

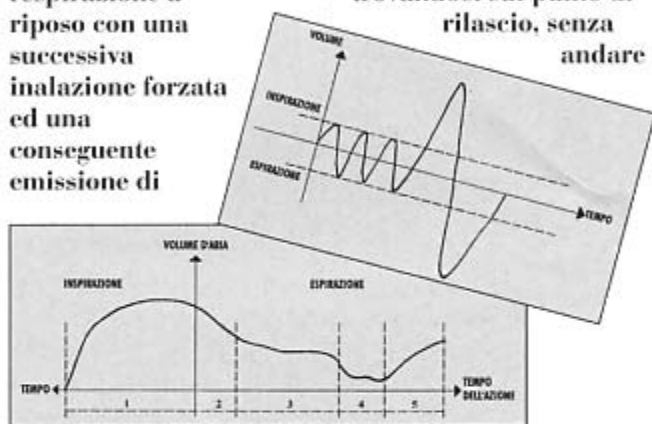
Nel tiro con l'arco la respirazione riveste una notevole importanza sul risultato finale. Alcune considerazioni su un argomento tutto da scoprire.

Alcuni anni fa, in seguito ad un trattamento fisioterapico a cui mi ero sottoposto, ebbi la felice intuizione di associare l'espiazione al movimento di trazione dell'arco, sulla scia di quanto già da tempo aveva elaborato Jean Marie Coche, noto maestro d'arcieria d'oltralpe. Arrivando però ad un'analisi leggermente diversa. La base di partenza era la stessa: l'espiazione come condizione essenziale per la trazione, seguita da una breve apnea sul punto di rilascio, continuando poi a far uscire l'aria in contemporanea allo scocco. Non pago di questa osservazione, proseguì le mie ricerche consultando numerosi specialisti di fisiopatologia respiratoria, oltre a cardiologi e fisiatri, traendone le seguenti conclusioni... Sotto il profilo fisiologico non esistono variazioni evidenti da un modo di respirare ad un altro, considerando che il carico di un arco è solo apparentemente pesante (fatica psicologica), soprattutto

LE FASI DELLA RESPIRAZIONE

per il tempo minimo in cui l'azione ci impegna. Per meglio illustrare quanto enunciato, suggerisco di verificare sul grafico n. 1 il ciclo di respirazione a riposo con una successiva inalazione forzata ed una conseguente emissione di

trazione della corda, da abbinare nel contempo ad un'espiazione ben dosata per rendere maggiormente stabile il movimento. Si prosegue trovandoci sul punto di rilascio, senza andare



fiato che non va mai oltre la riserva d'aria contenuta nei polmoni. Ciò su cui dovremo pertanto concentrarci è mantenere il più possibile costante tale ciclo. Ed è proprio su questa serie di osservazioni che formulai uno schema di respirazione in 5 sequenze (vedi grafico n. 2).

Nella prima, la freccia va incoccata e, allineati sul bersaglio con l'arco dinnanzi a noi, dobbiamo sollevarlo in progressione mentre simultaneamente incameriamo energia riempiendo d'aria i polmoni. Il passaggio seguente prevede una posizione di pre-trazione nella quale schiudiamo la bocca lasciando fuoriuscire l'aria nella maniera più naturale possibile. Il terzo esercizio vede il proseguimento della

però in apnea bensì facendo uscire l'aria in modo impercettibile per non interrompere la fluidità del gesto. Durante l'ultima fase, la quinta, le dita si aprono consentendo alla freccia di partire, mentre terminiamo di espirare con forza e volontà, spingendo e guidando il volo con il soffio proveniente sia dai polmoni che dal profondo del cuore. Anche questa teoria, comunque, se non supportata dalla sperimentazione, rischia di rimanere un puro esercizio mentale. Ecco perché ho voluto portare avanti un ulteriore test avvalendomi di dieci tiratori. Nel corso delle varie sedute di allenamento condotte, sono state scagliate cento frecce in espiazione e altrettante in un periodo successivo, adottando

alla lettera il tradizionale sistema di inspirazione-apnea-rilascio. Ognuno di questi atleti ha mirato ad una targa Fita così da permettere di controllare numericamente le differenze. Si è potuto quindi contare su un campione di verifica di 2000 frecce, che testimoniano un miglioramento medio del risultato del 15% (mettendo in pratica il mio metodo). Nell'occasione, inoltre, ho registrato alcune sensazioni, quali un aumento della rilassatezza, un minor senso di affaticamento, un maggior assestamento del corpo verso il basso e un allungo superiore, sino ad un pollice, causato dall'abbassamento delle spalle durante l'espiazione. Tra l'altro, dall'esame degli scores, si è constatata una concentrazione di tiri sui punteggi medi con pochi spot e una pressocché nulla presenza di zeri, segnali evidenti di una dinamicità uniforme e di una efficace padronanza della respirazione. La metodologia sin qui esposta, mette così in risalto il fatto che si deve respirare tanto in entrata quanto in uscita, in un'unica fluida soluzione.

Bruno Morucci

L'articolo rappresenta un'anticipazione del libro in preparazione dal titolo "I predatori dell'arco perduto", ad opera dello stesso Bruno Morucci e Stefano Mangeri.