

INTERPRETAZIONE DEI FONDAMENTALI CON DIVERSI COMPORTAMENTI



Figura 1: pendolazione segmentata all'indietro (busto che si piega in avanti mentre il rezzaglio va all'indietro) senza rotazione delle spalle e del tronco nella guida del loop in asse con il compasso canonico delle gambe !

Rispetto a questo “**lanciatore**” che inizia la centrifugazione da una pendolazione “che ferma” all’ indietro il rezzaglio, con il loop potremo sfruttare una velocità tangenziale del rezzaglio diversa da zero e da una posizione molto arretrata del punto di sospensione prima della centrifugazione . Il loop arretrato ci consentirà (CONSIDERATA LA LUNGHEZZA DELLA TRAIETTORIA A DISPOSIZIONE) una migliore capacità di accelerazione della (rotazione di) centrifugazione e dunque di una efficiente energizzazione del rezzaglio.



Figura 2: Il corpo sbilanciato di lato mentre il rezzaglio si ferma all'indietro (parallelo all'asse della barca). senza il loop mancherà la fase di allineamento rapida sulle braccia ...

Possiamo notare in coloro che si sono impostati (non si comprende da dove derivi questa impostazione ma viene di pensare che sia un pò la propensione dell'uomo ad impostarsi male in tutte le cose) **pendolo avanti - pendolo indietro (senza imprimere al rezzaglio una rotazione che lo porterà più facilmente nella rotazione del loop)** con inclinazioni del tronco che sarà molto difficile ,se non impossibile, trasformare il moto di pendolazione su di un piano verticale in una rotazione all'incirca orizzontale o quasi (spirale di centrifugazione) e disegnare cerchi perfetti in acqua.



Figura 3: il "lanciatore " ha portato dietro il rezzaglio pendolando e in posizione poco equilibrata (busto curvo) per riprendere la sua azione di centrifugazione e soprattutto arrivando dietro con le braccia larghe ; il rezzaglio non girando nel loop si è abbassato e il lanciatore si viene a trovare in una posizione poco adatta a sostenere le forze di centrifugazione (vedi asse del busto piegato in avanti) con il rezzaglio che sta cadendo (si sta abbassando)

Questi lanciatori dovrebbero cambiare il loro atteggiamento : non sono i piombi che vanno fatti **pendolare avanti e indietro su di un piano verticale** senza adattare il nostro equilibrio insieme al punto di sospensione .

Solo **ruotando il tronco con un asse eretto** che cade dentro i piedi riusciremo ad effettuare una traiettoria per la piombatura che da un innesco di pendolazione passa ad una rotazione(destra del vogatore) che procede all'indietro e si inverte con il loop nella centrifugazione .(loop ad S)

In generale chi adotta il primo comportamento sposta a destra l'asse del "cerchio " e lancia un " peso " con una traiettoria vistosamente parabolica .(perché più che ruotare risolve il rezzaglio che sta cadendo)

DRAPPEGGIO SUL BRACCIO – DRAPPEGGIO SULLA SPALLA

Vi faccio una piccola provocazione : ma è proprio la stessa cosa metterseli sulla spalla?

E' un artificio questo che alcuni tiratori utilizzano per rendere indipendente dal movimento di rotazione del busto e del braccio la parte di rete drappeggiata che resta inattiva durante la centrifugazione .

E' intuitivo capire che il braccio sinistro durante la rotazione all'indietro e di centrifugazione è una leva che possiamo utilizzare "impropriamente" per compensare l'equilibrio del corpo: ne potranno derivare due effetti: perdere il drappeggio dal braccio o proiettarlo sulla rete non energizzata a sufficienza . .

Con la rete sulla spalla diminuiremo questa evenienza ma potremo, specie durante la fase di apprendistato, impostarci sulla movimentazione delle braccia a discapito della rotazione del tronco.

