

CENTRO STUDI FIBIS

QUADERNO TECNICO N° 2

(a cura di Pietro Croci)

Concentrazione e Respirazione

Finalità – Metodologia – Applicazioni

Durante le varie fasi di gioco del Biliardo sportivo, possono verificarsi varie situazioni contingenti, riguardanti sia l'aspetto fisico che l'aspetto psichico. Possono intervenire stati di stress emotivo, di ansia, di esaltazione, di eccitazione, di depressione.

Affinché non diventino dei fattori negativi ai fini dell'attività agonistica o per controllarne e limitarne gli effetti negativi, può essere certamente utile ricorrere a tecniche che possono consentire di contenere e controllare le sensazioni suindicate.

E' evidente che l'argomento trattato in questo quaderno tecnico può essere estremamente variegato, con molte sfaccettature e da adattare ad ogni singolo atleta.

Chi lo volesse praticare il metodo proposto, una volta acquisiti i meccanismi, deve trovare il modo di personalizzarlo affinché abbia la valenza più alta possibile. Ogni sistema proposto per arrivare a trovare la concentrazione è opinabile, o, per meglio dire, ogni atleta già possiede naturalmente la capacità di ricerca della concentrazione e quindi ogni tecnica che la favorisca può trovare colui a cui giova e colui a cui giova un po' meno, a secondo delle abitudini acquisite e dell'indole di ogni singolo individuo.

Il nostro intento naturalmente, è quello di dare delle indicazioni che possano servire alla grande maggioranza degli atleti praticanti il biliardo sportivo nella speranza che siano utili al miglioramento complessivo della nostra disciplina sportiva.

Da sempre, tutte le tecniche per conseguire una concentrazione maggiore a quella consueta o per ottenere addirittura uno stato di astrazione, hanno spesso, come base, degli esercizi di respirazione controllata.

Ne abbiamo selezionati 5 di facile esecuzione che proveremo a descrivere e che tutti sono in grado di fare con un minimo di esercitazione.

Non hanno alcun tipo di controindicazione, sono praticabili da tutti a tutte le età e non comportano quasi alcun tipo di impegno fisico, non producono alcun affaticamento in chi si è abituato a farli e la loro efficacia è già stata testata in alcuni casi addirittura da alcuni secoli.

Infatti, per selezionare questi esercizi, ci siamo rivolti anche alle tecniche yoga orientali oltre che alle conoscenze scientifiche del mondo occidentale.

In questo 2° quaderno tecnico, procederemo con pochi commenti e daremo tutto lo spazio alla descrizione degli esercizi.

ESERCIZIO N° 1

Respirazione addominale controllata

L'esercizio inizia da una posizione molto comoda: seduti su di una sedia.

Si inizia inspirando con il naso e lasciando che l'addome si gonfi (vale tanto per gli uomini che per le donne). Si può appoggiare una mano sulla pancia per constatare che ciò si verifichi.

Si espelle quindi l'aria indifferentemente con il naso o con la bocca.

Non si devono effettuare respirazioni forzate ma si deve introdurre la quantità d'aria abituale e la si deve espellere nel modo più spontaneo possibile.

E' importante **inspirare solo con il naso** ed **assecondare l'espansione dell'addome**.

Praticare questo tipo di respirazione per almeno 3 – 4 minuti.

Al termine, rimanere seduti per qualche istante respirando normalmente. Questa indicazione vale anche per gli altri 4 esercizi che descriveremo di seguito.

ESERCIZIO N° 2

Respirazione per riempire i polmoni

Come abbiamo accennato nel 1° quaderno tecnico riguardante la preparazione fisica, gli uomini e le donne hanno 2 tipi differenti di respirazione : pettorale le donne, addominale gli uomini. In questo esercizio si dovranno utilizzare entrambe.

La posizione iniziale, anche in questo caso, consiste nel mettersi comodamente seduti su di una sedia. Ci si deve appoggiare ad uno schienale possibilmente dritto.

A questo punto si deve inspirare **solo con il naso** e riempire la **zona addominale** dei polmoni fino a che l'addome non ha più modo di espandersi.

A questo punto si deve continuare ad inspirare con il naso e si deve riempire anche la parte più alta, cioè la **zona pettorale** dei polmoni.

Una volta riempiti d'aria i polmoni, si espira indifferentemente con il naso o con la bocca.

E' importante mantenere un ritmo respiratorio regolare (controllare la durata dell'intera respirazione, inspirazione più espirazione, anche con un orologio contasecondi) e non forzare per tentare di immettere nei polmoni un quantitativo d'aria superiore a quello che vi può essere contenuto.

Anche in questo caso si deve eseguire l'esercizio per 3 – 4 minuti.

ESERCIZIO N° 3

Esercizio di rilassamento

Questo esercizio va eseguito all'impiedi.

Si deve eseguire una profonda **inspirazione con il naso** e si deve **espirare dalla bocca semiaperta** pronunciando una vocale, indifferentemente a – e – i – o. Escludiamo la u in quanto per pronunciarla si deve chiudere eccessivamente la bocca aumentando il tempo di emissione dell'aria.

