

## Gestire il loop e stili di tiro

.... Imparare ad osservare .....

Premessa: **gestire il loop** significa rimanere con il busto eretto mentre qualcuno ci sbilancia: una strategia è quella di piegare le gambe portate a compasso e ruotare il tronco ... per rallentare e addolcire l'inversione del moto del rezzaglio.

Insisto che il muovere i piedi e piegare le gambe **per preparare in anticipo la posizione del corpo** sul movimento del rezzaglio e della barca è la base della tecnica corretta anche perché dobbiamo energizzare i rezzagli Magraioli; generalmente da principianti quando osserviamo concentriamo la nostra attenzione al moto del rezzaglio e non a quello del tiratore! Proviamo ad osservare i piedi e la posizione delle mani: tutti i maestri tiratori **muovono i piedi e piegano le gambe** ; c'è poi una differenziazione dello stile derivante da un piccolo piegamento del busto in avanti o da come si piegano le gambe e si riposiziona il destro.

Ricordo che il posizionamento delle gambe secondo l'asse canonico della lezione 1:

- consente una elevata rotazione del busto con aumento della traiettoria su cui effettuare la centrifugazione.
- consente sia una **miglior gestione del loop** per rezzagli grandi ( migliore equilibrio nei confronti delle forze che dobbiamo avere nel loop e nella centrifugazione ).
- consente la distensione del busto nella fase finale di centrifugazione con una positiva influenza sulla distanza dalla barca di un tiro.

## **STRATEGIA DEL BUSTO ERETTO – IMPUGNATURA LUNGA – MECCANISMO Spingi Ritorno Spingi**

Il meccanismo si configura meglio come: spingi – rotazione - ritorno –rotazione - spingi ( alto – basso –alto pensando al punto di sospensione ) è una tecnica con la quale possiamo movimentare rezzagli grandi che vanno impugnati lunghi attraverso il movimento delle braccia senza piegamento del busto ...

Possiamo comprendere che spostare vistosamente l’asse del corpo per iniziare la movimentazione del rezzaglio ( specie per coloro che si sono impostati con indossamento sulla spalla ) ci pone oggettivamente in difficoltà per la gestione del nostro equilibrio sulla barca ( aumento dei gradi di libertà del sistema );

la difficoltà sarà soprattutto quella di assumere nel loop una posizione che mal si concilia con l’anticipo necessario a sostenere le forze di centrifugazione .( sbilanciamento in avanti )

Movimentare al contrario il nostro rezzaglio con lo spostamento del punto di sospensione attraverso le braccia mantenendo il busto eretto ci consentirà di energizzare il rezzaglio nel loop da una posizione pronta a sostenere le forze di centrifugazione . ( se ho il busto inclinato verso il rematore le forze centrifughe mi sbilanciano e sono portato ad interrompere o rallentare l’azione di centrifugazione )



Se osserviamo la foto possiamo notare come il corpo deve essere mantenuto eretto con un asse inclinato ed in opposizione alla centrifugazione del bipendolo che si sta allineando

sulle braccia; notiamo anche come il punto di sospensione segua una traiettoria pressoché orizzontale.

Il meccanismo SRRS risulta fondamentale per **dosare** "l'innalzamento giusto" all'indietro e la velocizzazione nel loop mantenendoci con il busto eretto e reso indipendente dalla guida del rezzaglio sulla quale invece agisco attraverso le braccia e le spalle; sono in pratica più indipendente dalla barca nel tenere l'equilibrio per come posso agire sulle braccia con movimenti che generano forze rispetto alle quali sono pronto ed attivo .  
( pensiamo alla barca con un moto ondoso marcato )

## Alcune riflessioni da collegare al concetto di progressività

Con riferimento alla fig 3 del capitolo 5, dobbiamo imparare a vederci nel movimento e a sentire nel suo procedere quei segnali che ci indicano che la costruzione del gesto procede con PROGRESSIVITA fino all'inversione del moto ( loop ) con una velocità diversa da zero per CONTINUARE CON LA CENTRIFUGAZIONE

E' naturale che solo con il provare e riprovare potremo attuare le modifiche necessarie ad incrementare la PROGRESSIVITA della nostra voga . ( vedi lezione in appendice )

Se facciamo una riflessione possiamo constatare che finora abbiamo dato gli elementi della tecnica di base richiamando alcuni principi: **equilibrio dinamico, anticipo e coordinazione**.

