

CARATTERIZZAZIONE DEI FONDAMENTALI DELLA TECNICA DI TIRO

come strutturare uno schema motorio a terra pensando alla barca

Il tiro con il rezzaglio è effettivamente come dicevano i maestri un ballo e le sue sequenze fondamentali sono:

1. guida della rotazione all'indietro
2. loop di inversione del moto del rezzaglio
3. centrifugazione di allineamento del bipendolo
4. centrifugazione finale

Ognuna delle precedenti deve essere coordinata con il moto della barca in modo che l'intera sequenza risulti progressiva .

Come per un ballo il requisito della coordinazione risulta fondamentale per dialogare con il proprio partner così lo risulterà per il dialogo con il nostro rezzaglio.

Per coordinare con progressività le sequenze sopra dette sarà fondamentale la nostra CAPACITA DI ANTICIPO sul movimento della barca e del rezzaglio.

Dovremo poi comprendere che grazie a questo anticipo del nostro corpo sul movimento del rezzaglio e della barca potremo ruotare il nostro corpo fino ad un massimo gestendo l'equilibrio.

A questo massimo potremo arrivare solo con il coordinamento delle parti del nostro corpo: piedi , gambe, tronco braccia e spalle. Solo se ci eserciteremo a trovare questo massimo potremo energizzare rezzagli Magraioli.

Accontentarci di uno spiegamento parziale del rezzaglio non ci porterà a raggiungere una tecnica perfezionata e neppure divenire maestri pescatori.

C) IMPARARE A SENTIRE LA BARCA

I maestri hanno sempre detto che **una delle difficoltà** del tiro al rezzaglio è proprio la barca. Una conferma a questa verità la possiamo trovare nelle parole di quei lanciatori che dicono : << a terra riesco ad aprirlo , ma sulla barca è notte specie con le onde !!>>

Imparare a riconoscere che la barca ha due moti fondamentali (rollio e beccheggio) con due frequenze caratteristiche (parliamo della burchiella a fondo piatto) sarà una delle sensibilità che dovrà sviluppare l'allievo perché tutta la sua azione dovrà svolgersi in un **dialogo stretto e costante con questa e il vogatore.**

La mancanza di stabilità o meglio ogni brusca accelerazione della barca provocata dal rematore si ripercuoterà sull'equilibrio del tiratore e lo indurrà ad un comportamento "a strappi" impedendo quella che deve essere una azione progressiva e continua.

Possiamo intuire che:

1. Si ha una oggettiva difficoltà ad essere progressivi se vengo sbilanciato bruscamente dal moto di rollio della barca (ed ecco perché sarà

assolutamente da evitare il moto al traverso delle onde)

2. Se vengo sbilanciato mentre devo progredire da un'azione al "limite dell'equilibrio " posso reagire allo sbilanciamento con una accelerazione (movimento brusco).
3. Se accelero la piombatura del rezzaglio mentre deve ancora seguire una traiettoria ricevo a mia volta una accelerazione e dei contraccolpi.
4. Se ricevo dei contraccolpi a mia volta li trasmetto alla piombatura
5. Se trasmetto contraccolpi alla piombatura questa modifica bruscamente la propria traiettoria .

La **stabilità** della barca nel moto di rollio è la condizione necessaria per non essere indotti a trasmettere brusche accelerazioni al nostro << **pendolo rotatorio** >> responsabili in toto dei difetti di un lancio .(ricordiamo che sulla stabilizzazione agiscono sia il vogatore che il comportamento del tiratore)

Riflettiamo un pò cosa succederebbe se guidassimo la macchina stando in piedi in curva e manovrassimo bruscamente il volante: affrontando la curva saremo sottoposti ad una accelerazione che è in relazione alla velocità con cui manovriamo il volante e se il nostro corpo viene accelerato dal moto in curva a nostra volta trasmettiamo al volante altre accelerazioni e così di seguito.

