

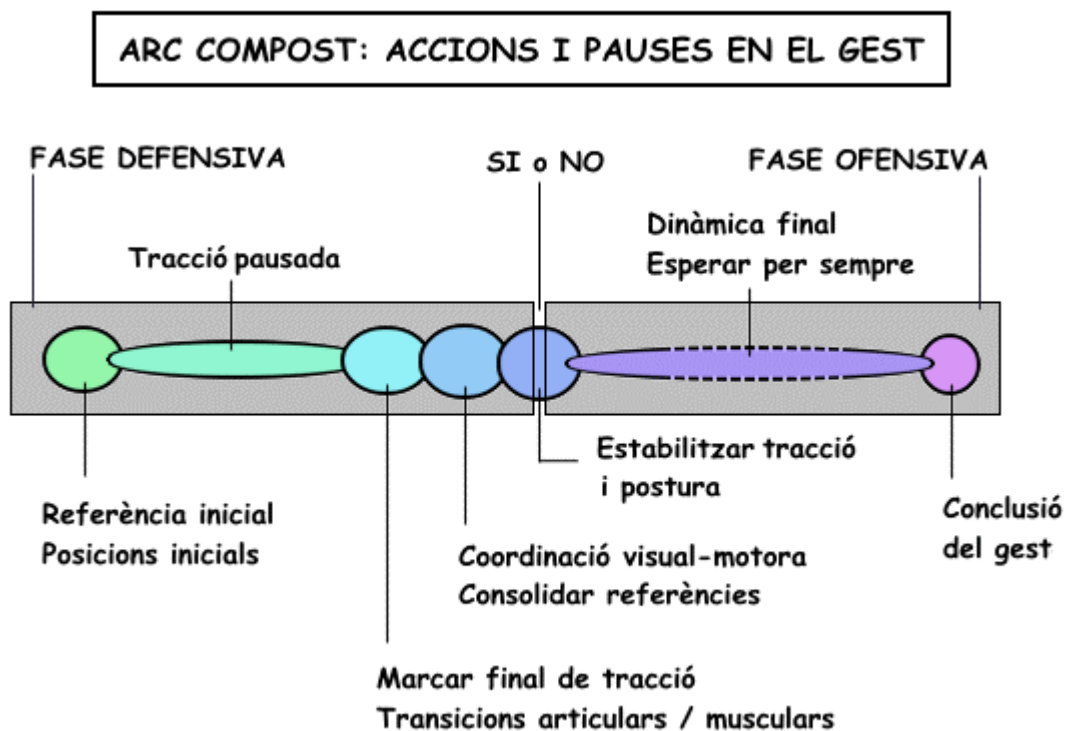
Arc Compost

Control de l'ansietat per la tècnica, segona part: La respiració



El que ens ocupa, el Tir amb Arc, és una feina de precisió, ben bé com enfilar una agulla. Una tasca que no vol presses ni precipitacions, que demana el seu temps en cadascuna de les seves fases, i que no admet gaires simplificacions ni dreceres. Una diferència està en que per enfilar l'agulla ens hi podem estar el temps que calgui, només a costa de la paciència; en canvi per tirar una fletxa estem limitats en el temps per l'esforç físic que suposa. I en competició estem sotmesos, a més a més, a l'ansietat que dóna la pressa per veure el resultat.

En un article anterior (9) es donaven un conjunt de pautes per minimitzar els efectes de l'ansietat, un dels pitjors enemics de l'arquer. Allí s'incidia particularment sobre les pauses necessàries en l'execució d'una seqüència completa, que podem representar com:



on les esferes donen un ordre de la durada de les diverses accions que s'encadenen en el temps dins una seqüència coordinada i contínua. Ens haurem d'assegurar que no s'iniciï la següent acció fins que la que ens ocupa hagi disposat de prou temps per a poder-se completar eficaçment, tot i mantenir el mínim solapament d'accions que garanteix una bona coordinació de tot el gest. Si fóssim músics ens hi ajudarien els tics d'un metrònom.