Ricordiamo poi che una delle difficoltà di tirare dalla barca deriva dal saper scegliere il momento giusto in cui partire con il movimento insieme al fatto che la posizione dei piedi deve essere tale da consentirci sia di sviluppare **la nostra reattività** nei confronti del moto della barca mentre guidiamo il rezzaglio attraverso il punto di sospensione e siamo in qualche misura sbilanciati: arrivare con i piedi in una posizione ideale per essere progressivi nella fase di centrifugazione!

La posizione dei piedi indicata in figura consentirà di avere le nostre due leve ( le gambe ) in grado di sentire sui piedi posizionati ( nota bene la figura ) **sia il moto di rollio che di beccheggio e di poterli gestire insieme al moto del rezzaglio. ( andare in sincronia con il moto della barca )**

Dalle sensazioni cinestetiche ricevute da tiri ben eseguiti possiamo affermare che:

- la posizione del rezzaglio nel momento prima del loop corrisponde alla situazione di barca in cavo d'onda.
- quella del loop e inizio centrifugazione in cresta d'onda.
- la fase di centrifugazione finale di nuovo in cavo d'onda.

Intendiamoci, è questa una valutazione pratica, ma sufficiente a comprendere in termini meccanici l'affermazione di quei **tiratori** che spiegano come certi tiri siano partiti dalle loro mani senza uno sforzo apparente quasi che la scelta del **ritmo di voga** con quello della barca avesse amplificato le loro possibilità .

E' certamente **la fase di risonanza** dei sistemi meccanici elastici rappresentati in questo caso dal sistema rezzaglio tiratore; tiratore –barca; barca – vogatore

Viceversa quando si osserva un **lanciatore** che strappa il movimento o che si ascolta un lanciatore che parla della sua sensazione di scuotimento, interruzione, sbilanciamento, generalmente siamo di fronte ad una opposizione di fase fra sistemi elastici.

E' poi abbastanza comune ascoltare un lanciatore che dice :<< a terra riesco ad aprirlo ma sulla barca "è notte" !! >>

I maestri parlavano di danza perché allora la danza era un fatto usuale e culturale ( ovviamente parliamo di valzer , mazurca , tango etc ) e praticata quasi da tutti .

Oggi che non siamo più tutti ballerini prenderemo a prestito **l'analogia meccanica dell'altalena** che se sospinta mentre sta per ritornare aumenta la sua oscillazione; la

similitudine è che noi e il rezzaglio siamo l'altalena e chi ci sospinge ( noi e il rezzaglio ) è proprio il moto della barca in un fluido generalmente in movimento.

Direte certamente ma quando non ci sono le onde cosa succede ???

Potrei rispondere in due modi :

- a) è più facile tenere l'equilibrio ma dobbiamo essere più **attivi nella la guida** del rezzaglio perché non siamo facilitati dalla barca.
- b) dovremo trovare un meccanismo che possa in un certo senso sostituirsi alla barca attuando il meccanismo ad altalena ( ad esempio quello del movimento delle gambe e del punto di sospensione del rezzaglio ( vedi meccanismo spinta- rotazione- ritorno- rotazione - spinta ).

## **UN PUNTO FONDAMENTALE PER LA TECNICA E' LA FASE DI SOSPENSIONE**

Perché? il lettore provi a dare la sua risposta ...

## PREPARAZIONE DELL'IMPUGNATURA (vedi filmato "il rezzaglio e il Magra - 1989")

E' questa una delle fasi fondamentali di cui si deve impossessare il tiratore di rezzaglio.



*Figura 2: si notano i diversi mazzetti della rete che attraversano le dita.*

L'importanza dei dettagli e della cura con cui dobbiamo preparare i particolari durante la fase di impugnatura avranno un effetto a dir poco sconvolgente quando si tratterà di far sibilare la rete (roteandola).

Pensate al drappeggio impacchettato a soffietto ben allineato sulla verticale equamente distribuito sulle dita uniformemente tensionato.

Immaginate poi un drappeggio disordinato con piombi accavallati, a forma di cono con mazzetti disomogenei distribuiti sulle dita e magari anche penzolanti a diverse altezze

Con questo ultimo modo di fare anche un maestro della disciplina si troverebbe di fronte all'impossibilità di centrifugare con progressività dall'inizio (dito indice) alla fine (dito mignolo) e neppure con le medesime forze; questo si ripercuoterà negativamente sul lanciatore e sullo spiegamento del rezzaglio per i seguenti motivi:

- a) la piombatura non può comportarsi come un corpo unico durante la guida nel loop.
- b) i diversi mazzetti di piombi penzolanti a differenti altezze non potranno ricevere le stesse forze durante la centrifugazione.