Lo stesso accade se il moto di rollio non "sentito e controllato " ci perturba mentre stiamo manovrando e ruotando il nostro rezzaglio attraverso l'impugnatura. (l'istruttore potrà spiegare con altre analogie) .

Diversamente accadrà con il moto di beccheggio (frequenza più bassa) che più che influenzare il nostro equilibrio potrà agevolare il moto del rezzaglio.

Descriveremo più avanti quali sono le strategie per stare in barca manovrando il rezzaglio.

NOTA IMPORTANTE PER IL VOGATORE

Durante la fase di apprendistato del tiratore sarà indispensabile che il vogatore si astenga da ogni commento sul lancio favorendo la concentrazione del tiratore sui punti delle sue liste di controllo. Potrà intervenire solo se il lanciatore chiederà il suo parere.

Dovrà sempre coadiuvarlo sia per le fasi preliminari che per quelle di tiro:

- pronto (senza che venga chiamato) ad aiutare il compagno per sbrigliare e liberare piccoli pesci o stecchi problematici e togliere il tiratore da posizioni estremamente faticose .(busto piegato)
- stabilizzare la barca al rollio prima del tiro

Il vogatore è sempre concentrato sul suo compagno ed è in completa sincronia con quello che sta facendo!.

Non darà assolutamente il via al tiro perché è solo il tiratore che deve scegliere il momento più opportuno; è il vogatore che dovrà capire il momento in cui inizierà il tiro ed agire (anticipo) sui remi e sulla sua posizione arretrata per non essere colpito dal rezzaglio

(barche inferiori a 6mt)

D) GUIDA DELLA ROTAZIONE ALL'INDIETRO DEL REZZAGLIO COORDINATA ED ATTIVA

La stabilizzazione della barca al rollio consentirà al tiratore durante le fasi di guida all'indietro (intendendo quella che è l'azione coordinata ed attiva del tiratore con il tramite del meccanismo spinta rotazione ritorno rotazione spinta) di essere sempre in anticipo con la posizione del corpo sul movimento del rezzaglio.

Tutti possiamo verificare andando in barca come lo sbilanciamento derivante dal rollio ci porta istintivamente a non rispettare i tempi con cui coordinare le sequenze dei movimenti e molto spesso a saltare quella fondamentale del loop passando subito all'azione di centrifugazione . (specie quando siamo ruotati)

Da notare che non si tratta dell'anticipo necessario a controllare (reattività motoria) le oscillazioni della barca per **rendersene indipendenti**, ma di una reazione istintiva allo sbilanciamento che subisce il nostro corpo non preparato convenientemente sulle gambe che ci porta ad attuare movimenti bruschi di controreazione (allo sbilanciamento).

E) STATO DI ANSIA

Se quasi per tutte le discipline sportive ci si mette in gioco gareggiando , **nel tiro con il rezzaglio la gara è la ricerca del nostro equilibrio** (fisico e psicofisico) o più semplicemente dell'armonia fra noi rezzaglio e barca.

E' questa ricerca che produce ansia perché normalmente siamo più abituati a "vivere " tempi e ritmi che non sono scanditi da un rapporto diretto con la natura, sovente mossi da una motivazione utilitaristica .

Dovremo meditare ed interiorizzare la nostra ansia convincendosi che questa , se si manifesta , può soltanto generare uno stato di tensione che oltre a limitare la nostra prestazione produrrà affaticamento e a sua volta influenzerà la nostra coordinazione .

Possiamo cominciare a capire quanto sia importante arrivare sulla barca rilassati e fiduciosi; più saremo **rilassati più potremo essere reattivi**.

Al contrario se saremo ansiosi diverremo rigidi e contratti (ho già un impegno nervoso e muscolare a stare rigido) ci affaticheremo perché anche la respirazione sarà contratta e con molta più difficoltà riusciremo a coordinare le sequenze motorie.

Dovremo anche **abbandonare ogni coinvolgimento con l'idea di pescare** e mantenere un approccio mentale al tiro con il rezzaglio fatto di :

- concentrazione
- rilassamento
- fiducia

per questa ultima dovremo riferirci a quella per il nostro compagno vogatore e a quella per il nostro **istruttore**.

