

คำถาม 70 29 พ.ย. 2554 A.A. – แอฟริกาใต้

โคชลี

ผมได้พยายามที่จะทำตามเทคนิคตามที่เขียนในหนังสือของคุณ "Total archery" ผมมีกระดูกแขนที่สั้นกว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับกระดูกทอร์โซ (torso) หมายความว่าผมมีปัญหาในเรื่องการจัดเรียงแนวแขนที่ดีเนื่องจากโครงสร้างทางไบโอแมคคานิคไม่เหมาะสม เพื่อให้สามารถเข้าแองเคอร์ (anchor-ตำแหน่งมือแนบกับคาง) ได้ ผมจำเป็นต้องยกปลายข้อศอก(ตามที่อธิบายในหน้าที่ 57) หรือไม่ก็วางข้อศอกให้อยู่ข้างหน้า"แนว" (ตามที่อธิบายในหน้า 57) หรือผมจำเป็นต้องยกศีรษะหรือเอนตัวไปทางข้างหลัง ผมอยากรู้ว่าควรแก้ปัญหานี้อย่างไร

ขอแสดงความนับถือ

A.A.

แอฟริกาใต้

คำตอบ

อาจเป็นไปได้ที่คุณมีกระดูกช่วงแขนสั้นกว่าเล็กน้อย แต่นักยิงธนูส่วนใหญ่ก็ไม่มีการจัดเรียงแนวที่เหมาะสม โดยดูได้เมื่อคุณเดินไปตามหลังแนวยิงในการแข่งขันใดๆก็ตามและเฝ้าสังเกตฟอร์มการยิงของนักยิงธนู

สาเหตุหลักประการหนึ่งคือ ในช่วงการ เซ็ตอัป (set up) เมื่อผู้ยิงเคลื่อนข้อศอกในขณะที่กำลังดึงสาย ก่อนที่หัวไหล่จะอยู่ในตำแหน่งเซตแบ็ค (set back คือตำแหน่งที่หัวไหล่ถูกกดให้ถอยไปทางด้านหลัง -ผู้แปล) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่ LAN2 จะเป็นส่วนแรกของร่างกายที่เคลื่อนที่พร้อมกับการดึงสาย มิฉะนั้นแล้วมันแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะจัดเรียงร่างกายให้เป็นแนวเส้นตรง (ดูภาพประกอบและคำอธิบายข้างล่าง) อ้างอิงกับคำถามที่ 68 บนเว็บไซต์นี้ สำหรับคำอธิบายเพิ่มเติมของ "LAN2"

การยกปลายข้อศอกจะป้องกันไม่ให้เกิดการใช้งานกล้ามเนื้อทราเปซิมัสกลางและกล้ามเนื้อลาทิสซิมัส (lower trapezius and latissimus muscle) และการทำเช่นนั้นไม่แนะนำเป็นอย่างยิ่ง การเอนหัวไปข้างหลังก็ไม่ใช่คำตอบเช่นกัน ด้วยจะทำให้เกิดตัวแปรอื่นที่หลากหลายนี่มีผลต่อฟอร์มที่ดี ดังที่ผมได้กล่าวไปแล้วก่อนหน้านี้ สำหรับผู้คนส่วนใหญ่ มันไม่ง่ายเลยที่จะจัดเรียงแนวร่างกายให้เหมาะสม โดยพื้นฐานแล้วเนื่องมาจากเทคนิคการดึงสายที่ไม่ถูกต้องและการขาดความยืดหยุ่น ถ้าคุณไม่เจอกับโคชที่คุ้นเคยกับเทคนิค KSL ผมอยากแนะนำให้ศึกษาจากไฟล์แนบและ FAQ 68 จากนั้นไปพบกับนักกายภาพการกีฬา และอธิบายให้เขาหรือเธอเข้าใจว่าคุณต้องการจะทำอย่างไร จากนั้นพวกเขาก็จะสามารถแนะนำการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นที่เหมาะสมให้กับคุณได้