*Figura 3: dopo il rilascio della mano destra i mazzetti di rete impugnati si espandono radialmente e progressivamente.*

Queste raccomandazioni da cui dipende il 70% dello spiegamento a cerchio del rezzaglio dovranno obbligatoriamente entrare a far parte della **lista di controllo della preparazione della rete** con uno spirito di perfezionismo e con la consapevolezza di quanto questo potrà influenzare la nostra coordinazione ma soprattutto il nostro tiro .

Dovremo pertanto programmare sedute di allenamento che producano un rapido automatismo della fase di impugnatura per poter ridurre il dispendio di energie per stare in equilibrio sulla barca prima del tiro.

Anche il progetto dei particolari del rezzaglio avrà la sua influenza nella preparazione dell'impugnatura ( lunghezza braghetta, ponticelli, ricalcatura piombi ...)

## ALTEZZA DELL'IMPUGNATURA

Ogni altezza di impugnatura impone una diversa velocizzazione nel loop anche in relazione al peso del rezzaglio ; es : se ho un rezzaglio più pesante devo impugnare più lungo ma anche devo agire con una azione più marcata del meccanismo spingi –ritorno – spingi ; in sostanza devo immaginare che il rezzaglio mi tiri di più (quando lo faccio arrivare al momento magico ) perché per invertire il suo moto deve essere dotato di una maggiore velocità ... per fare questo senza subire sbilanciamenti **devo ruotarmi di più piegando le gambe** e arretrare dunque anche il punto di sospensione ( arretramento punto di sospensione – allargamento della traiettoria = collegamento vitale )

Il **riposizionamento del piede destro** genera poi una angolazione maggiore del compasso delle gambe rispetto all'asse della barca ( quasi a cercare la falchetta ) insieme al piegamento della/e gamba/e ci consentirà di equilibrarci maggiormente nei confronti di queste forze maggiori ma soprattutto di ruotare di più il tronco .

Il riposizionamento del destro con l'anticipo giusto ( poco prima che il rezzaglio mi passi di fianco ) è l'unica strategia ( sulla barca ) per velocizzare nel loop rezzagli grandi e consentire il loro spiegamento

Ricordiamoci sempre che è fondamentale poi centrifugare il rezzaglio con l'azione delle braccia allineate con il rezzaglio ( e distese ) mentre il busto rimane eretto.

Una impugnatura alta consentirà di generare forze di centrifugazione maggiori ma principalmente ci aiuterà a stare sulla prora della burchiella con una posizione eretta e con un baricentro centrato sulle gambe.

Saremo inoltre obbligati ad un movimento di ( pendolazione ) **rotazione** più graduale e lento perché anche il periodo di pendolazione di un pendolo più lungo è più lungo e questo **ci faciliterà nel sentire e guidare** il rezzaglio al loop con movimenti più ampi e lenti attraverso le braccia e lo spostamento del punto di sospensione .( non di piegamento del busto !!)

Come diremo più avanti sarà questa una variabile da considerare mano a mano che decideremo di tirare rezzagli Magraioli.

## **CONTROLLO DELLE TORSIONI SULLA RETE – SPARTITURA DELLA RETE ( prima della preparazione dell'impugnatura )**

Abbiamo a volte verificato che dopo un buon dispiegamento del rezzaglio la rete che tenevamo “abbisciata” nella mano sinistra durante il volo non si spiega come se si fosse formato un nodo che ne provoca l'inzeppamento ( è proprio un colpo di fucile che fa cilecca e saranno i risultati dell'impatto in acqua che ce lo diranno ).

Se l'energia di centrifugazione era sufficiente a dispiegare correttamente la rete oltre alla sorpresa di qualche rottura nella parte di rete che si annoda avremo anche quella del classico impigliamento della piombatura nella rete .

Dovremo **evitare nel modo più assoluto** il manifestarsi di questo inconveniente, e dopo ogni tiro controllare tutte le torsioni accumulate nei tiri precedenti ( non dimentichiamo che la fase canonica di recupero della rete avviene con il vogatore che ruota la barca rispetto alla rete ).

Vi sarà da considerare poi l'evenienza di rinnovare la parte alta della rete per le ripetute riparazioni ( i nodi riannodati sui nodi diminuiscono la scorrevolezza della rete ) .