Per ridurre i tempi del nostro perfezionamento sarà indispensabile un atteggiamento di **totale fiducia nel nostro istruttore**; dovremo evitare, scelto il nostro istruttore , di ascoltare altri “consigli” o insegnamenti perché questi ci potrebbero portare nuovi elementi in un momento in cui cerchiamo di focalizzare un punto dello schema motorio e portare un elemento di distrazione e di dubbio sulle cose dette dal nostro istruttore.

F) INFLUENZA DELL'ANSIA SULLA “ VOGA “

Premettendo che con il termine “voga” intendiamo il compendio armonioso e progressivo dei fondamentali della tecnica di tiro dobbiamo avvisare che l'ansia è una condizione che accompagna il tiratore apprendista nel suo percorso iniziale e non solo .

Tenere l'equilibrio in barca mentre manovriamo il nostro rezzaglio all'indietro è sicuramente fonte di ansia per paura di perderlo e finire in acqua , ma sappiate fin d'ora che potrete utilizzare delle tecniche e strategie di base per gestire il vostro equilibrio nella rotazione del tronco .(**che non è quella di tenere i piedi fermi e le gambe rigide !**)

C'è poi l'ansia di tirare sul posto dove si è già fatta qualche cattura !

Quello di essere rilassati è il presupposto fondamentale !

È quello che accade anche per altre discipline sportive dove a fronte di una difficoltà che possiamo superare solo non pensando alla difficoltà , al contrario ci coinvolgiamo emotivamente dimenticando quello che dobbiamo veramente fare .

L'arrampicata sportiva e l'apnea costituiscono due esempi in cui le prestazioni sono influenzate fortemente dal **mentale** : non riesco a passare un passo di arrampicata per paura del volo ,brucio l'apnea se si verifica il minimo imprevisto sott'acqua.

Anche per il tiro con il rezzaglio la paura sulla barca di perdere l'equilibrio ci impedirà di raggiungere quel preciso momento atemporale dal quale veramente dobbiamo iniziare la centrifugazione : la paura di perdere l'equilibrio ci potrà condizionare nell'anticipo dei tempi se non addirittura a saltare alcune sequenze per toglierci dalla situazione in cui è più difficile gestire l'equilibrio.

Ho usato la parola “**atemporale** “ per rendere evidente che su questa mancanza di tempo il tiratore deve estraniarsi da tutti i pensieri esterni che lo possono perturbare e immedesimarsi completamente nell'azione che sta svolgendo (schema motorio).

E' per la durata di questa fase , che non può avere un tempo predefinito , concentrato sulle sequenze del tiro attento a ricevere i segnali che la barca gli trasmette ed elaborare la sua **reattività** (per l'equilibrio e per la fase di centrifugazione)

Atemporale anche perché non può essere ricondotto tal quale all'automatismo che è possibile sviluppare con l'allenamento a terra ;

un automatismo che deve essere adattato durante tutta l'azione perché siamo su di un mezzo in movimento ed intimamente legati a questo **attraverso i piedi**.

G) COME ESSERE RILASSATI - LISTE DI CONTROLLO

Per ottenere uno stato di rilassamento in un ambiente diverso dal nostro quotidiano come la barca a fare una cosa molto diversa dal nostro “**normale**“ dovremo conoscere gli aspetti

della tecnica di tiro sviluppati con l'allenamento a terra ;

il grado di allenamento che otterremo sarà in stretta relazione con le liste di controllo che siamo riusciti ad elaborare a migliorare e a memorizzare con la riproduzione delle diverse sequenze motorie (memorizzazione in sensazioni cinestetiche)

Cosa sono le liste di controllo ?

