

## LA FORZA NEL TIRO CON IL REZZAGLIO

Premettiamo che le forze necessarie ad energizzare il rezzaglio non possono essere sviluppate solo con una parte del corpo ( le braccia ). Dobbiamo convincersi che per centrifugare il rezzaglio dovremo utilizzare l'impostazione che è tipica del lanciatore di martello ( rotazione del corpo su di un asse di piroettamento con braccia allineate sul martello nella fase finale.

Possiamo anche capire che la massa del lanciatore farà apparire ad un osservatore esterno più o meno evidentemente l'azione antagonista che egli dovrà sviluppare ( inclinazione del suo asse ) durante la centrifugazione.

Un tiratore con massa superiore agli 80 Kg potrà sostenere queste forze senza una inclinazione marcata del suo asse e darà l'impressione a chi lo osserva che il suo gesto è stato eseguito con relativa naturalezza e senza l'impegno di una grande forza. ( dipende molto dalle dimensioni e dal peso del rezzaglio )

### VALORI DELLE FORZE IN GIOCO

se consideriamo i seguenti parametri standard:

- altezza di impugnatura = 0,9-1,2 metri
- lunghezza punto di impugnatura dall'asse di rotazione = 0,6 metri
- tempo di centrifugazione = 0,7-1 secondo
- arco di centrifugazione = 360 gradi ( 6,28 rad )
- massa rezzaglio = 5-6-7-8- Kg

avremo per i diversi pesi e per un raggio di 1,5 metri  $F = 25, 29, 33, 42 \text{ Kg} \cdot m \cdot w^2 \cdot r$

Certo è che una forza di 42 Kg per un rezzaglio di 7 Kg non è uno scherzo ( siamo su di una piazzola piccola ed instabile ) ma non dobbiamo spaventarci perché essa agisce per una frazione di secondo.

La cosa importante sarà quella di avere i piedi le gambe e il busto posizionati correttamente e sentire il momento in cui dovremo dopo il rilascio ritrovare l'equilibrio sulla barca. Stiamo parlando di rezzagli Magraioli che prendiamo a riferimento per capire i segreti di questa disciplina !

### PERCHE REZZAGLI GRANDI ?

La domanda che viene spontanea è: perchè così grandi ?

Per quei lanciatori che non sentono il **momento magico** e sono fisicamente robusti credo sia l'unico antidoto per evitare gli stratonamenti impressi con le braccia dei rezzagli più leggeri 5 Kg o meno.

Come diremo nel seguito gli stratonamenti sono la conseguenza dei **vistosi piegamenti del busto** durante la fase di rotazione all'indietro. ( meglio sarebbe dire per mancanza di rotazione del tronco )

Sembrerà strano ma i rezzagli più leggeri ( soprattutto se non bilanciati) hanno bisogno di una padronanza della tecnica che non può essere dei principianti.

Il rezzaglio leggero ci da l'impressione che lo possiamo movimentare con la forza delle braccia senza l'intervento della rotazione – piroettamento ( tronco – corpo ) ; questo è un atteggiamento istintivo che il principiante adotta ma in antitesi con il fatto che comunque un rezzaglio magraio ha bisogno di una traiettoria che si deve sviluppare almeno su 360° **realizzabile solo con la rotazione del nostro corpo e l'intervento di piedi, tronco e spalle )** .

*... i “rezzagli grandi “ ci obbligano poi a tenere il busto sempre eretto per non essere sbilanciati durante la fase di centrifugazione e ad impostarci correttamente su gambe e piedi per realizzare il loop di inversione del moto ! ( vedi impugnatura lunga )...*

Ai lanciatori normolinei di oltre 65 Kg consiglio di esercitarsi con attrezzi di questo tipo ( o simulacri di questo peso. Un'altra ragione ma più ovvia è che un tale tipo di attrezzo se tirato ( cerchio perfetto ) è molto più efficiente per la pesca. Dobbiamo sostituire l'affermazione che per il tiro non ci vuole forza con quella che per il tiro non occorrono forze più grandi di queste.

Queste ultime potranno essere superate solo se agiremo con una azione finale della centrifugazione marcatamente impulsiva o per lanciatori che impugnano molto alto; avviso però che questa accelerazione finale potrà essere spinta fino al punto in cui eventuali impiombature o strappi sull'impugnatura ci diranno di non eccedere.