Coordinare al contrario il movimento di rotazione tronco-spalle per non perdere il drappeggio dal braccio ci imposterà sulla tecnica corretta. (posizione del ballerino di tango)

Sarà in generale dei tiratori con drappeggio sulla spalla una fase di pendolazione all'indietro caratterizzata da una traiettoria alta sulla spalla continuata con un inevitabile abbassamento e successivo rialzamento (delfinamento - traiettoria parabolica).

In ultimo la rete bagnerà il dorso con le inevitabili conseguenze .(raffreddamento del dorso) ovvero ci costringerà ad indossare capi di abbigliamento che impediranno una naturale libertà di movimento del corpo .

Personalmente ho "sposato" **lo stile con drappeggio sul braccio** seguendo da subito il consiglio dei maestri.

Comprendo ora che così facendo ci abituiamo ad indossare attivamente la rete e a tenerla sempre tensionata durante la fase di preparazione e soprattutto perché **siamo costretti a stare eretti** e a ruotare insieme tronco e spalle per non perdere il drappeggio dal braccio.

Se poi oltre ad indossare sul braccio **terremo l'impugnatura alta avremo due strumenti** formidabili per la guida della rotazione all'indietro.

E' abbastanza comune osservare dei lanciatori che partendo da una posizione curva del busto condizionata da una impugnatura bassa non riescono nè a girarsi (ruotare il tronco) e neppure ad allineare il bipendolo sfruttando la rotazione del loop con l'allargamento delle braccia e il busto eretto !!



Figura 4: ... busto sempre eretto .. efficienza nel loop e nella centrifugazione !.. un elemento da analizzare ...

ed è anche per questo che il drappeggio cade dal braccio !!

Non è generalizzabile ma molto spesso sono proprio i lanciatori che si piegano sul busto quelli che si sono impostati con l'indossamento sulla spalla.

Sara consigliabile per tutti privilegiare l'impostazione con indossamento sul braccio per evitare di essere indotti al piegamento del busto. E' preferibile continuare a perdere il drappeggio ma comprendere che questo deriva dal piegamento del busto e dall'estensione dell'avambraccio per movimentare il punto di sospensione piuttosto che **"lanciare"** con una tecnica sbagliata che non ci porterà molto lontano.

ANALISI DEI COMPORTAMENTI NON CORRETTI ED ARTIFICI PER EVITARLI

Imparare a non perdere il drappeggio dal braccio !!!.

Diciamo subito che una delle cause per cui si perde il drappeggio è perché nella rotazione ci si curva ! Stare curvi è il primo atteggiamento sbagliato anche nel preparare la rete .

Riprendiamo alcune considerazioni fatte nel primo libro enunciando quelli che sono i **difetti principali di un lancio**:

1. insufficiente centrifugazione
2. impiombatura
3. rotture sulla rete impugnata
4. traiettoria vistosamente parabolica e impatto non orizzontale della piombatura
5. inceppamento del picciolo

1) insufficiente centrifugazione: è nella sua ovvietà il difetto principale di un lancio ed è dovuto **a non essere riusciti a realizzare la traiettoria di centrifugazione necessaria ad energizzare il rezzaglio** da cui derivano tutti gli altri ed in particolare: la ridotta % di apertura del rezzaglio.

2) l'impiombatura della corda di armatura che annullerà quasi completamente il principio di funzionamento del rezzaglio (chiudere la via di fuga al pesce sul fondale)

Ora il vero problema è che per tirare il rezzaglio **dobbiamo costruire il momento magico** (loop ad S) **con il movimento dei piedi** e una posizione ideale delle gambe e del busto per seguire in progressione con la centrifugazione (**seconda voga**)

Dopo aver visionato il filmato e provato a riprodurre la sequenza di lancio facendovi filmare vi potrebbero essere ancora dei particolari che dovrete imparare a valutare ed analizzare autonomamente quali:

- come stare in barca
- come spartire la rete prima della impugnatura e dell'indossamento
- come raccordare la guida all'indietro con la fase di centrifugazione (LOOP)
- come accelerare la centrifugazione
- quale posizione dei piedi e delle spalle alla fine della centrifugazione

COME STARE IN BARCA: ovvero come condurre il ballo con il nostro rezzaglio e la barca

Al di là del fatto che per apprendere dei comportamenti la migliore strategia sia quella di praticare , vorrei aggiungere che avere la visione teorica dei principi su cui si basa la

tecnica di tiro del rezzaglio sia basilare per anticipare di molto i tempi di perfezionamento della tecnica .