Sono la sequenza con cui devo eseguire (memorizzazione) la preparazione e lo svolgimento di un'azione con punti precisi di controllo;

le liste di controllo che ci interessano e che sono di fondamentale importanza per la tecnica sono:

- come stare in barca (è certamente la più importante)
- lista per la preparazione del rezzaglio e dell'impugnatura :importante per economizzare il dispendio di energie derivante da sforzi isometrici
- lista di posizionamento prima del tiro e di percezione del nostro equilibrio
- lista per la guida all'indietro
- lista per la centrifugazione

per riuscire in questo scopo è necessario aver provato a terra le **sensazioni cinestetiche giuste** di ciascuna lista , averle memorizzate in modo **da poter andare in barca fiduciosi** e con la ferma convinzione che è quello che dobbiamo fare; potremo poi adottare dei piccoli accorgimenti nel dialogo stretto che avremo con il moto della barca. **Saper stare in barca** potrà essere solo di aiuto nell'applicazione di tutte le liste enunciate.

SCHEMA MOTORIO – DIRETTORE DI ORCHESTRA

Abbiamo detto che il gesto del tiratore è **una danza** composta da diverse sequenze , un ballo quello fra il nostro corpo e il rezzaglio che va condotto secondo **il ritmo dato da un direttore di orchestra che si chiama barca.**

Come per apprendere un passo di danza dobbiamo fare dei passi seguendo un preciso ritmo così dovremo concepire l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica di tiro.

E' per questo che abbiamo utilizzato le espressioni: tenere l'equilibrio in barca , attenzione a ricevere i segnali della barca , percezione equilibrata, guida coordinata ed attiva all'indietro, reattività motoria ed anticipo per non trasmettere brusche accelerazioni al nostro rezzaglio mentre lo movimentiamo **e di riflesso alla barca con le logiche conseguenze.**

Nel seguito parlando di allenamento del mentale diremo che dovremo come dei piccoli idioti riprodurre un certo tipo di gesto che ci consentirà di memorizzarne le sequenze e sviluppare la nostra intelligenza motoria nei confronti di questa danza particolare.

Dovremo imparare, soprattutto volendolo, **a movimentare il nostro corpo come se fossimo dei bambini** con la gioia di riappropriarsi di una mobilità generale del tronco, delle spalle delle gambe.

Non sarà inizialmente necessario avere l'attrezzo nelle mani perché l'istruttore come un coreografo ci indicherà quale è la sequenza del passo di danza che noi dovremo simulare.

L'istruttore dopo averci spiegato i programmi e sottoprogrammi motori di base ci aiuterà a rappresentare il gesto da fare con un simulacro per consentirci di elaborare le prime sensazioni cinestetiche a terra.

NECESSITA DI UN ISTRUTTORE

vale **un principio generale** : per migliorarci dobbiamo essere disposti anche a farci guidare da altri (quelli di cui abbiamo stima e considerazione) o a confrontarci con altri.

Se poi siamo stati protagonisti di una storia di insuccessi sarà indispensabile l'aiuto di un istruttore .

Chi è un istruttore ?? non necessariamente deve essere un buon tiratore anche se è preferibile .

Purtroppo i bravi tiratori sono riusciti ad essere quasi esclusivamente bravi tiratori!.

Possiamo supporre che un limite alla diffusione di questa pratica sia derivata dal fatto che gli "istruttori del passato" più che a spiegazioni di natura tecnica abbiano sostituito l'esempio simulando il gesto.

Ora il fatto è che l'allievo per la complessità e il procedere del movimento (ritmo che sale in progressione) non può percepirlo in un ralenti virtuale dal quale meditare le singole sequenze motorie con le rispettive particolarità.

Se qualche merito può avere questo lavoro, questo è quello di dare evidenza a queste particolarità per poterle meditare con un profondo e attento lavoro del nostro mentale.

Potrà essere un buon istruttore chi, interiorizzato il contenuto del presente libro , lo saprà comunicare con un linguaggio semplice e diretto correlando i vari argomenti: sarà un buon istruttore colui che si è organizzato in quello che vuole comunicare agli allievi attraverso lezioni **teoriche** di allenamento del mentale e **pratiche** di simulazione degli schemi motori da eseguire .

