

## El cicle de tir KSL III, incloent patrons de respiració

El mètode correcte de respiració és una part essencial del sistema de control de l'arquer. La majoria d'arquers saben menys sobre el mètode adequat de control de la respiració que de qualsevol altre dels elements fonamentals. Així, l'arquer que comprèn la seva respiració i llur impacte sobre l'execució, i que està atent del seu propi estat d'alerta és l'arquer qui, en igualtat de condicions, tindrà més èxit.

Tingueu present que una ment ansiosa no pot existir en un cos relaxat o una ment tranquil·la no pot existir en un cos en tensió.

Recordeu també que els pensaments associats amb preocupacions i ansietats afecten el ritme cardíac, la tensió muscular, i el ritme de la respiració. Aquest canvi en la tensió muscular i en el ritme de la respiració afectaran negativament la coordinació motora fina, l'atenció, el centre de gravetat, i el ritme d'execució; tots components crítics en el tir amb arc.

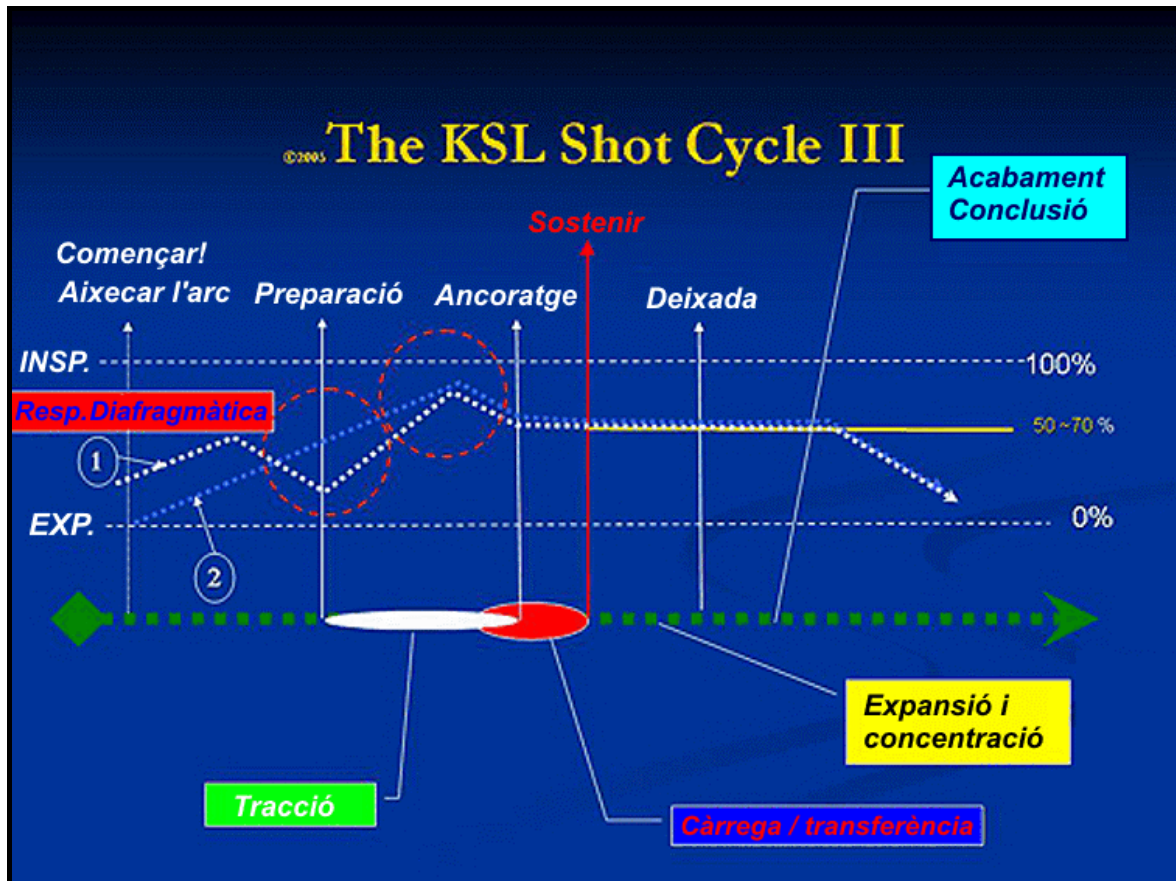
Aleshores, respirar adequadament no només és relaxant, facilita també l'execució augmentant la concentració d'oxigen a la sang, disminuint la pressió arterial, la freqüència cardíaca, i resultant en una disminució de l'ansietat. Respirar adequadament també aporta més energia als múscles, i facilita l'eliminació de toxines i productes residuals.