La respiració

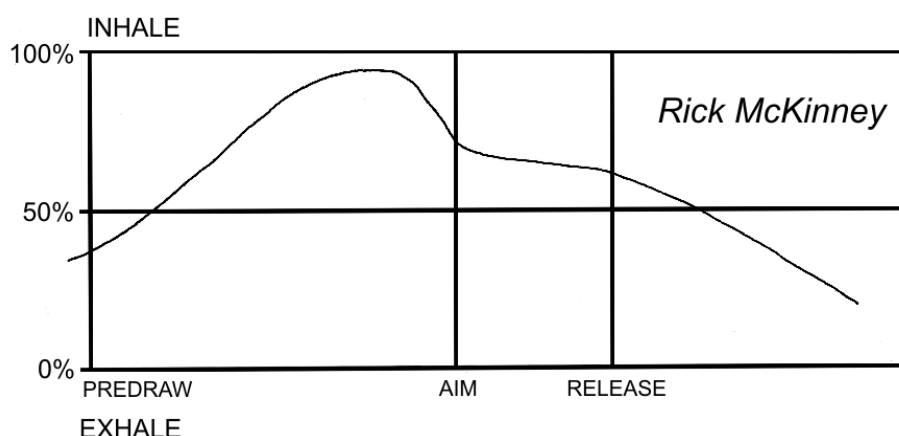
Atès que l'esforç de sostenir l'arc a plena tracció mentre es completen les accions que acabaran alliberant la fletxa està localitzat en la part superior del tòrax, és fàcil veure que el control de la respiració tindrà un paper important en garantir la consistència d'aquestes accions. L'esforç que es realitza per a una mateixa acció, a plena tracció, amb els pulmons al 90%, al 75%, al 50%, o al 30% de la seva capacitat no serà pas el mateix, com és fàcil de veure a la pràctica.

Revisió bibliogràfica

En la bibliografia no es troben massa referències a la respiració i al seu control, i encara les interpretacions són força diverses. En general se suposa que una acció tan natural com la de respirar serà conduïda perfectament a nivell subconscient sense que ens n'hàgim de preocupar. I aquesta premissa no deixarà de ser certa en condicions normals, però pot esgarriar-se fàcilment sota la pressió i l'ansietat que es produeix en competició.

Els que se'n ocupen advoquen per la respiració abdominal en detriment de la toràcica ja que aquesta darrera, en aspirar, expandeix el costellam i el mou amunt aixecant també les espatlles, una conseqüència es que el centre de gravetat es mou amunt debilitant l'equilibri i l'estabilitat corporal. Per contra amb la respiració abdominal, en aspirar, l'estómac es veu pitjat en fora però el tòrax es manté estable i la posició del centre de gravetat no es veu afectada en la seva altura.

Rick MacKinney (1) considera que la majoria dels arquers no hi fa atenció, com ell mateix en els seus primers temps a alt nivell, i narra que quan un arquer li va preguntar pel seu patró de respiració, a l'inici d'una competició, això li va costar caure molt avall en la llista de resultats perquè ja no va poder deixar d'ocupar-se'n. A partir d'aquell moment en va fer matèria d'estudi i va arribar a les següents conclusions: El control de la respiració contribueix a calmar els nervis i a evitar estats de debilitat. El patró de respiració que va desenvolupar consisteix en el següent:



- 1 – Dues respiracions abdominals lentes i fondes abans d'iniciar l'acció, per a obtenir un estat de calma i relaxació general.
- 2 – Inhalar lentament en iniciar la tracció i fins a plena capacitat pulmonar.

- 3 – Exhalar molt lentament i calmada, el que dóna control i relaxació per iniciar la fase d'apuntat.
- 4 – Mantenir la respiració mentre dura aquesta fase i fins a saltar el clic.
- 5 – Acabar d'expirar en l'acompanyament i conclusió del gest.