L'esperienza di pescatori ci dirà che per ridurre questo inconveniente è preferibile costruire un picciolo con nylon monofilo.

## QUANTO DRAPPEGGIO SUL BRACCIO o sulla spalla

E' questa una variabile che non abbiamo ancora citato nelle nostre liste di controllo mi limito a fare alcune valutazioni qualitative:

- Lanciatori poco esperti tendono a “**caricare** “ la quantità di piombatura sul braccio o sulla spalla .
- La consuetudine per bravi tiratori è quella di mettere sul braccio. la minima quantità di rete ed armatura ( 2-3 etti e anche meno )

Possiamo comprendere che nel primo caso il “tiratore “ per inesperienza vuole sentire un certo peso sul braccio quale **indicatore di posizione** ma anche quello di alleggerire la massa che deve essere centrifugata.

Il lanciatore che così si imposta , rischia di concentrarsi solo su di una variabile e perderà una parte della sua reattività al moto della barca.

Sarà di conseguenza assai poco probabile il rispetto della lista di controllo per la guida del rezzaglio nel loop che come abbiamo già detto è il punto che **dobbiamo costruire** istante dopo istante per arrivare alla fase di centrifugazione.

L'ansia poi di perdere il drappeggio dal braccio produrrà una insufficiente rotazione del tronco che insieme al non tenere il busto eretto e il punto di sospensione alto favorirà la perdita del drappeggio sul braccio prima dell'inizio della centrifugazione con il risultato inevitabile di una **impiombatura**.

Il tiratore che **danza con il rezzaglio** e lo sa portare all'indietro **con la traiettoria giusta** per iniziare la centrifugazione ( il paragone con il ballerino che offre il braccio alla sua dama mi sembra oltremodo appropriato ) non sarà condizionato dal peso sul braccio riservando a questa parte di armatura l'azione inerziale che consentirà l'apertura a cerchio del rezzaglio.

Provate un pò a riflettere: se metto più piombatura sul braccio che resta inattiva nella fase di centrifugazione sarò più efficiente o meno nell'apertura del rezzaglio ??? R: meno

Riuscirò con più o meno facilità a centrifugare rezzagli grandi ??? R: meno

## ALTEZZA A CUI GUIDIAMO IL REZZAGLIO NEL LOOP

**Dosare l'energia del rezzaglio nel movimento di rotazione ... (allargamento alla dx del vogatore) .coordinata con il ritorno ... (rientro abbassamento del punto di sospensione) ... successivo riallargamento delle braccia ... (loop ad S)**

Possiamo aggiungere che durante la guida all'indietro della rete impugnata sarà importantissimo che la piombatura raggiunga **quel punto** che abbiamo definito **magico** in una posizione che sta all'incirca sul piano orizzontale delle nostre spalle ( o **poco meno** ) ma in stretta relazione con la posizione del busto e delle gambe .( busto eretto , gambe piegate nel compasso canonico )

Raggiungere in **equilibrio dinamico** questa posizione consentirà la centrifugazione secondo una traiettoria aerodinamica per la rete ma anche ergonomicamente corretta durante lo svolgimento delle rotazione –centrifugazione.

Ebbene dobbiamo nelle nostre liste di controllo memorizzare la costruzione del gesto dall'inizio fino alla fine:

- l'inizio o preparazione del tiro è rappresentato dalle fasi A e B
- la costruzione del tiro è la guida **attiva** del rezzaglio **dosandone l'energia** per portare dietro di noi ( fase C ) la piombatura in asse con il compasso canonico delle gambe ed **invertirene il moto** con una velocità iniziale diversa da zero.
- l'esecuzione del tiro e la guida della centrifugazione ( percezione del picco di accelerazione e busto che si oppone e ruota sulle gambe ) ricordiamo che stiamo ruotando con progressività .( accelerazione )
- la fase finale è costituita dal momento in cui distendendo il nostro corpo ( rotazione del busto e distensione delle gambe piegate e azione delle spalle ) decideremo ( immaginando di disegnare il cerchio in acqua ) di aprire la mano destra mentre la sinistra si proietta in alto ( follow through).