Sarà un buon allievo chi seguirà le indicazioni dell'istruttore senza voler bruciare le tappe .

Il tiro con il rezzaglio dalla barca è una attività complessa (coordinamento di più fasi con diverse variabili) anche se saremo già impostati athleticamente e determinati nel perseguire i nostri scopi , sarà necessario ed auspicabile trovare o scegliersi un istruttore con il **quale formare un programma appropriato di allenamento** per comprendere quelle particolarità della tecnica che solo un osservatore esperto può individuare (il tiratore non si vede ma percepisce nel movimento le accelerazioni che subisce il suo corpo) e superare le difficoltà incontrate .

Ricordo , se qualcuno ha praticato il **tiro con l'arco**, che le difficoltà del tiro con il rezzaglio sono identiche:

- noi siamo l'arco

- il rezzaglio è la freccia
- il bersaglio è il cerchio perfetto che dobbiamo disegnare nell'acqua

Il paragone sta a significare che come per l'arciere hanno influenza nella ripetizione del gesto (centro nel bersaglio)

- la messa a punto dell'arco
- l'impugnatura
- il caricamento
- la trazione
- il rilascio etc

così per il tiratore di rezzaglio ogni particolare delle liste di controllo (di tutte) e ogni deviazione dai tempi e modalità di esecuzione delle varie **sequenze motorie e del loro concatenamento** produrranno il medesimo effetto (un cerchio imperfetto)

Dovremo pertanto partire da liste di controllo all'inizio molto ricche che mano a mano in funzione dell'esperienza acquisita , verranno ridotte saltandone alcuni aspetti perché facenti parte ormai di un **automatismo** .

Per il perfezionamento di discipline così marcatamente tecniche , in considerazione che gli atleti non possono vedersi e anche un risultato positivo (un discreto cerchio in acqua) potrebbe non essere di aiuto all'allievo , sarà indispensabile un istruttore che seguirà l'atleta dalle fasi iniziali a quelle di perfezionamento

Voglio rimarcare che dovremmo evitare di impostarci ed impostare il nostro gesto su di una **dinamica non corretta** o dei fondamentali non canonici perché poi sarà molto difficile fare delle correzioni (vedi sistema bipendolo) .

Il Circolo Barcaioli e la Congregazione dei rezzagliatori del Magra saranno ben lieti e disponibili a fornirvi un corso di perfezionamento, soprattutto se siete turisti della nostra frazione mettendovi a disposizione attrezzatura ed istruttori.

E' del resto quanto si fa per tutti gli sport per i quali l'ausilio dell'istruttore produce salti di qualità impensabili .

Senza l'istruttore potremo comunque utilizzare cineprese elettroniche e seguire criticamente il nostro gesto in base alle considerazioni che andiamo esponendo; pur potendo interpretare alcuni aspetti della nostra gestualità , solo con la guida di un maestro riusciremo a coglierne le sfumature.

UN ESEMPIO DI METODO: ANALISI , DESTRUTTURAZIONE E RICOMPOSIZIONE DEL MOVIMENTO

Credo di non dire nulla di nuovo parlando di un metodo di allenamento che utilizza la scomposizione e destrutturazione degli elementi componenti il gesto atletico.

E' il metodo che utilizza la tecnica di estraniarsi dal coinvolgimento emotivo del tirare e

scompono il gesto nelle sue componenti fondamentali.

Altre discipline utilizzano forme di training autogeno.

Vediamo come possiamo fare con il tiro con il rezzaglio:

Innanzitutto ci dobbiamo allenare con un simulacro che niente ha a che fare con il rezzaglio .

Il simulacro ci solleva dal compito di memorizzare la lista di preparazione dell'impugnatura e di indossamento del rezzaglio e ci semplifica l'impugnatura per guidarlo all'indietro e centrifugarlo; ci semplifica in sostanza alcuni elementi che sono alla base della tecnica e ci fa concentrare solo su alcuni per meglio memorizzarli in sensazioni cinestetiche (sarà molto importante la scelta del peso in questa fase).