Com a conseqüència, respirar adequadament és un factor fonamental i essencial de concentració. Normalment, en situació de calma, respiren de 12 a 15 vegades per minut, però en estat d'ansietat aquest ritme es pot doblar. La majoria de la gent només respira superficialment, usant només la part superior dels seus pulmons o una sisena part de la seva capacitat. Tanmateix es pot aprendre a respirar més fons i més lentament, aproximadament de 5 a 6 vegades per minut en calma. Amb aquesta intenció l'arquer ha d'aprendre la respiració diafragmàtica, també coneguda com a Respiració Zen. Això hauria de practicar-se diàriament, com a exercici d'atenció/relaxació fins que esdevingui natural. Aquest tipus de respiració ha estat descrita en detall a "*Total Archery*" i també hi ha multitud de detallades referències a Internet.

### La respiració i el seu control en el cicle de tir

Hi ha diverses teories sobre aquest tema, però l'entrenador Lee, des dels seus 25 anys d'experiència, discutirà les dues maneres que ha trobat que l'hi ha donat millor resultats amb els arquers. Vegeu el diagrama de sota.

Aquestes dues maneres son, Opció 1 (línia de punts blanca) usada principalment amb arquers en desenvolupament, i Opció 2 (línia de punts blava) per a arquers més experimentats en competició que han adquirit bona tècnica.



### Opció 1

1. Una respiració diafràmàtica fonda abans d'aixecar l'arc.
2. Amb l'atenció sobre la diana una respiració normal, amb el diafragma, entre aixecar l'arc i la preparació per a la tracció. Això tindrà no només un efecte de preparació, si no que a més abaixarà el centre de gravetat. A més a més, ajudarà l'arquer a incrementar la seva atenció i a evitar precipitacions en la tracció.
3. Durant la tracció, des de la preparació, inhalar com a part del ritme de tracció, el que crearà la sensació de guanyar força.
4. Des del començament de la fase de transferència de càrrega fins a la fase de sostenir, quan ha d'iniciar-se la mira, s'ha de deixar anar lenta i naturalment aproximadament del 30 a 50% de l'aire, deixant que el visor se situï naturalment sobre la zona on s'apunta.
5. Des d'aquest moment hem d'aguantar la respiració fins després de la deixada, deixant-la anar naturalment durant la fase d'acabament fins a la conclusió del gest.

Quan l'arquer ja està més avançat i ha adquirit una bona tècnica, el cicle de respiració es pot modificar tal com es veu a continuació.

### Opció 2

1. Una respiració diafràmàtica fonda completa abans d'aixecar l'arc.

2. Mentre s'aixeca l'arc inhalar fonda i naturalment, amb la tècnica del diafragma, el que crearà la sensació de guanyar força.
3. Arribant a plena tracció, però abans d'ancoratge, deixar anar lenta i naturalment aproximadament del 30 a 50% de l'aire, i després mantenir la respiració des d'aquest moment i fins després de la deixada, i deixar-la anar naturalment durant la fase d'acabament.

Després d'exhalar del 30 al 50% de l'aire dels pulmons, s'aguanta la respiració (Maniobra de Valsalva\*). Això crearà un tronc més estable i per tant un cos més fort. Referiu-vos també a la Relació de Moviment sota el pas 9 del Cicle de Tir KSL i a la Tècnica de Tir, en algun altre lloc d'aquest espai web.

**Nota:**

Molts dels millors arquers del món, incloent alguns coreans, usen l'opció 2 o alguna variació d'aquesta. Tanmateix l'entrenador Lee pensa que el cicle de respiració de l'opció 1 té diverses avantatges fins i tot per a arquers internacionalment competitius. Usant aquesta respiració inicial mentre s'aixeca l'arc, prepara millor l'arquer en un ritme, i un augment d'atenció. Sigui quin sigui el mètode usat, ha d'emprar-se la maniobra de Valsalva (abdomen inflat i en tensió). Al cap de vall cada arquer ha de resoldre el que li funciona millor.

**La maniobra de Valsalva**

La maniobra de Valsalva (pel metge italià Antonio Maria Valsalva) es pot descriure també com crear una sensació de ventre inflat.

Tots usem la capacitat natural del cos d'augmentar la força portant a terme subconscientment la maniobra de Valsalva. Per a explicar la maniobra de Valsalva usaré l'analogia d'usar una clau per a descollar una tossuda femella d'un cargol. Quan en prova primer, i no es pot afluixar aplicant una força raonable, després s'augmenta la intensitat i es tiba més fort fins a l'esforç màxim.

Proveu-ho i us adonareu que per generar més força, sense pensar-hi, aguanteu la respiració i tenseu l'abdomen durant 3 a 4 segons. Aquesta és la sensació que us cal crear arribant a ancoratge per a continuar-la fins després de la deixada.

**Nota:**

El cos augmenta la pressió de la sang molt ràpidament en uns addicionals 100 punts amb aquesta acció natural. Això és clarament perillós per a gent gran, i també ho pot ser per a alguns atletes joves.

© 2005- KSL International Archery – Reservats tots els drets

Traducció de Josep Gregori – Maig 2007