## **PROGRESSIVITA DELL'AZIONE DI TIRO: ANTICIPO e COORDINAMENTO**

Quando parliamo di progressività dell'azione di tiro intendiamo:

- La progressività dell'azione di guida all'indietro del rezzaglio.
- la progressività di inversione del moto ( loop ).
- la progressività della centrifugazione.

e queste costituiranno la progressività dell'intero movimento in grado di energizzare correttamente il nostro rezzaglio.

Per questo coordinamento progressivo e continuo del movimento dovremo sapientemente utilizzare il nostro corpo **con un controllo del mentale** assecondando il movimento della barca con il moto del rezzaglio e sarà grazie all'intervento dei nostri arti ( movimento dei piedi, di sollevamento e abbassamento del punto di sospensione di piegamento delle gambe, rotazione del punto di sospensione e delle spalle e nondimeno con l' azione di apertura delle braccia) che riusciremo **a guidare il rezzaglio** su di una traiettoria di centrifugazione continua con velocità progressiva ( non segmentata e senza singolarità )

Questa **progressività del movimento** o coordinamento delle varie sequenze non può

essere a differenza delle altre discipline completamente automatizzata per la presenza della barca. Questa diverrà patrimonio del tiratore che ha memoria del gesto e sa applicare in ogni situazione la **tecnica dell'anticipo**.



Figura 1: Notiamo che il tiratore ha anticipato il posizionamento del piede destro prima di iniziare il richiamo del rezzaglio nel loop.

Dall'esame della formula si vede come le variabili che più hanno influenza sulla forza che la mano (insieme ai muscoli dorsali e le gambe) deve sostenere sono:

- l'arco di centrifugazione
- raggio di centrifugazione

Per il raggio di centrifugazione standard per un valore dell'arco che da 360 ° passi a meno di 180 il valore della forza praticamente si dimezza; a tale riduzione non corrisponde però in proporzione lo spiegamento del rezzaglio per i motivi che andiamo ad esporre.

$$F = 7/9,8 ( 6,28 ) 1,5 = 42 \text{ Kg per rezzaglio di } 7 \text{ Kg !!!}$$

La *figura 2* della seconda lezione idealizza (vista dall'alto) la traiettoria di centrifugazione di un tiratore che: ha guidato all'indietro il rezzaglio **sull'asse del compasso canonico delle gambe**; ha ruotato il busto e il rezzaglio distanziando le braccia ( è un anticipo anche questo ) per non farsi sbilanciare ( quando il rezzaglio sta per raggiungere il loop ), ed è

pronto ad iniziare la centrifugazione ( l'allineamento del bipendolo ) su di una circonferenza ben lontana dall'asse di rotazione. ( altezza impugnatura + lunghezza braccia )

Nel caso che il lanciatore non riuscirà a ruotarsi con il busto in maniera ideale, non riuscirà a energizzare il rezzaglio su una traiettoria di 360°.

**Riflettiamo un momento:** come è possibile ruotare busto e spalle se mi sono chiuso su me stesso e curvato in avanti ???

Questo lanciatore dunque realizzerà una riduzione dell'arco di centrifugazione e per il moto ( di pendolazione ) non guidato questo arriverà naturalmente al suo punto massimo di pendolazione con una velocità uguale a zero; sarà naturale per il lanciatore che non sente più il rezzaglio fermarsi e **se si ferma** il rezzaglio cadrà prima che il lanciatore riuscirà ad esercitare la sua azione di centrifugazione e si troverà con una posizione del rezzaglio rispetto alle braccia non ergonomica. ( non allineamento del bipendolo )

Perderà infatti una parte di traiettoria imputabile al tempo necessario a rendere complanare al piano di centrifugazione il rezzaglio stesso.

.... e tutto questo avrà due conseguenze:

1. Avere una traiettoria di centrifugazione su di un raggio ridotto con il rezzaglio che sta cadendo.
2. La reazione istintiva di compensarla con una azione marcata di avvitamento più con le braccia che con il corpo. (il fatto è che se movimenteremo le braccia senza il coordinamento del corpo saremo portati a segmentare la traiettoria di centrifugazione e a subire degli sbilanciamenti e strattonamenti)

Sul rezzaglio come conseguenza di ciò si presenteranno sia delle lacerazioni a livello dell'impugnatura che dei difetti di spiegameo ( impiombatura )

Realizzare il loop di inversione del moto con il busto eretto attuando quella seconda rotazione del tronco e delle spalle sarà l'unica strategia per evitare questo strattonamento e i suoi effetti negativi (vedi figura 2).