Il simulacro ci abitua gradualmente (pesi via via crescenti) all'esecuzione del movimento di rotazione del tronco che potrebbe essere deleterio per il nostro corpo non abituato normalmente ad eseguirlo . Realizzare un simulacro con un sacchetto di sabbia è sicuramente più facile di un rezzaglio .

Possiamo ricondurre la destrutturazione in **due sequenze fondamentali**:

- **guida della rotazione all'indietro**
- **centrifugazione**

è da preferire sempre per motivi legati alle sollecitazioni che potremmo ricevere , di concentrarsi ed allenarsi separatamente su ciascuna di esse .

Passeremo quindi ad una fase di ricomposizione degli elementi memorizzati per acquisire quella che avevo nel primo libro definito come la **memoria del gesto** .

Dovremo in un certo senso ridiventare bambini che con un atteggiamento meno ansioso (concetto diverso del tempo e del gioco) sviluppano la propria intelligenza motoria e cinestetica .

Ma ecco la prima difficoltà: **quanto siamo propensi a ridiventare bambini ??**

Forse l'espressione di alcuni maestri che dicevano : o lo impari da giovane o non lo impari più dava per scontata la difficoltà degli adulti a ridiventare bambini età per la quale **LA DIMENSIONE DEL GIOCO CI IMPEGNA FISICAMENTE E MENTALMENTE SENZA AFFATICARCI !**

AFFATICAMENTO

Quanto accennato sul controllo del mentale e la memorizzazione del gesto voleva sintetizzare le strategie per ridurre lo stato di affaticamento .

Dovremo quindi adottare degli automatismi che consentono una volta saliti in barca di preparare la rete in modo rapido senza farci sudare freddo .

Con la maggiore stabilità della barca il tiratore potrà raggiungere due obiettivi :

quello di preparare la rete con minore ansia

quello di fornire una situazione più simile a quella dell'allenamento a terra sulla quale

produrre una azione a lui conosciuta .

Posso dire ,semplificando , che la riduzione di fatica raggiungibile con un vogatore esperto rispetto ad un semplice rematore equivale ad un raddoppio di tiri.

<< l'arte del tiro con il rezzaglio >> nasce proprio dall'esperienza fatta per qualche ora con un bravo rematore (figlio d'arte) grazie al quale sono riuscito a semplificare e ad applicare le liste di controllo sviluppate a terra.

MOMENTO MAGICO (perché il rezzaglio si apre ...) LOOP (seconda sequenza)

Siamo arrivati al cuore della disciplina : quello che i maestri cercavano di comunicarmi ma che non potevano fare con il metodo da noi adottato :

- l'utilizzo di sequenze di lanci
- le note di commento e di guida all'analisi del gesto

Senza nulla togliere ad altre scuole di altre parti d'Italia il filmato rappresenta la sintesi della tecnica utilizzata **dai Rezzagliatori del Magra** e vuole essere un contributo ad allargare la competenza e la consapevolezza di più soggetti alla pratica e all'evoluzione di questa arte .

Facciamoci a questo punto una domanda molto semplice: ma come fa ad aprirsi questa rete in un cerchio perfetto ???

Abbiamo già parlato di forze di centrifugazione , di lancio del martello e tutti abbiamo verificato allenandoci a secco (a terra) con un simulacro che questo si proietta , più o meno in avanti a seconda del momento in cui avviene il rilascio ed in funzione di come abbiamo effettuato la nostra rotazione . (con tutto il corpo o solo con le braccia)

Ebbene dire che la centrifugazione sia l'unica ragione della apertura del rezzaglio non è una spiegazione completa ..

Un'altra ragione risiede infatti nel modo in cui indossiamo la rete !

Se osserviamo la sequenza di un tiro (il risultato è un cerchio) potremo constatare che alla fine della guida all'indietro – inizio della centrifugazione il mazzetto di piombi che sono posizionati sul tricipite del braccio sinistro risultano per così dire indipendenti dall'impugnatura e **servono ad opporsi con un certo ritardo alla centrifugazione della rete impugnata** .