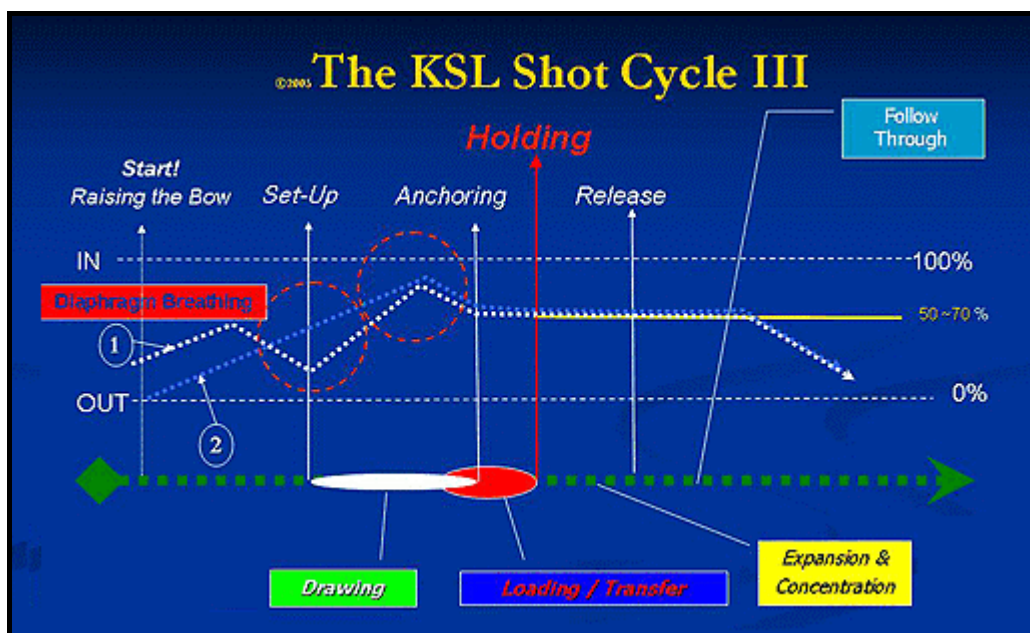
Patró que coincidí bàsicament amb el que desenvolupaven Hiroshi Yamamoto i Jay Bars, mentre que Ed Eliason no exhalava gens fins a haver passat el clic.

Don Rabska (2) amplia les consideracions sobre les bondats del control de la respiració, esmentant que contribueix a regular el temps de tir, mantenir l'atenció, subministrar suficient oxigen al cervell per a pensar amb claredat, a la relaxació, i a proporcionar estabilitat corporal. El patró de respiració que proposa és el següent:

- 1 – Mentre s'estigui en repòs respirar naturalment.
- 2 – En aixecar l'arc per tirar, inhalar.
- 3 – En pretracció i en el moment d'iniciar la tracció exhalar sense forçar, només deixant fluir l'aire naturalment pel nas. D'aquesta manera s'exhalen uns 2/3 de la capacitat pulmonar aproximadament.
- 4 – Sempre exhalar durant la tracció.
- 5 – Des que s'inicia la tracció fins a la deixada no han de passar més de 6 segons.

L'argument emprat per Rabska per justificar l'exhalació durant la tracció ve del patró de respiració seguit en halterofília.

Kisik Lee (3) en la seva recent obra i en la seva web (4) proposa un patró prou diferent al de Rabska i més semblant al de McKinney:



- 1 – Una respiració abdominal fonda amb lenta exhalació abans d'aixecar l'arc.
- 2 – Mentre s'aixeca l'arc inhalar fons i naturalment usant la tècnica de respiració del diafragma (abdominal), el que causarà una sensació

natural de guanyar força. Es continua aspirant fins gaire bé el final de tracció quan s'inicia la fase de transferència.

- 3 – Arribant a plena tracció però abans d'ancoratge, es deixa anar lenta i naturalment fins a un 30 a 50% de l'aire.
- 4 - Es manté la respiració des d'aquí i fins després de la deixada, havent arribat a la conclusió del gest, i la resta de l'aire es deixa anar de forma natural.

Leighton Tyau (5) considera que el control de la respiració contribueix també a una bona claredat de visió, i compara les tres teories anteriors mencionant-ne algunes avantatges i desavantatges a parer seu, però sense aportar més novetats.