เริ่มต้นโดยการตรวจสอบรูปที่ 9.1 แสดงนักยิงที่หยุดอยู่ในท่าเซตอัพ จุดหลักๆทั้งหมดของท่าเซตอัพคือ—ตำแหน่งศีรษะ, มุมการค้ำของหลัง, มุมของแขนที่ถือคัน และจุดกด (pressure point) บนมือที่จับคัน ได้รับการรักษาไว้ในขณะยกคันขึ้นสู่เป้า ตำแหน่งเซตอัพ (setup position) จะแตกต่างกันไปจากตำแหน่งเซต (set position) เนื่องจากมันจะกำหนดทิศทางของการดึงสายธนู มันเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุดที่จุด LAN2 จะเป็น *ส่วนแรก* ของร่างกายที่เคลื่อนที่ไปพร้อมกับการนำสาย, ไม่ใช่ข้อศอก และอย่างแน่นอนไม่ใช่มือที่นำสาย จุดนี้มีความสำคัญอย่างมากจึงต้องย้ำนักย้ำหนา เพราะถ้านักยิงธนูไม่เริ่มการนำสายแบบเชิงมุม (angular drawing) เขาก็จะไม่สามารถกลับมา



รูปที่ 9.1 ท่าเซตอัพที่สมบูรณ์ นักยิงธนูผู้นี้กำลังนำสาย ให้ดูว่าข้อศอกที่นำสายอยู่ข้างหน้าไหล่ที่นำอย่างไร ซึ่งจะช่วยกีดก้ามเนื้อหลังเพื่อกำหนดทิศทางการนำสายแบบเชิงมุม (angular direction for drawing) ที่เหมาะสม กล้ามเนื้อไบเซ็ป (biceps-แขนท่อนบน) จะบีบเข้าหาหน้าอกราวกับว่ากำลังจับดินสอไว้ในซอกรักแร้ สังเกตว่าผู้ยิงท่านนี้มีท่าเซตอัพที่ต่ำเล็กน้อย ตำแหน่งที่ยอมรับได้มากกว่านี้คือ ข้อมือของเขาควรจะถูกยกขึ้นถึงระดับจมูก ท่าเซตอัพไม่ควรจะอยู่ในตำแหน่งที่ต่ำกว่าในรูป

ออกไปทางข้างนอก เพื่อให้แน่ใจถึงการเชื่อมต่ออย่างมั่นคงของมัน การตรวจสอบซ้ำไหล่ของแขนข้างที่ถือคันธนูสำคัญมากเนื่องจากมันง่ายที่จะยกไหล่เล็กน้อยในขณะที่กำลังยกคันขึ้นสู่เป้า

นำสายแบบเชิงมุมได้อย่างเต็มที่อีกในภายหลัง หน้าที่ของท่าคือเซตอัพทำให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับการจัดเรียงแนวอย่างถูกต้องเพื่อกำหนดทิศทางให้กับ LAN2 เพื่อที่จะนำสาย LAN2 คือบริเวณบนด้านหลังของแขนที่นำสายและไหล่ ไม่ใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ หน้าที่ของมันคือเป็นจุดหมุน (focal point) สำหรับผู้ยิงเมื่อเข้านำสายแบบเชิงมุม LAN 2 สามารถถูกทำให้เคลื่อนที่ได้เท่านั้น ไม่มีใครสามารถบีบ กัด หรือ พับองจุดนี้ ดูรูปที่ 9.1, 11.2 และ 11.4

สำหรับภาพของ LAN2 ภาพที่ 8.7 และ 8.8 แสดงการเคลื่อนที่แบบ stop motion ของ LAN2

หลังการยกธนูสู่เป้าหมาย ก่อนหน้าที่จะถึงตำแหน่งเซตอัพ แขนที่ถือคันควรจะถูกตรวจสอบตำแหน่งใหม่ด้วยการกดแขนลงและในทิศ