Figura 1: subito dopo il loop il mazzetto di piombi indossati sul braccio restano fermi favorendo l'apertura del rezzaglio.

Si comprende come su questo mazzetto non possono agire le stesse forze della parte di rete impugnata e sottoposta a centrifugazione ; in tal modo la parte sul braccio (CHE RUOTA SU UNA CIRCONFERENZA DI RAGGIO MINIMO) si oppone alla parte centrifugata favorendo lo **spiegamento a soffietto**.

E' infatti dal "momento magico" in poi ,punto nel quale il **tiratore invertendo la velocità** del rezzaglio inizia la sua azione di centrifugazione, che percepisce che il drappeggio sul braccio è fermo o addirittura ha un piccolo moto contrario.

Non è come ovvio una magia ma una scelta di tempo (coordinamento) precisa.

Anticipiamo subito che esiste un altro aspetto complementare a quello della massima pendolazione rotazione nel punto magico (**loop**) : quello della tangenzialità della velocità del rezzaglio con la traiettoria di centrifugazione.

Cosa significa ?? semplicemente che questa deve essere **tangenziale e complanare** con la traiettoria di centrifugazione .(spirale di centrifugazione)

Provate poi a rispondere a questa domanda : quando vi cade il drappeggio dal braccio sinistro cosa succede alla rete ?? R : va in un mucchio.

Proprio perché è venuta meno questa azione antagonista della rete posta sul braccio e la rete si proietta in avanti senza uno spiegamento corretto come se fosse un peso unico.

(il risultato della perdita dal braccio del drappeggio di rete è il "mazzolo" ; le cause del perché questo si perde dal braccio sono diverse e a volte concomitanti: sbilanciamento,

piegamento del busto , movimento del braccio , insufficiente rotazione , interruzione del movimento e segmentazione etc etc).

Se questo accade dovremo tornare alla lista di preparazione della rete e dell'impugnatura considerando che forse stiamo **impugnando troppo basso** e come conseguenza **ci impostiamo curvi sul busto all'inizio del movimento**; dovremo adottare anche una diversa angolazione del braccio con il polso ortogonale all'avambraccio e ricorrere inizialmente ad una piccola fascia sul tricipite ma soprattutto stare con il busto eretto !!



Figura 2: "lanciatore" che adotta diversi comportamenti "istintivi".

Mettiamo a confronto una "interpretazione istintiva" del gesto con la tecnica corretta.

Il **lanciatore A** ha ruotato il busto giocando sul movimento dei piedi (e questo di per se non è sbagliato come diremo fra poco) ma non ha riposizionato il piede dx e piegato le gambe; questo modo di effettuare la **rotazione antioraria** all'indietro non consente di avere una solida base di appoggio su entrambi il piedi proprio nel momento in cui il rezzaglio deve **invertire il suo moto** ed essere centrifugato .(vedi appoggio sulla punta del DX quale elemento insufficiente della tecnica)

Questo modo di procedere avrà tre possibili implicazioni:

1. non sarà possibile iniziare la centrifugazione con la rotazione del tronco proprio perchè le gambe non sono piegate, **piantate sui piedi posizionati** e pronti a sostenere le forze di centrifugazione.

2. anche la guida all'indietro mancherà di una componente rotatoria sul tronco (l'istruttore amplierà questo concetto ... è proprio quella azione di guida nel loop che i piedi devono sostenere)
3. nonostante la rotazione delle spalle il rezzaglio, se ha un moto di pendolazione prevalente in asse co la barca, arrivato alla sua massima pendolazione tenderà ad abbassarsi; il lanciatore andrà a cercare la tangenzialità della centrifugazione abbassandosi e perdendo una parte della traiettoria teorica disponibile
4. l'azione descritta indurrà anche il lanciatore a muoversi sulle gambe inseguendo un equilibrio con il risultato descritto dalla foto in figura 3.
5. la porzione di drappoggio sul braccio rischia di cadere sulla rete per il **moto altalenante** delle braccia e dell'oscillazione dell'asse del busto durante la rotazione.