*Figura 4: Il tiratore continua il movimento di rotazione delle spalle anche dopo il rilascio della mano destra .*

Il lettore ha una riprova di cosa volevamo dire quando paragonavamo il tiratore di rezzaglio ad un ballerino ( citazione del maestro Passalacqua ) che interpreta un passo di danza nel quale si fondono forza agilità e destrezza ( è l'armonia di cui parlavo in premessa )

Per guidare correttamente il rezzaglio all'indietro ( loop ) e tenere il nostro equilibrio sulla barca è FONDAMENTALE avere uno schema motorio: **senza uno schema motorio è impossibile la coordinazione dei movimenti**: impostare solo con l'istinto il nostro schema corporeo ricercando le sensazioni cinestetiche giuste è un percorso quasi impossibile per gli adulti ( necessità di molto tempo ; io ho impiegato 10 anni prima di arrivare alla sintesi proposta )

E' possibile al contrario partire da uno schema motorio **solido<sup>1</sup> di partenza** e seguirlo specie per i fondamentali ( posizione dei piedi , delle braccia del busto , rotazione del busto con posizione delle braccia e spalle ( vedi appendice : come portare il rezzaglio al loop senza sbilanciarsi )

SCHEMA MOTORIO<sup>1</sup> : quello proposto è quello che applicano "i maestri " pur con piccole varianti di stile derivanti sia dai pesi che dalle dimensioni dei rezzagli utilizzati.

Se può servire da esempio : personalmente pur avendo praticato diversi sport e neppure dei più comuni , ho impiegato dodici anni utilizzando l'istinto con risultati intorno alla sufficienza ; dal momento in cui ho interiorizzato lo schema motorio secondo quanto descritto in questo libro in due anni ho fatto progressi notevoli tirando rezzagli di 7 KG ( asciutti )

## ALLENAMENTO CONTROVENTO - REZZAGLI BILANCIATI

Dimentichiamo per un attimo che l'azione canonica di tiro è quella con la brezza alle spalle .

Per avere però una conferma se la nostra tecnica è **corretta ed efficiente** dovremo esercitarsi ad effettuare dei tiri anche **con brezza leggera contraria**.

Diciamo subito che la percezione di dover vincere l'effetto resistente del vento ci obbligherà ad impostarci su alcuni comportamenti corretti ( piegamento gambe , loop non più alto delle spalle a gambe piegate ), a ruotarci il più possibile ed anche ad accelerare la rotazione di centrifugazione .

Con tutta probabilità non riusciremo ad aprire al 100% il nostro rezzaglio soprattutto se questi saranno grandi ( 20- 22 passi ) e non bilanciati.

Questo esercizio servirà ad essere molto più attivi sulla guida all'indietro del rezzaglio nella rotazione di inversione della piombatura ma soprattutto **reattivi nella fase di centrifugazione**.

Soprattutto ci servirà a comprendere come non dovremo accontentarci di una tecnica povera sopperita dall'ausilio del vento **che ci illude in merito alla nostra abilità** di aprire il rezzaglio !.

Il rezzaglio deve stirarsi perché è stato energizzato correttamente.

## INSUFFICIENZA DELLA TECNICA - SEGMENTAZIONE - TRAIETTORIE PARABOLICHE

Tutte le traiettorie di un proietto sono paraboliche più o meno tese : durante il movimento di tiro possiamo capire come la sequenza impostata sulla **pendolazione segmentata del rezzaglio** e cioè :

- pendolo avanti –pendolo indietro
- fine della pendolazione dietro alta
- inizio centrifugazione in basso ( il pendolo vuole ritornare al livello delle mani che centrifugano )
- fine centrifugazione in alto ( durante la pseudo rotazione di centrifugazione continua il moto di pendolazione in alto )

Imprimerà alla rete un moto di tipo parabolico con un notevole angolo di alzo ; a questo seguirà lo spiegamento della rete **con l'effetto paracadute** che favorirà più della componente( ridotta ) centrifuga lo spiegamento del rezzaglio. ( non è un disco volante ! )

Se osserviamo la figura 3 del capitolo 3 si può notare che la piombatura è più alta della spalla , la sequenza non mostra il successivo abbassamento ma solo quello di innalzamento nella fase finale prima del rilascio .

Tale comportamento produrrà , con brezza frontale un vistoso rallentamento della rete e una riduzione del cerchio in acqua .

Se riusciremo a mantenere, considerando anche il loop ( il rezzaglio per ruotare nel loop si solleva ), la traiettoria della piombatura più bassa delle spalle e a mantenerla tale dall'inizio della centrifugazione alla fine , riusciremo sia ad annullare quasi del tutto questo effetto di rallentamento ma soprattutto a centrifugare con maggiore efficienza.

Dovremo cioè impostarci a guidare la traiettoria della piombatura in modo da effettuare la centrifugazione secondo una spirale che rispetto alla direzione della brezza ha un piccolo angolo .