Dovremo pertanto sentire che durante il procedere della guida all'indietro la forza sulla nostra mano aumenta con progressività **senza subire alcun vuoto** di trazione proprio nel momento in cui ruotando le spalle dobbiamo continuare la progressività dell'azione nella centrifugazione.



*Figura 2*

Dobbiamo sempre pensare di mimare il gesto del lanciatore di martello e se questo non ci viene bene ritornare a meditare su quello che abbiamo chiamato fondamentale dei fondamentali ( loop ).



## ENERGIZZAZIONE DEL REZZAGLIO



*Figura 3: un tiro che può essere migliorato!*

Dobbiamo considerare che per la stiratura a cerchio di un rezzaglio è necessaria una determinata energia ed ogni rezzaglio per come è stato realizzato ( dimensioni e tipo di bilanciatura ) ne richiederà una diversa.

Possiamo dire anche che vi sono due energizzazioni del rezzaglio:

1. quella necessaria a portarlo nel loop
2. quella di centrifugazione

Dosare la prima ci consentirà di non avere vuoti di trazione e preparare convenientemente la seconda. Entrambe sono collegate e dipendono dalle seguenti variabili:

- massima lunghezza di impugnatura e allargamento alla destra del vogatore
- massima traiettoria di guida all'indietro ( massimo arretramento del punto di sospensione )

- massima velocità di inversione del loop
- minima angolazione della spirale di centrifugazione ( diminuzione dell'andamento )
- massima capacità di accelerazione della fase finale
- posizione finale di spalle e piedi



*Figura 4: nota bene la posizione del piede destro!*

Considerando che le due ultime caratterizzano sia l'efficienza della tecnica che l'estetica finale del tiro. ( tiratore – cerchio – posizione del cerchio rispetto all'asse della barca )

### **OBBIETTIVO PRIMARIO PER IL TIRATORE – ALTEZZA DELL'IMPUGNATURA**

Abbiamo visto attraverso la formula che sulla forza gioca un ruolo fondamentale l'altezza di impugnatura. Quello di impugnare la rete con le mani al livello della cintura o sopra dovrà essere uno dei primi obiettivi del tiratore .

Avvisiamo che questo modo di procedere ci obbligherà ad un dialogo con il nostro **rezzaglio** molto più coordinato, saremo più attenti a stare con il busto eretto per non scontrare la falchetta della barca ma soprattutto a sentire il nostro equilibrio sulla barca **da una posizione più naturale** ( quella eretta ).

Potremo in tal modo percepire e tenere più facilmente il nostro equilibrio e con meno ansia **guidare all'indietro il nostro rezzaglio nel loop fino ad una posizione** in cui con il busto eretto le gambe a compasso e le braccia alte e larghe potremo iniziare efficientemente la nostra centrifugazione.

E' sufficiente notare che a parità di arco di centrifugazione se passeremo da un raggio di 1,5 metri ad uno di 1,7 le forze aumenteranno del 30 % a parità di velocità angolare.

Queste ultime saranno ancora maggiori se aumenteremo con il loop molto arretrato la lunghezza della traiettoria di centrifugazione.

Dovremo considerare che per rezzagli grandi la loro **energizzazione sarà possibile solo** agendo con l'aumento dell'altezza di impugnatura con un comportamento conseguente nella gestione del loop ( dosaggio energia all'indietro )

Si potrebbe pensare teoricamente con meno lunghezza di impugnatura di agire sulla massa da centrifugare ( aumento del peso ) ... ho verificato però che la variabile peso ci porrà un limite ( ergonomico ) oltre il quale sarà più difficile sia la gestione del loop ( sbilanciamento ) che la fase di accelerazione finale. ( seconda voga )

## **APPROCCIO MENTALE AL TIRO**

Perché è fondamentale l'approccio mentale al tiro e cosa questo significa: **il rezzaglio come il tiro con l'arco è un esercizio zen per la ricerca di un equilibrio fra mente corpo e respiro.** Pur nella apparente semplicità dei movimenti da fare la maggior parte dei praticanti potrà sviluppare una buona tecnica solo se si impegnerà a farlo seguendo gli insegnamenti dei maestri.