Figura 3: oscillazione altalenante del tronco.

Si può lanciare anche così ma questa sarà una tecnica **povera e dispendiosa** di chi vuole bruciare le tappe e salire sulla barca per pescare .

Con questa "modo di procedere" saranno del lancio oltre che i difetti anche un notevole affaticamento della schiena e delle braccia.

Sostenere al contrario forze come rappresentato **dal tiratore B** con braccia distese dal corpo e con il corpo inclinato che piroetta mentre centrifuga credetemi sarà molto meno faticoso e più efficiente!



Figura 4: Tiratore che centrifuga con busto eretto e gambe su piedi saldamente posizionati.

Da quanto appena detto si evidenzia un punto fondamentale della tecnica: come arrivare a centrifugare con una posizione del corpo in equilibrio e preparata in anticipo con le gambe piegate e il tronco in torsione pronto per la centrifugazione.

COSTRUZIONE ED ESECUZIONE DEL TIRO

La costruzione del tiro **prima di tutto** deve essere **uno schema mentale** su cui l'allievo **deve riporre la sua totale fiducia**.

Questo è ovviamente il compito fondamentale dell'istruttore.

Per fare questo ritengo utile anticipare alcuni aspetti che dettaglieremo più avanti ma che serviranno **ad impostare il nostro mentale** su dei punti ben fermi.

Il gesto del tiratore compendia **calma , lentezza e potenza**:

- la prima è la dote che ci fa essere reattivi
- la seconda è quella che ci consente di raccordare con **progressività** le diverse sequenze del tiro tenendo in considerazione che esiste il moto della barca che ci perturba

- l'ultima è la continuazione delle precedenti per le necessità del tiro (rotazione di centrifugazione).

(in realtà durante tutte le sequenze ruoto il corpo e ruoto il rezzaglio)

Parlando di raccordo delle diverse sequenze ci riferiamo in particolare **al loop del momento magico** che rappresenta proprio l'elemento di raccordo fra la rotazione del rezzaglio all'indietro (antioraria) e la rotazione di centrifugazione in avanti (oraria



Figura 5: Arrivando nel loop il tiratore si è caricato in torsione con tutto il corpo (busto eretto e gambe che si piegano) con il rezzaglio che gira nel loop dotato di una velocità iniziale!

Raccordare con il loop le due traiettorie (senza segmentazione e delfinamento) è il tocco artistico della disciplina: la piombatura inverte il moto (siamo noi che facciamo questo) con una traiettoria arrotondata (loop) e senza brusche variazioni di velocità e dunque di accelerazioni sul tiratore .(è il tiratore che è in anticipo con il corpo in torsione a far ruotare nel loop il rezzaglio con le braccia e pronto a continuare con la centrifugazione)

E' la fase di perfezionamento più difficile e per arrivarci dovremo coordinare convenientemente: **PRIMA** rotazione del busto, con il posizionamento dei piedi (destro-sinistro) per **l'allargamento del rezzaglio alla destra del vogatore a cui seguirà il riposizionamento del destro con la seconda rotazione del tronco**, il piegamento delle gambe , l'abbassamento e il sollevamento delle mani (dosaggio energia) per la rotazione del punto di sospensione (loop del punto di sospensione) e l'allineamento del bipendolo.



Figura 6: Il tiratore ha allargato il rezzaglio alla Dx del vogatore e sta per richiamare il rezzaglio nel loop (busto eretto , equilibrio prevalente su gamba SN !)

Con l'allargamento delle braccia nella fase finale del loop: sfrutto questo allargamento per l'equilibrio nel loop e l'allineamento del bipendolo e da questa la fase finale di centrifugazione (distensione gambe e rotazione tronco).

... Consideriamo che tutto questo avviene in circa 4 secondi ... !!!!!