Aggiungiamo che in tali condizioni ( brezza contraria ) saremo un po' più <<cattivi>> nell'accelerazione da dare alla centrifugazione. ( seconda voga )

**... trovare il compromesso fra la rotazione del busto nel loop e l'accelerazione della centrifugazione** (vedi bipendolo in appendice E LOOP E SPIRALE DI CENTRIFUGAZIONE ) **unitamente a quello di un loop basso con una impugnatura lunga ...**

Sicuramente Agostino, Nitti e gli altri maestri non avevano bisogno di queste spiegazioni perché qualcuno ci racconta che i loro rezzagli sibilavano in aria sull'orizzontale e disegnavano arcobaleni !!!!! altro che con la brezza contraria non si può tirare.

Se ci riferiamo ad un lanciatore del tipo della figura 3 del capitolo 3, avremo la certezza di trovare una **impiombatura** dell'armatura sulla rete a formare la classica via di fuga per il pesce.

Osserviamo nella figura la posizione del gomito sinistro rispetto alla mano destra; questa è

decisamente più in basso per l'azione appena descritta ed è la principale causa **dell'atterramento sulla rete** ( impiombatura ) di una parte del drappeggio posto sul tricipite sinistro.

Quel lanciatore che **ondeggerà vistosamente** il busto durante la centrifugazione e che cambierà inclinazione del suo asse con il procedere della centrifugazione non potrà centrifugare con progressività proprio per quella azione altalenante e discontinua che contrasta con la necessità di stabilizzare il rezzaglio **su di una traiettoria contenuta in un piano !!**. ( spirale )

Se poi per un insufficiente traiettoria di centrifugazione, accompagnerà di istinto la sua pseudo - centrifugazione con un brusco movimento del braccio sinistro che sostiene il drappeggio, anche questo darà lo stesso risultato.

## **PERCHE TRAIETTORIE “ORIZZONTALI “ DURANTE LA CENTRIFUGAZIONE (spirale di centrifugazione)**

Abbiamo considerato come alcuni lanciatori possono sfruttare l'effetto “paracadute” con vento alle spalle per dare al rezzaglio una **sorta di spiegatura** .

A questi rivolgo un invito a ricercare le traiettorie di centrifugazione “orizzontali “come antidoto a tutti i difetti derivanti da un **loop non ideale** ( delfinamento )

Dobbiamo anche considerare il fatto che una traiettoria di centrifugazione tesa sull'orizzontale diminuisce il tempo di volo di circa un secondo e favorisce l'azione di caccia per l'impatto simultaneo della piombatura in acqua.

Non dimentichiamo che quando vestiremo i panni di pescatori notturni difficilmente potremo contare sull'effetto favorevole della brezza . Sara necessario comprendere quanto diremo sul loop alto e loop basso nelle lezioni pratiche e sulla spirale di centrifugazione

## UN COMPORTAMENTO TIPICO DEL PRINCIPIANTE ( vedi SISTEMA BIPENDOLO )

Proviamo a capire il perché di un lancio con la forma di fagiolo magari anche distante dalla barca: è il classico risultato di chi fa prevalere sulla piombatura la componente tangenziale della forza senza una bilanciata componente centrifuga. ( caso in cui accelero le braccia con poca traiettoria e in un moto pendolante ).

Se questo accade con rezzagli aventi misure intorno a 16 passi dovremo rivedere completamente la nostra tecnica.

Il risultato descritto dipende dal fatto che non abbiamo creato **un sufficiente percorso di centrifugazione** per il nostro rezzaglio e pertanto siamo costretti a ritornare sulla costruzione del nostro schema motorio.

**I maestri avrebbero detto semplicemente: non ti sei girato abbastanza !.**

Purtroppo questa semplice affermazione rischia di non essere compresa dall'allievo se non viene destrutturata con quella strategia che abbiamo riservato all'allenamento del mentale ( schema motorio ).

Chi ha questo tipo di problema dovrebbe meditare su quanto siamo convinti di **capire il tiro (danza ) con il rezzaglio**, mettere in secondo piano il desiderio di pescare e tornare sul movimento dei piedi ....

**... "ruotare il tronco" effettuando il loop mentre le braccia si allargano produrrà un aumento del percorso ( lunghezza traiettoria ) su cui effettuare la centrifugazione da cui seguiranno maggiori forze e un migliore spiegamento del rezzaglio ...**