Ciò che distingue un lanciatore da un tiratore di rezzaglio è il diverso approccio mentale al tiro ovvero alla:

- concentrazione
- al rilassamento
- e alla fiducia

Per questa ultima ci riferiamo alla propria consapevolezza e a quella per i consigli ricevuti dall'istruttore. Spesso l'istruttore richiamerà la vostra attenzione con dei semplici consigli, ovvi nella loro semplicità. **Impariamo a meditarli senza avere fretta di avere capito.**

Spesso ci sentiremo dire che un buon arrampicatore non arrampica con le mani ma con i piedi perché sono i piedi i nostri arti più forti e resistenti e che lo stesso avviene per il rezzaglio.

Analogamente ci sentiremo dire:

- ... non avere fretta ( ansia ) nel velocizzare il movimento
- ... cerca di rallentare facendo un respiro profondo ...
- ... piega le gambe per ruotare di più il tronco ... tenuto in posizione eretta
- ... Impara ad ascoltare l'equilibrio dinamico con il rezzaglio ...
- ... Oppure di essere meno rigidi sulle gambe perché in tal modo sentiremo meglio il nostro equilibrio con la barca e potremo ruotarci di più e avere un



maggior percorso di guida del rezzaglio.

Tutto questo non per vezzo dell'istruttore a criticare il proprio allievo ma come invito a meditare nel proprio mentale i fondamentali della tecnica !!

## **COME ESSERE CONCENTRATI SENZA ESSERE RIGIDI E ANSIOSI**

**La concentrazione non deve impedire la rilassatezza della nostra mente.**

Abbiamo sottolineato l'importanza di ripetere secondo le liste di controllo e con estrema precisione ogni particolare della preparazione al tiro : questo richiede concentrazione.

Permettere alla mente di divagare e dimenticare gli aspetti fondamentali della tecnica apre la strada all'errore ( ad esempio **il coinvolgimento emotivo nella pesca**, i pensieri negativi e le arrabbiature etc etc )

Dovremo sempre pensare che con il rezzaglio stiamo **affrontando un rito per la ricerca del nostro equilibrio** che verrà comunque messo a dura prova ( dai risultati del cerchio in acqua , dalla fatica etc ) .

**Dovremmo imparare ad essere soddisfatti non per il pesce pescato ma per la perfezione del cerchio in acqua !**

... Un tiro è perfetto quando lo sentiamo come risultato di un equilibrio senza un apparente sforzo ! ... di conseguenza anche il cerchio sarà perfetto !

Se impareremo a sviluppare le nostre liste di controllo mentalmente e seguiremo quelle liste in ogni dettaglio aumenteremo il numero di tiri ben eseguiti. Chiaramente la nostra lista avrà bisogno di un aggiornamento se il tiro non sarà soddisfacente.

Dovremo essere in grado ad ogni tiro di confermare o ritoccare la lista di controllo.

E' facile dire che la concentrazione è la chiave per tirare bene, la cosa difficile è sapere quali sono gli aspetti della preparazione al tiro e della esecuzione che hanno bisogno della nostra attenzione.

Idealmente, ad ogni tiro si dovrebbe dedicare attenzione a tutti i punti della lista , fino al momento del rilascio Molto importante sarà riportare da ogni tiro le sensazioni particolari e confrontarle con le strategie per migliorarle.

Se abbiamo trascurato alcuni punti della lista è solo perché abbiamo raggiunto un "automatismo "per l'impegno e l'allenamento profuso in precedenza.

Potremo anche dedicarci alla costruzione di un rezzaglio.

## **COME RILASSARSI**

Tirare il rezzaglio è uno strano miscuglio di concentrazione e rilassamento ; aver imparato a dialogare con la barca e il nostro "**compagno** " ci permetterà di trovare quella tranquillità ambientale che ci consentirà di non essere ansiosi e contratti.

Tutti abbiamo provato disagio non appena saliti in barca dove tutto ci è apparso straordinariamente più complicato .Ecco perché avere **lo schema motorio** ci darà un effetto rassicurante sulla barca!

