

Controllo della respirazione nella sequenza di tiro



Introduzione

La respirazione è un elemento fondamentale per la concentrazione e la stabilità del gesto tecnico. Un ritmo lento e consapevole aiuta a calmare il battito cardiaco, a ridurre la tensione e a scandire i tempi della sequenza.

L'obiettivo dell'esercizio è allenare la respirazione in modo progressivo, fino a coordinarla con tutte le fasi del tiro.

Obiettivi

- Favorire la respirazione diaframmatica naturale.
- Sviluppare un ritmo regolare e sostenibile.
- Integrare inspirazione, pausa ed espirazione con la sequenza tecnica.
- Ridurre l'affanno e le espirazioni "spinte".
- Arrivare a trasferimento/ancoraggio con un volume polmonare medio, evitando la "seconda inspirazione".

Materiale necessario

- Posizione comoda (sedia o tappetino).
- Elastico leggero.
- Cordino con sgancio (per compound).
- Cronometro o timer (per esercizi con tempi di mantenimento).
- Eventuale supporto video per autoanalisi.

Struttura delle volée

- Esercizi preliminari senza tiro: tempi prestabiliti.
- Simulazioni con elastico o cordino: 20–30 cicli.
- Con arco: 3 o 6 frecce a volée, minimo 30 frecce per fase.

Schema respiratorio nella sequenza (linee guida)

Preparazione (fase pre-tiro)

- Eseguire 2–3 respiri diaframmatici profondi: inspirare gonfiando l'addome, espirare lentamente, mantenendo spalle e torace rilassati.
- Questo breve reset riduce tensioni e stabilizza la postura.

Sollevamento e apertura dell'arco

- Inspirare in modo naturale durante la preparazione.
- Espirare dolcemente mentre si apre l'arco.

Pieno allungo (contatti)

- Arrivare ai contatti con ~25–50% della capacità polmonare.
- Eseguire un piccolo respiro lento (dal naso, diaframmatico) per portarsi a ~50–75% prima dell'espansione.

Fase di mira

- Mantenere la tenuta entro 7–8 secondi: oltre questo limite aumentano tremori, calo visivo e perdita di concentrazione.
- Se si avverte perdita di stabilità o visione sfocata, interrompere la sequenza e ripartire dalla preparazione.

Rilascio

- Eseguire il rilascio con corpo stabile e respirazione controllata.

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

- Evitare espirazioni brusche al clicker o scatto dello sgancio per non alterare la postura.

Post-tiro e reset

- Riprendere subito il ritmo respiratorio naturale dopo il follow-through.

Procedura passo-passo (allenamento)

1. Respirazione di base (10 minuti)

- Posizione seduta, una mano sull'addome.
- Inspirare lentamente dal naso.
- Pausa breve e naturale.
- Espirare lentamente e senza spingere: dal naso senza tensioni facciali.
- Indicazione di base: rapporto 1:2 (es. 3–4" in, 6–8" out).
- Nota: il rapporto è una guida, non un vincolo; l'obiettivo è un respiro lento, silenzioso e regolare.

2. Simulazione con elastico

- Con fascia elastica leggera eseguire la sequenza completa fino al rilascio.
- Coordinare inspirazione, pausa ed espirazione con le fasi del gesto tecnico.
- Ripetere 20–30 cicli; verificare che l'espirazione accompagni l'espansione.

3. Simulazione con cordino e sgancio (compound)

- Eseguire la sequenza con cordino e sgancio, curando la naturalità dell'attivazione.
- Coordinare il ritmo respiratorio con la gestione dello sgancio.
- Ripetere 20–30 cicli.

4. Tiro con arco a distanza ravvicinata

- Applicare il ritmo respiratorio appreso nella sequenza reale.
- Distanza ridotta (3 metri): focus su respirazione, concentricità e mira senza pressione da distanza gara.

5. Tiro a distanza di gara

- Riprodurre lo stesso schema respiratorio durante l'intera sequenza.
- Evitare affanno, seconde inspirazioni o espirazioni forzate.

Benefici dell'integrazione respiratoria

- Riduzione del battito cardiaco e maggiore stabilità del mirino.
- Migliore gestione del tempo di mira in condizioni di vento o stress.
- Incremento della consapevolezza corporea durante l'intera sequenza.
- Maggiore coerenza esecutiva in sessioni prolungate di allenamento o gara.
- Supporto al ritmo della sequenza: il respiro diventa un elemento guida che scandisce le fasi di preparazione, mira e rilascio, rendendo più regolare e fluida l'esecuzione.

Condizione di validità

- La respirazione deve rimanere lenta, non forzata.
- Se il ritmo porta ad affanno o perdita di concentrazione, accorciare leggermente l'espirazione o ridurre la pausa.

Analisi post-sessione

- Ho mantenuto un ritmo regolare?
- L'espirazione è stata naturale o "spinta"?
- Sono arrivato ai contatti con aria né "troppa" né "troppo poca"?
- Ho percepito maggior calma durante mira ed espansione?
- La concentricità è risultata più stabile?

Revisione con tecnici

- Personalizzare la durata dei tempi respiratori in base all'arciere.
- Monitorare eventuali difficoltà (es. necessità di inspirare a metà sequenza).
- Integrare gradualmente lo schema nelle sessioni complete.

Conclusione

Una respirazione lenta e consapevole è parte integrante della tecnica: sostiene stabilità, concentrazione e qualità del gesto più di qualsiasi attenzione al punteggio.

Avvertenze di sicurezza

- Eseguire l'esercizio sotto la supervisione di un tecnico.
- Evitare iperventilazione o apnee prolungate che possano causare vertigini.
- Non forzare mai l'espiazione o l'inspirazione: la respirazione deve restare naturale e controllata.
- In caso di affaticamento o capogiri, interrompere immediatamente l'esercizio.

