

Note prese qua e la sulla respirazione nel tiro con l'arco

PREMESSA

Ho elaborato - traendo lo spunto da varie pubblicazioni - questi appunti in ordine all'oggetto. Spero di aver fatto cosa gradita, è un piccolo contributo certamente incompleto e "inesatto" in alcune sue parti.

Una corretta tecnica della respirazione rappresenta una parte essenziale del sistema di controllo di un arciero. La maggior parte degli arcieri non ritiene che una corretta respirazione sia fondamentale nel tiro: sbagliano. Un arciero che comprende e conosce il comportamento del proprio respiro durante le fasi del tiro otterrà sicuramente una performance migliore. Fisicamente il tiro con l'arco è soggetto a tensioni muscolari, al controllo del ritmo cardiaco e del ritmo respiratorio oltre a generare tensioni ansiogene. La variazione della tensione muscolare e del ritmo respiratorio influenza la coordinazione motoria dell'arciero ed i suoi tempi di tiro: elementi critici del tiro con l'arco. Una corretta e controllata respirazione permette di:

- ossigenare i muscoli;
- ridurre la pressione sanguigna ed il ritmo cardiaco;
- avere un effetto antiansiogeno ed aiutare la concentrazione.

Normalmente, quando siamo calmi e tranquilli, noi respiriamo 12/15 volte a minuto, in situazioni di stress questi valori possono addirittura raddoppiarsi. Molti di noi respirano "superficialmente", utilizzando solo la parte superiore dei polmoni per circa 1/6 della capacità degli stessi. Tuttavia è possibile imparare a respirare più profondamente e lentamente attraverso la respirazione diaframmatica nota anche come respirazione ZEN, se facciamo ciò arriveremo a respirare dalle cinque alle sei volte a minuto. Assodato che "sappiamo respirare al meglio", che sappiamo che cosa è un'arco con tutto ciò che ne consegue, adesso vediamo come il controllo della respirazione si compenetra nel ns. ciclo di tiro con l'arco. E' chiaro che la respirazione "segue" alla primaria fase del posizionamento del ns. corpo rispetto al bersaglio, ricordiamoci che la posizione è fondamentale ed è una delle principali debolezze del ns. tiro, posizione che deve essere stabile e consistente (come si può costruire una casa se non abbiamo delle buone fondamenta?!!!!) . Ogni arciero potrà adattare questa sequenza al "suo tiro", introducendo/eliminando ulteriori livelli di controllo o concentrando in un punto due punti

- A) predisponiamoci ad effettuare il tiro, quando prendiamo l'arco "entriamo" in una dimensione mentale "diversa", controlliamo la posizione del ns corpo rispetto al bersaglio, inspiriamo ed espiriamo profondamente per scaricare le tensioni;
- B) dopo aver "controllato" la mano dell'arco, prendiamo contatto con la corda dell'arco, inspiriamo ed espiriamo profondamente 1-2 volte per scaricare le tensioni e per aiutare la ns concentrazione;
- C) alziamo l'arco verso il bersaglio mantenendo il ns sguardo fisso sul bersaglio;
- D) con un movimento lento, fluido e controllato trazioniamo. Durante la trazione inspiriamo con il naso, sentiremo i ns polmoni riempirsi, il diaframma salirà, questo ci darà la sensazione di "guadagnare forza"; Molti arcieri uniscono i punti C e D in un' unico movimento (trazionano mentre alzano l'arco), altri staccano questi movimenti proprio per un maggiore controllo degli stessi
- E) arriviamo al ns ancoraggio ed entriamo nella fase di mantenimento della posizione e dei ns punti, espiriamo circa il 30-50 % dell'aria, questa espirazione farà scendere il diaframma e ricercheremo una sensazione di gonfiore dell'addome e di stabilità del ns tronco, il ns sguardo sarà sempre fisso sul bersaglio o meglio su un particolare del bersaglio, concentriamoci su dove deve andare la freccia;
- F) rilasciamo la corda rilassando totalmente le dita, lasciando così andare la corda. Il rilascio avviene in una fase di apnea che tuttavia non deve essere "tirata" (di media da 1 a 3 secondi, se tiriamo l'apnea incominceremo a tremare, perderemo i ns punti), in fase di apnea noi tratteremo il

70-50 % di capacità dei ns polmoni . Nel contempo si attua la fase di espansione: rotazione della scapola verso il basso, la scapola scende e ruota verso la colonna vertebrale, aprendo il torace in un movimento circolare: in realtà questo è essenzialmente un micro movimento, il gomito della corda dovrebbe idealmente andare dietro la linea. L'espansione non è semplicemente un movimento lineare di spinta e/o tiro ma invece il risultato di un grande movimento circolare che coinvolge scapole, ossa della schiena, ossa del torace ed entrambe le braccia.

G) follow through, se questo è naturale la mano della corda dovrebbe essere molto rilassata, si muoverà indietro restando in contatto con la faccia, seguendo la linea del mento il più possibile; il ft è in realtà parte del rilascio e non un movimento separato

H) 1-2 profondi respiri per dissolvere ogni tensione fisica o mentale creatasi durante il tiro e per predisporci al nuovo tiro. Il risultato del tiro precedente non deve in alcun modo influenzare il nuovo tiro che l'arciere si appresta ad effettuare. Tiriamo ogni freccia come se fosse l'unica.

NB:

In alcuni testi – LE COCHE - ho notato che la fase della trazione è accompagnata dalla espirazione invece che dalla inspirazione.

Ho omesso ulteriori elementi tecnici, (chi più ne ha più ne metta) per evitare di andare "fuori tema"

CONCLUSIONE

Il tiro dovrebbe avvenire in maniera del tutto "naturale", senza forzature o disturbi interni ed esterni, il fine è quello di creare e consolidare la ns sequenza di tiro che deve essere caratterizzata dalla ripetitività dei ns gesti (PIU' FACILE A DIRSI CHE A FARSI)