Essendo una respirazione profonda con immissione di una quantità d'aria superiore alla normalità del nostro respiro, la respirazione stessa risulterà rallentata, ma è importante che anche in questo esercizio, si riesca a mantenere una certa regolarità nel ritmo respiratorio.

Anche per questa esercitazione, la durata dello stesso potrà variare dai 3 ai 4 minuti.

ESERCIZIO N° 4

Esercizio per l'ossigenazione

Questo 4° esercizio viene eseguito stando seduti su di una sedia.

Si deve inspirare **con il naso e con la bocca contemporaneamente**.

Per favorire l'inspirazione, si allargano leggermente in fuori le braccia.

Introdurre nei polmoni la maggiore quantità possibile di aria riempiendo, come sempre, prima la zona addominale e poi la zona pettorale dei polmoni.

Si espelle quindi tutta l'aria inspirata aiutandosi con la chiusura delle braccia e con la flessione in avanti del busto verso le gambe.

Attendere in questa posizione un istante senza respirare contando mentalmente fino a 3 e poi riprendere la posizione di partenza e ripetere l'esercizio per 6 – 8 volte.

ESERCIZIO N° 5

Respirazione ritmica

Anche questo esercizio prevede l'utilizzo di una sedia ove stare comodamente seduti.

Si eseguono 5 respirazioni più rapide del ritmo respiratorio posseduto, **inspirando** con il naso ed **espirando con la bocca**, senza peraltro tentare di introdurre delle quantità di aria superiori a quelle che immettiamo normalmente nei nostri polmoni.

Al termine di queste 5 respirazioni, occorre rimanere 5 secondi senza respirare (contare mentalmente fino a 5), e quindi ripetere il ciclo di 5 respirazioni rapide con 5 secondi di apnea.

L'esercizio va ripetuto 5 – 6 volte.

APPLICAZIONI

Quando e come eseguire gli esercizi

Ovviamente, il momento più adatto per la loro esecuzione, è il momento immediatamente precedente l'inizio di una competizione, perché è quello il momento in cui serve, più che in altri, la concentrazione, cioè la massima attenzione e lucidità su ciò che si sta facendo.

Consigliamo di scegliere solamente 3 degli esercizi descritti, variando combinazione ogni volta, e di eseguirli 20 – 30 minuti prima dell'inizio della competizione.

Se si passa il turno, è ovvio che gli esercizi sono riproponibili, magari in forma ridotta, come se fossero un a specie di richiamo di ciò che già si è raggiunto, e cioè la concentrazione.

Tra l'altro, l'esecuzione di questi esercizi prevede già un parziale isolamento e questo fatto, di per se, è un fattore che favorisce la concentrazione.

Nella vita comune, l'abitudine alla pratica di questi esercizi, predispone corpo e mente al rilassamento e possono essere definiti anche degli ottimi anti-stress.

E' importante non eseguire questi esercizi a stomaco pieno perché potrebbero portare a dei sensi di nausea. Andrebbero fatti a digiuno o dopo almeno 2 ore dall'ultimo pasto, che, come vedremo in maniera specifica nel 3° quaderno tecnico dedicato all'alimentazione, sarà all'incirca il tempo corrispondente all'inizio dell'attività agonistica.

Non si deve tentare di fare questi esercizi durante le fasi di gioco perché sarebbero controproducenti. Infatti per l'esecuzione di questi esercizi si deve prestare attenzione e durante il gioco si deve prestare attenzione al gioco.

Se la concentrazione non c'è, non la si trova di certo facendo un esercizio improvvisato in 10 secondi.

Queste modalità respiratorie, non sono dunque adatte da effettuarsi durante la pratica agonistica, ma solo prima, per concentrarsi, e dopo, per rilassarsi.

Precauzioni : come già detto, questi esercizi non hanno controindicazioni di alcun tipo. E' comunque buona norma quando si intraprende qualcosa di nuovo, cercare di conoscerlo ed applicarlo poi in forma graduale.

Il consiglio che diamo ai neofiti, è quello di provare inizialmente questi esercizi per assimilarne il meccanismo. Le difficoltà non sono molte, ma l'esercizio fatto male ha poca valenza.

Una volta assimilati gli schemi respiratori, si deve arrivare alla tempistica consigliata (3 – 4 minuti), in forma progressiva. All'inizio sarà 1 minuto, poi 2 ecc., fino ad arrivare, dopo circa un mese di pratica, ad eseguire per intero gli esercizi di respirazione controllata.

Inconvenienti nel gioco del Biliardo a cui una preparazione fisica e mentale possono dare un aiuto o che addirittura possono essere prevenuti :

1. Problemi agli arti inferiori causati da cattiva circolazione
2. Problemi agli arti inferiori determinati da stanchezza
3. Scadimento dell'equilibrio e dell'assetto corporeo causati dai primi 2 punti
4. Indolenzimenti muscolari
5. Disidratazione
6. Ipoglicemia
7. Scadimento delle motivazioni
8. Perdita di aggressività nel gioco
9. Infiammazioni palesi o latenti (epicondiliti ed altro)