

# Respirazione, stabilità corporea e controllo del battito cardiaco



## Introduzione

Questo esercizio integra la respirazione profonda con il monitoraggio del battito cardiaco per aiutare l'arciere a ridurre l'ansia e mantenere una postura stabile. Con l'uso di un cardiofrequenzimetro, l'atleta può ottimizzare il controllo della frequenza cardiaca, contribuendo a una migliore precisione e coerenza nel tiro.

## Obiettivi dell'esercizio

- **Stabilità corporea e bilanciamento:**  
Sviluppare una postura equilibrata e rilassata per una base stabile.
- **Controllo della respirazione per regolare il battito:**  
Imparare a usare la respirazione per abbassare leggermente la frequenza cardiaca.
- **Monitoraggio e riduzione del battito cardiaco:**  
Raggiungere una riduzione dei battiti cardiaci prima del tiro, creando una condizione di stabilità.

## Materiale necessario

- Cardiofrequenzimetro per monitorare la frequenza cardiaca in tempo reale
- Cronometro o timer per misurare i tempi di respirazione
- Spazio sicuro per il tiro

## Struttura delle volée

L'esercizio si svolge in volée di 3 o 6 frecce, con pause per la respirazione profonda e il monitoraggio del battito.

## Procedura passo-passo

- **Posizionamento iniziale e preparazione**  
Stai in posizione di fronte al bersaglio con il cardiofrequenzimetro acceso. Controlla che i piedi siano allineati, il peso distribuito in modo uniforme e rilassa le spalle.
- **Respirazione profonda e regolazione del battito**
  - o Inspirazione lenta: inspira lentamente contando fino a 4 secondi.
  - o Pausa di 2 secondi: trattieni il respiro.
  - o Espira per 6-8 secondi: rilascia lentamente il respiro.

Esegui 3-5 cicli di questa respirazione, monitorando il battito. L'obiettivo è ridurre la frequenza dei battiti cardiaci, a un livello che migliorerà la stabilità senza forzare il corpo.
- **Preparazione e tiro**  
Dopo aver completato il ciclo di respirazione, controlla che il battito si sia stabilizzato. Fai la sequenza fino al follow through, concentrandoti sulla posizione e sulla calma mantenuta.
- **Ripetizione della sequenza**  
Dopo ogni tiro, riprendi il respiro profondo per abbassare nuovamente il battito prima del tiro successivo. Mantieni la coerenza in ogni tiro, monitorando i risultati.

## Analisi post-sessione

Al termine dell'esercizio, osserva il livello di stabilità e calma raggiunto con il controllo del battito. Valuta se la frequenza cardiaca si riduce in modo costante con la respirazione e se la mira è stabile durante l'intero processo.

### Disclaimer

Questo materiale, parte del progetto "Arciericamente", è riservato a tesserati FITARCO con certificato medico valido e iscritti ad ASD affiliate; deve essere usato solo sotto la supervisione di tecnici qualificati. Il titolare declina ogni responsabilità per infortuni o danni derivanti da uso improprio o non conforme.

L'utilizzo implica l'accettazione della policy: <https://www.arciericamente.it/policy/>

Licenza: CC BY-NC-ND 4.0: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Dettagli: <https://www.arciericamente.it/licenza/> - Contatti: [info@arciericamente.it](mailto:info@arciericamente.it)

## Revisione con i tecnici e pianificazione del lavoro

Con i tecnici valuta i miglioramenti e verifica se il battito cardiaco e il controllo respiratorio stanno influenzando positivamente sui risultati. In base ai progressi, puoi aumentare gradualmente la durata dell'esercizio o provare variazioni con una maggiore frequenza delle volée.

## Conclusione

Questo esercizio di respirazione e monitoraggio del battito cardiaco è un potente strumento per ridurre l'ansia e migliorare la precisione del tiro. Con la pratica l'arciere impara a stabilizzare il battito prima del tiro, ottenendo una maggiore calma e coerenza in gara e in allenamento.

