



## Respiration

Discussione originale tratta da *Integral Sport*:

<http://www.integralsport.com/viewtopic.php?t=8849&start=0/>

Traduzione italiana di Stefano Lucarelli

Documento in italiano curato da Stefano Lucarelli

Per informazioni **Arcieri delle Alpi**

email: <mailto:arcieridellealpi@arcieridellealpi.it>

web: <http://www.arcieridellealpi.it>

rev. 1.0 – 21 aprile 2006

## Respirazione

*“Esiste una tecnica di respirazione da eseguire assolutamente durante il tiro? Inspirazione e poi espirazione o un respiro profondo da trattenere fino al rilascio?”*

Esistono diverse possibilità.

Quando si osservano gli arcieri di alto livello si nota almeno un elemento costante, cioè l'apnea tra la fase di mira e il rilascio. Questo è il momento in cui si deve avere il massimo della stabilità.

Poi si possono vedere arcieri che inspirano durante la trazione (mira con i polmoni pieni) o che espirano durante la trazione (mira con i polmoni SEMI vuoti).

La cosa più spontanea, che fanno tutti i principianti, è inspirare durante la trazione. Ho già provato le due cose, anche su me stesso con i miei allievi e ho trovato la mia religione (che sorprenderà molti): bisogna espirare durante la trazione.

*Logica:* avete già fatto palestra? Allora saprete che si deve espirare durante lo sforzo. E per il gesto dell'arciere, quando c'è lo sforzo?

*Vantaggio:* l'arco è più facile da tendere (dato che i muscoli che servono per inspirare sono ugualmente coinvolti durante la trazione, se voi ispirate durante la trazione fate il lavoro due volte).

*Vantaggio:* essendo minore il volume toracico, i muscoli che fissano le braccia al torace lavorano per una lunghezza minore, quindi con più forza.

*Vantaggio:* il braccio dell'arco è più stabile al rilascio (conseguenza del punto precedente).

*Vantaggio:* così si crea un rilassamento naturale. La sequenza inspirazione/espirazione/apnea (sollevare l'arco / trazione / mira e rilascio) aiuta il rallentamento del ritmo cardiaco, specialmente quando l'espirazione è più lunga dell'inspirazione. E il ritmo rallenta proprio nel momento migliore.

*Attenzione:* si deve espirare tra un terzo e la metà dell'aria contenuta nei polmoni, non di più. Altrimenti non ne rimane abbastanza per mirare in buone condizioni. La quantità giusta si trova con l'abitudine.

*Attenzione:* l'espirazione è naturale, mai forzata o violenta. È un'espirazione che fa parte del normale ciclo respiratorio.

*Onestamente:* è facile constatare che fra gli arcieri migliori si ritrovano entrambi i metodi. Quindi né l'uno né l'altro sono indispensabili per tirare molto bene. La mia esperienza mi dice che è un po' più facile espirare. E quindi ho poche ragioni per consigliare di inspirare durante la trazione.

*Apprendimento:* tirare almeno 200 frecce per non essere più disturbati, e almeno 1000 per cominciare l'automatismo. *Trucco:* si deve pensare di espirare PRIMA di sollevare l'arco. Questo permette di eseguire in sequenza il sollevamento dell'arco inspirando e la trazione espirando.

*Attenzione:* il vostro allungo può cambiare di qualche millimetro (ma non necessariamente).

*Aneddoto:* un giorno durante una sessione di allenamento all'INSEP, avevo 18 o 19 anni, il miglior arciere di Francia dell'epoca (il primo francese a passare i 1300 punti FITA) mi si avvicinò, mi guardò tirare e mi disse: "Dovresti soffiare durante la trazione". Non so voi ma quando qualcuno di quel calibro mi dice qualcosa, lo faccio e ringrazio. Ho faticato non poco prima di sincronizzare questa respirazione con il resto della mia sequenza, ma da allora dico ancora grazie.

*Aneddoto:* stage di formazione per arcieri. Sto spiegando questo aspetto tecnico. Un gruppo di cacciatori dal fondo della sala reagisce con violenza, dice che è una stupidaggine, che non capisco niente e che dovrei tirare 70# come loro prima di affermare che così è più facile fare la trazione. Brutto momento per me. Rispondo loro proponendo di provarci ma che c'è il rischio che ci voglia un po' prima di avere un risultato. Ovviamente la mia proposta non viene accolta. Ma il mattino seguente con la ripresa del corso uno dei ragazzi si alza e dice di aver provato, e che effettivamente, all'inizio la sensazione è strana, ma poi in effetti rapidamente ha notato che l'arco era più morbido da tendere. E con 70# è più apprezzabile. Alla fine un buon ricordo del corso.

***Renaud Baudrillart***