Non voglio neppure illudere che i tempi di tale perfezionamento siano dell'ordine dei giorni.

I consigli che voglio darvi saranno solo degli strumenti per evitare di percorrere strade più complicate consentendovi di impegnare il tempo che avete a disposizione per affinare il gesto.

Personalmente sono arrivato a questa conclusione **meditando attentamente** su quanto i maestri avevano sempre detto: << per tirare il rezzaglio bisogna imparare a ballare con la barca >>.

Ballare con la barca con che passo di danza e con quale ritmo ??

è questo che non è mai stato spiegato ...!!

E' giusto dare subito la risposta che ritroveremo in molte parti del libro dicendo che per condurre nel ballo il nostro rezzaglio abbiamo la necessita di:

- posizionare i piedi sulla barca e sentirne il movimento (anticipo sul moto della barca)
- muovere i piedi per iniziare il movimento (anticipo del corpo sul movimento del rezzaglio)
- guidare con le mani il rezzaglio in rotazione con i piedi che si posizionano con il busto che ruota e le gambe che si piegano.

Pensando che dovremo muovere **piedi, tronco, gambe , braccia e spalle** per portare il rezzaglio al punto magico (preparazione del loop ad S) per seguire con la **rotazione del tronco, abbassamento e reinnalzamento del punto di sospensione, allargamento e rotazione delle braccia (loop ad S) e continuare con rotazione di tutto il corpo in spinta sulle gambe. (centrifugazione o seconda voga)**

Spesso mi capita di osservare un lanciatore che prepara la rete in posizione abbassata e curva.

Questo comportamento è sicuramente condizionato dall'importanza che quel lanciatore ha dato all'altezza della sua impugnatura. Non è così che dovremo fare !

Stare curvi ci obbliga a un grande lavoro sulle reni per stare in equilibrio sulla barca (specie con un po di moto ondososo).

Impugnare basso cioè avere un raggio di centrifugazione ridotto non ci consentirà , fra l'altro, di sviluppare le forze di centrifugazione per una apertura corretta della rete .e di essere indotti a movimenti bruschi delle braccia invece che ad una **rotazione progressiva di tutto il corpo** (il rezzaglio ha bisogno di stabilizzarsi sulla traiettoria piana di centrifugazione !).

Una posizione più eretta e con i piedi nella posizione indicata in fig. sarà molto più ergonomica e rilassante ed è tipica di quel tiratore che sa economizzare l'impegno di energia. Soprattutto consentirà la massima rotazione con la tenuta dell'equilibrio ...



Figura 5: dopo il loop le braccia si allargano

Sapersi muovere a piccoli passetti durante la preparazione della rete per tenere l'equilibrio con la barca, saper cogliere con il vogatore le fasi di spostamento trasversale alle onde con l'interruzione delle fasi di preparazione e di drappeggio, tenersi alla rete durante il recupero, saranno tutte strategie che dovremo sviluppare per economizzare l'impegno di energia fisica e nervosa durante la battuta e soprattutto essere **dalla fase di costruzione del loop all'inizio della centrifugazione** (al momento del tiro) con una padronanza dell'equilibrio e una maggiore reattività delle fasce muscolari del tronco non intorpidite da un lavoro isometrico estremamente faticoso (tetanizzazione: conseguenza dell'impegno isometrico del dorso piegato a tenere l'equilibrio)