

## EL CICLO DE TIRO KSL III, INCLUYENDO LOS PATRONES DE RESPIRACIÓN.

El método correcto de respiración es una parte esencial de los sistemas de control del arquero. La mayoría de tiradores conocen menos acerca del modo correcto de control de la respiración que de cualquier otro fundamento del tiro.

Por lo tanto, el arquero que comprende que la respiración tiene un fuerte impacto sobre los resultados y que puede tener conciencia de su propio estado de atención es el arquero que, teniendo el resto de los factores similares a los demás, va a ser el mejor.

Recordemos que no puede haber una mente ansiosa en un cuerpo relajado o que no puede mantenerse una mente en calma en un cuerpo tenso.

Recordemos también que los pensamientos asociados con las preocupaciones y la ansiedad, afectan al ritmo cardiaco, la tensión muscular y la frecuencia respiratoria. Este cambio en la tensión muscular y la frecuencia respiratoria tendrá un efecto negativo en la coordinación motora fina del tirador, concentración, centro de gravedad y control del tiempo; habilidades todas ellas críticas en el tiro con arco.

Así, respirar correctamente no es sólo relajarse; también facilita la ejecución incrementando la cantidad de oxígeno en sangre, reduciendo la presión arterial, el ritmo cardiaco, consiguiendo una disminución de la ansiedad. Respirar correctamente también aporta mayor energía a los músculos y facilita la eliminación de los productos de desecho.

En consecuencia, respirar correctamente es un factor esencial y fundamental para la concentración. Normalmente en situación de reposo, la frecuencia respiratoria es de 12 a 15 ventilaciones por minuto, pero cuando estamos ansiosos podemos doblar esta frecuencia. La mayoría de las personas, respira únicamente de forma superficial, usando la parte superior de los pulmones o un sexto de la capacidad pulmonar total. Aunque, se puede aprender a respirar de forma más profunda y lenta, alrededor de cinco a seis respiraciones pausadas por minuto. Para esto el arquero debe aprender la respiración diafragmática, también conocida como respiración Zen. Esto se debe practicar diariamente como un ejercicio de concentración/relajación hasta que se convierta en una segunda naturaleza. Este tipo de respiración se describe de forma detallada en "Total Archery" (el famoso libro de Kisik Lee), y hay también múltiples referencias detalladas en internet.

## LA RESPIRACIÓN Y SU CONTROL DURANTE EL CICLO DE TIRO (KSL).

Hay varias teorías acerca de este tema, pero el Entrenador Lee, desde sus veinticinco años de experiencia como entrenador comentará las dos maneras que le han dado mejores resultados en el entrenamiento de sus arqueros (ver el diagrama a continuación).



Estos dos sistemas son la Opción 1 (línea de puntos blancos) más usada con los arqueros que se están iniciando, pero que puede funcionar igualmente en los más experimentados, y la Opción 2 (línea verde de puntos) para los arqueros de competición más experimentados que ya han adquirido una buena técnica.

### Opción 1:

Se debe realizar una respiración diafrágica profunda antes de levantar el arco. Con la atención puesta en la diana una respiración normal, usando la respiración diafrágica, se realiza entre las fases de *Raising The Bow* y *Set-Up*. Esto no tiene solo un efecto de colocación sino que también desciende el centro de gravedad. Además también ayuda al arquero a incrementar su concentración y a no precipitarse en la apertura del arco.

Durante la apertura desde la posición de *Set-Up* la inspiración es una parte del ritmo de apertura, que producirá una sensación natural de ganancia de fuerza.

Desde el principio de la fase de *Carga/Transferencia* hasta la fase de *Holding*, cuando debería empezar el apuntado, se debe soltar suavemente, aproximadamente el 30-50% del aire inspirado permitiendo situar de forma natural el visor en la zona de apuntado.

Desde este punto se debe contener la respiración hasta después de la suelta y terminar de liberar el aire durante el *Follow-Trough*.

Cuando un arquero se vuelve más avanzado y ha adquirido una buena técnica, el ciclo de apuntado se puede modificar de la forma siguiente.

## Opción 2:

Se debe realizar una respiración diafragmática profunda espirando todo el aire antes de levantar el arco.

Mientras se levanta el arco inhalar profundamente empleando la técnica de respiración diafragmática, esto creará una sensación de ganancia de fuerza.

Cuando se llega al final de la apertura, pero antes del anclaje, se debe exhalar el 30-50% del aire y después retener el resto hasta después de la suelta y liberarlo naturalmente durante el *Follow-Trough*.

Después de haber liberado el 30-50% del aire se contiene la respiración (maniobra de Valsalva\*). Esto crea un tronco mucho más estable y por lo tanto un cuerpo más fuerte. Ver también el Ratio de movimiento en el paso 9 del KSL Shot Cycle II y la técnica de tiro, en otro lugar de esta página Web. (<http://www.kslinternationalarchery.com/Technique/KSLShotCycle/KSLShotCycle.html>)

### Nota:

Muchos de los mejores arqueros, incluidos algunos Koreanos, usan la opción 2 o alguna variación de la misma. De cualquier manera el entrenador Lee, considera que la opción 1 tiene muchas ventajas también para los arqueros que participan en competiciones internacionales. Empleando esta inspiración inicial al levantar el arco, facilitará que el tirador consiga su ritmo y mejora la concentración. Sin embargo, independientemente del método que se use, se debe incluir la maniobra de Valsalva (abdomen inflado y tenso). No obstante, al final cada arquero debe determinar que método le conviene más.

### Maniobra de Valsalva:

La maniobra de Valsalva puede ser también descrita como la creación de una sensación de plenitud abdominal.

Todos usamos la capacidad natural del cuerpo para incrementar la fuerza realizando inconscientemente la maniobra de Valsalva. Para explicar la maniobra de Valsalva empleo el ejemplo de usar una llave fija para desenroscar una tuerca obstinada de su tornillo. Cuando haces el primer intento, y no puedes desatornillarla realizando un esfuerzo razonable incrementas la intensidad y tirarás más fuerte con un esfuerzo máximo. Intentese y se vera como sin pensar se contiene la respiración y se tensa el abdomen durante 3 o 4 segundos. Esta sensación es la que es necesario crear desde el anclaje hasta justo después de la suelta.

### Nota:

El cuerpo incrementa la presión arterial casi 100 puntos muy rápidamente con esta acción. Es claramente peligrosa para personas mayores, con riesgo potencial de accidentes vasculares así como también puede ser peligrosa para jóvenes deportistas.

**Nota: El artículo con todos sus gráficos es propiedad de KSL International Archery, lo único que hemos realizado es una traducción al español del apartado Breathing Cycle de esta magnífica página, que ha sido posible gracias al tiempo que amablemente nos ha dedicado nuestro compañero Carlos Trenor yo solo traduje el gráfico original.**

<http://www.kslinternationalarchery.com/Technique/BreathingCycle/BreathingCycle.html>