Il dialogo che svilupperemo poi con il nostro vogatore e con la barca costituirà l'ulteriore affinamento della tecnica ; si rimanda il lettore a: tappe per diventare tiratore di rezzaglio .

## **COME AUMENTARE LA FIDUCIA**

La fiducia aumenta anch'essa con il perfezionamento della tecnica, con l'allenamento e con una storia di successi gradualmente.

Bisogna cominciare a credere di poter controllare ogni tiro **per il lavoro fatto con il nostro istruttore.**

Se sbagliamo , accettiamo il fatto che gli unici responsabili dello sbaglio siamo stati noi sforzandoci di risalire a quegli elementi che ci hanno condizionato negativamente . Dobbiamo accettare il fatto e passare oltre.

Non parliamo dell'errore è un modo di minare la nostra fiducia.

Se ci sorprendiamo a verbalizzare una affermazione negativa o a voce alta o dentro di noi , fermiamoci . rendiamola una affermazione positiva ; per esempio: oggi con le onde è come al solito un disastro !

Cambia il tuo punto di vista: oggi con le onde farò dei tiri magnifici !

A volte si può minare la propria fiducia quando ci si pongono obiettivi che non sono ancora alla nostra portata .E' più semplice porci in questi casi degli obiettivi minori;

Nel caso descritto non sarà quello di tirare bene con il moto ondoso ma quello di riuscire a stare in piedi sulla prora della barca con il moto ondoso cercando la sincronicità del tiro e capire magari quale fase va ritardata rallentata , modificata senza preoccuparsi di quello che succede.

Dobbiamo imparare a fissare i nostri obiettivi con attenzione.

Fissare degli obiettivi minimi ci fa lavorare per realizzare almeno quel livello.

Molto spesso realizzeremo di più e mentalmente saremo in vantaggio piuttosto che in debito sui risultati . **Questo rafforzerà la nostra fiducia !!**

Essere arrivati a questo punto del libro ci ha messo a disposizione diversi strumenti e strategie ...

## **ESERCIZI DA FARE A TERRA PER L'ALLENAMENTO DEL MENTALE ( molto importante )**

Imparare ad immaginarsi nel movimento simulando senza rezzaglio la sincronizzazione delle varie sequenze con la respirazione è un esercizio fondamentale.

Dovremo affrontando questo esercizio superare un poco quella sensazione di sembrare agli altri un po goffi ed impacciati e diventare dei mimi e attori del nostro corpo.

.

Iniziare con il piccolo spostamento del piede destro come un passo di camminata ( mi serve per inclinare l'asse del corpo e innescare il movimento il rezzaglio ) mentre il sinistro si solleva ...

Spostamento del piede sinistro **mentre immagino** ( anticipo ) la rotazione del rezzaglio verso la destra del vogatore (mentre muovo il piede sinistro sto iniziando a ruotare il busto e il rezzaglio ...)

Guida del rezzaglio all'indietro con rotazione del tronco ( continua dal punto precedente ) mentre **le mani immaginano** con il concorso delle spalle una rotazione ( loop ) del punto di sospensione mentre il rezzaglio mi tira. ( lo abbasso leggermente mentre il rezzaglio si solleva , alzo di nuovo e riabbasso nel loop , allargo le braccia e inizio la rotazione di centrifugazione ); se il rezzaglio "non mi tira" devo partire con un poco più di abbrivio. ( dosaggio energia )

Imparare ad **eseguire molto lentamente** le varie sequenze come in un esercizio di **tai chi immaginando il rezzaglio** che non deve essere assolutamente di disturbo.

L'utilizzo di un bastone ci aiuterà ad **immaginare anche il peso**.

Via via daremo il ritmo reale alla sequenza ( qui l'esempio dell'istruttore diverrà importante ), e questa ci obbligherà alla percezione e al controllo di tutte le fasce muscolari che dovremo utilizzare nel coordinamento.

La sequenza memorizzata con il ritmo giusto a terra ci aiuterà non poco quando saremo sulla barca perché avremo imparato ad essere morbidi e reattivi grazie alla lentezza con cui abbiamo allenato la nostra muscolatura a terra con un **intervento cosciente della mente e nell'equilibrio**.