Les publicacions sobre Arc Compost no aporten gaire més llum sobre aquest tema:

James Park (6) argumenta la importància del control de la respiració incidint en el control de l'estrès, i proposa el següent patró de respiració:

- 1 – Aspirar en preparar-se per a la tracció.
- 2 – Expirar mentre duri la tracció
- 3 – A plena tracció mentre es prepara el tir aspirar molt lentament.
- 4 – Si en 6 segons no s'ha disparat, tornar-hi.
- 5 – Entre fletxes prendre's el temps de controlar el nivell d'estrès per relaxació i control de la respiració .

resulta un patró semblant al proposat per Rabska, excepte en la lenta inspiració final.

Larry Wise (7) s'entreté poc en aquesta discussió i proposa el patró de l'exhalació en fase de tracció, fins als 2/3 de capacitat, per després mantenir-la fins al final, en un patró 100% Rabska.

Kirk Ethridge (8) proposa inhalar fons en aixecar l'arc, i exhalar mentre s'exerceix la tracció. Arribant a plena tracció els pulmons haurien d'estar buits. Segons aquest autor els tècnics russos havien arribat a la conclusió que exhalar completament és més fàcil i repetitiu que fer-ho parcialment.

Un patró de respiració

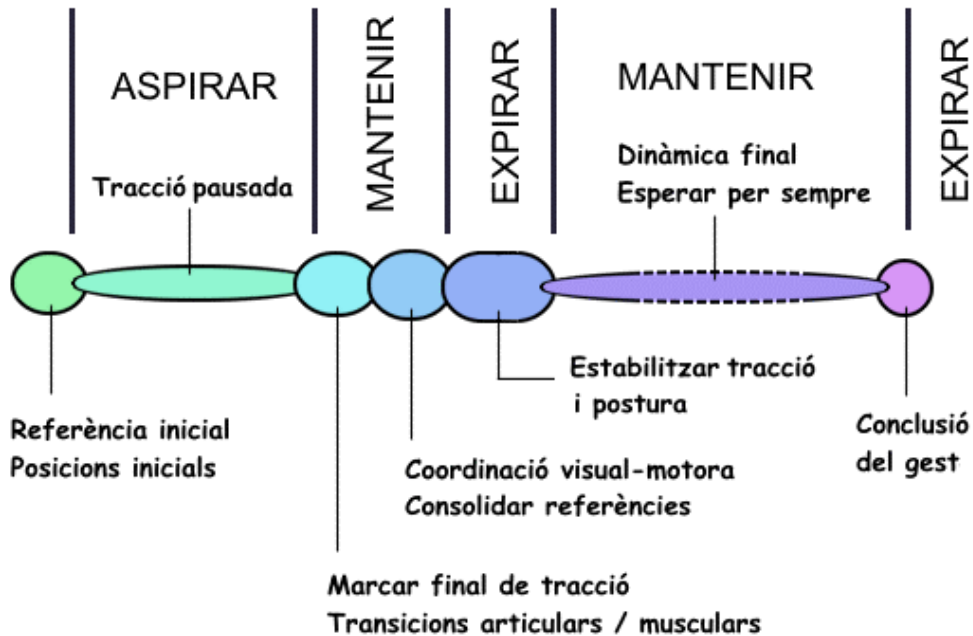
Com en tot, en el Tir amb Arc, a qui no li calgui no cal preocupar-se'n. Fins que resulti evident que aquest pot ser un element que contribueixi a mantenir allunyats altres problemes que ens puguin afectar.

Una conclusió immediata és que si bé el propi patró de respiració pot personalitzar-se amb certes variacions dins els models exposats, es convenient tenir un model ben desenvolupat que se segueixi cada vegada. Entre les seves bondats convé destacar, en el context del que es presenta en aquest article:

- 1 – Contribució a un estat de relaxació general.
- 2 – Millor control de l'estrès i l'ansietat.
- 3 – Millor consistència en l'estabilitat corporal.
- 4 – Major consistència en marcar els temps i el ritme de l'execució.

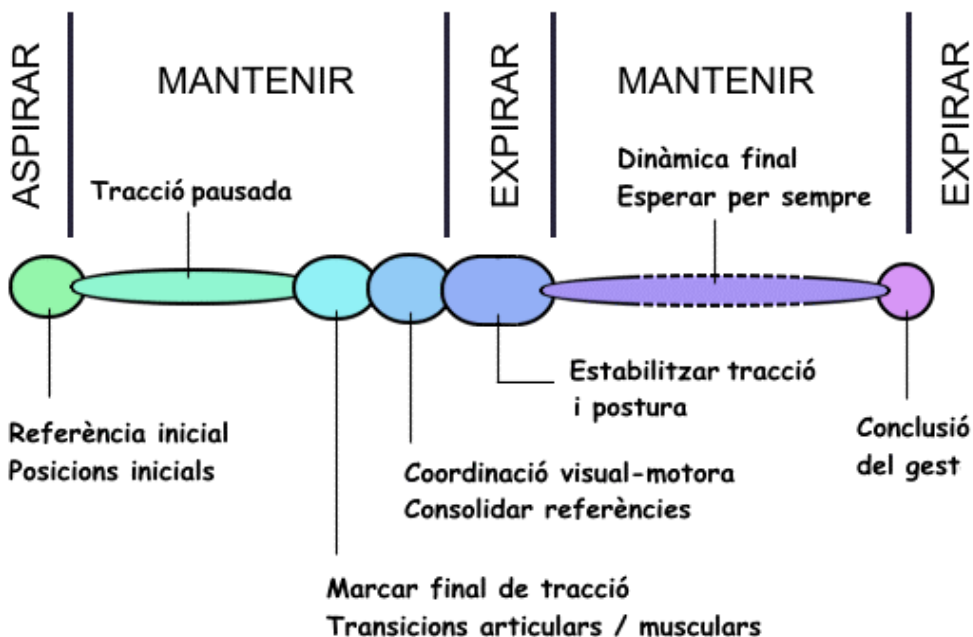
Dels tres factors, el que ens interessa més aquí, és el quart. Quan controlem la respiració, cada pas (inhalar, mantenir, exhalar) ocupa un temps de l'ordre del que ens interessa en el control de les accions de la seqüència. De dècimes de segon a segons.

Un patró de respiració adequat, superposat a la seqüència, podria ser:



on la lenta expiració parcial durant la fase d'estabilització contribuirà al relaxament general, a facilitar que es completi la transició muscular, i a dotar de prou temps aquesta fase crucial de la seqüència, que es veu fàcilment atacada per l'ansietat.

Un altre patró de respiració semblant podria ser:



On es manté l'expiració parcial, deixant fluir naturalment l'aire pel nas, fins a l'estat natural, coincidint amb la fase de relaxació en que postura i tracció s'estabilitzen.

En aquests esquemes el més important no és la respiració en sí, si no les accions encadenades i solapades de la seqüència. El patró de respiració serà només un notable ajut per marcar els temps en que es desenvoluparan les accions, fent-nos menys vulnerables als efectes de l'ansietat. Serà gaire bé com disposar d'un metrònom que ens marqui el ritme.

En particular agraiem aquest metrònom en els moments més compromesos de la competició, però si no practiquem sempre el mateix model no caldrà esperar-ne els seus beneficis quan ens calgui.



Referències bibliogràfiques

- (1) – Rick McKinney, "*The Simple Art of Winning*", Leo Planning Inc., Tokio, 1996
- (2) – Don Rabska, "*Breathing for Better Performance*", Archery Focus **3** (4), 1999
- (3) – Kisik Lee, Robert de Bondt, "*TOTAL ARCHERY*", Samick Sports Co., Korea, 2005
- (4) – <http://www.kslinternationalarchery.com/>
- (5) - Leighton Tyau, "*Remember to Breathe!*", Archery Focus **9** (5), 2005
- (6) – James Park, "*Mastering Compound Bows*", Kitsune & ArcheryForum.com, Melbourne, Austràlia, 2002
- (7) – Larry Wise, "*Core Archery*", Target Comm. Corp. , Mequon, USA, 2004
- (8) – Kirk Ethridge, "*Professional Archery Technique*", Diff. Densities Publications, Rogersville, USA, 1995
- (9) – Josep Gregori, "*Control de la ansiedad por la técnica: Más allá del tiro por sorpresa*", camp-fita.org, Abril 2007

Josep Gregori

Maig 2007