

CLASSE DEL TIRATORE

Importanza di una scuola e di maestri

Oggi sono consapevole del privilegio che ho nel poter scrivere di questa arte per farla assurgere a rango di disciplina sportiva e un pensiero mi corre ai maestri Agostino , Nitti e Pierino che mi hanno lasciato questo testimone ideale.

Scavando nella memoria ricordo quando osservavo ventenne un coetaneo che tirava: .. ma si ! ... si tratta di coordinare bene il movimento di andata all'indietro con quello di ritorno In realtà sottovalutavo attraverso l'occhio del ginnasta quel tipo di gesto perché abituato a coordinamenti motori ritenuti più complessi. Fu solo quando venti anni più tardi qualcuno mi disse che il rezzaglio si può imparare solo da giovani che ho deciso di cimentare la mia tenacia ed intelligenza a dimostrare il contrario.

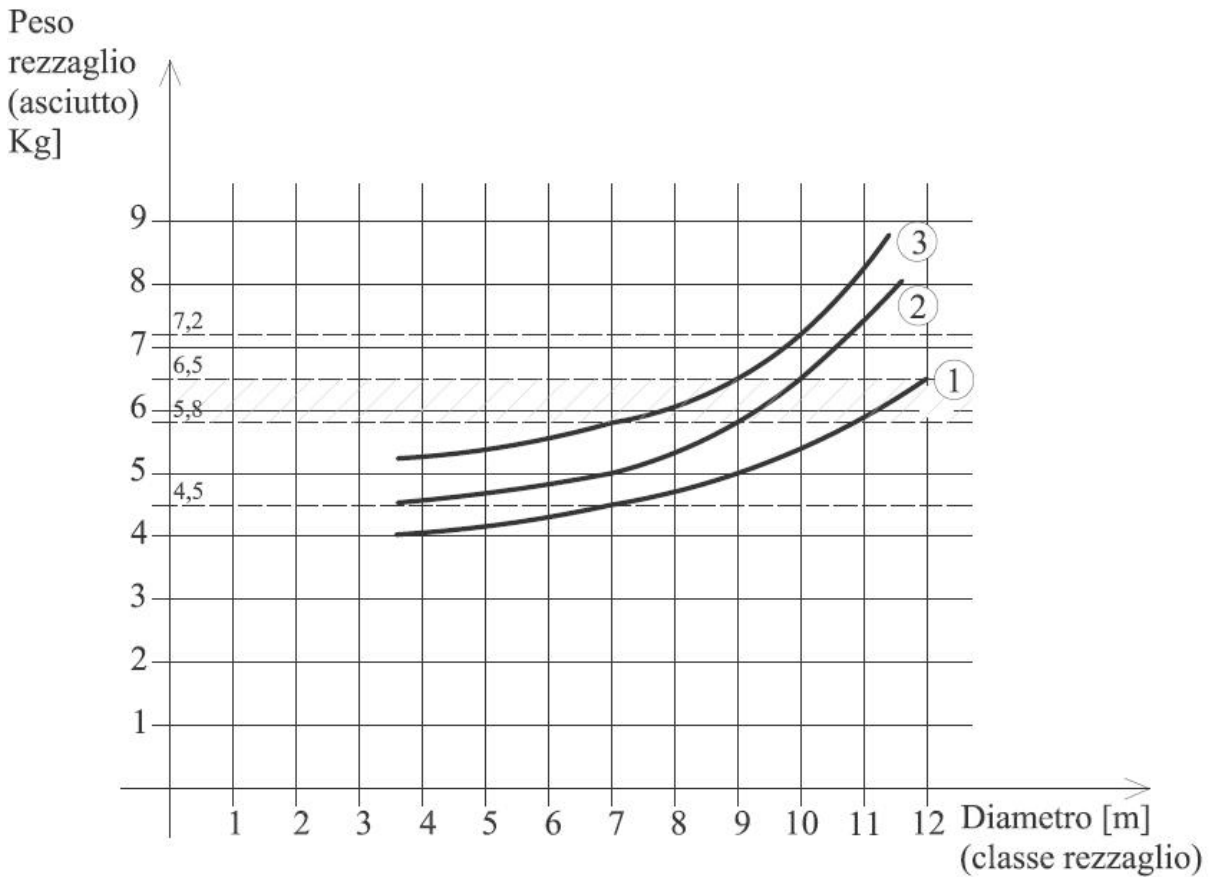
Credo poi che la motivazione più profonda fosse quella di dimostrare a me stesso che forse avrei potuto interessarmi di un mestiere diverso più vicino alla mia visione della felicità: **la felicità come espressione del movimento.**

E' normale che per gettare le basi di una disciplina occorre che venga praticata da un discreto numero di persone e questo attualmente non è applicabile al tiro con il rezzaglio.

Certamente oggi gli appassionati italiani e più in generale del mondo occidentale rivolgono un po di curiosità alla pratica del rezzaglio dei paesi non ancora industrializzati ma anche in questo caso le "tradizioni " non possono essere trasmesse fuori dal loro contesto. Filmati o foto non possono da sole comunicare l'essenza del tiro con il rezzaglio perché un'arte ha anche bisogno di tecnica, di pratica e di risultati.

Vi faccio un esempio per tutti: oggi vi sono degli arrampicatori che superano difficoltà (in arrampicata) che negli anni dell'alpinismo classico i più grandi di loro forse riuscivano a mala a pena a superare con l'ausilio di chiodi e staffe. Con questo non intendo dire che gli atleti di oggi sono più bravi di allora ma solo che l'impiego di attrezzature evolute e metodi di allenamento specifici hanno consentito una evoluzione in senso sportivo di una disciplina considerata fino agli anni 70 una pratica elitaria e rischiosa.

Per iniziare a rendere oggettiva la disciplina del tiro con il rezzaglio con una metodologia di base vorrei partire dal seguente diagramma che lega il percorso di un tiratore all'allenamento da effettuare utilizzando non rezzagli qualsiasi ma rezzagli bilanciati di cui diremo più avanti.



Il diagramma è la sintesi del mio percorso di tiratore ed è stato confermato nella pratica da Nitti e da Claudio.

Il diagramma esprime che talune dimensioni di rezzagli con certi tipi di rete e la loro aerodinamica hanno necessità di un peso improponibile per la maggior parte degli atleti; ad esempio un rezzaglio di classe C da 12 metri può pesare da asciutto 8,5 Kg con rete di tipo 3.

Vorrei ricordare che Nitti quale pescatore e pensatore privilegiava per la sua attività professionale rezzagli non più di 6 Kg per rezzagli di 10 metri di diametro. Anche Claudio ha standardizzato le sue performances con rezzagli di 5,8 Kg e 9 metri.

Per quello che mi riguarda posso dirvi che oggi posso pescare con rezzagli di 7 Kg e dieci metri con o senza brezza o tirare rezzagli bilanciati di classe C con rete leggera con brezza a favore.

Se penso poi che una normale battuta di un pescatore sportivo si svolge sui trenta – quaranta tiri mentre chi doveva vivere di pesca racconta che erano le centinaia le unità di misura mi rendo conto che forse quello che vado a dire può avere anche alcune eccezioni! Per il momento questi sono i riferimenti dello stato dell'arte che sono riuscito a sperimentare ma ribadisco che lo scopo che mi prefiggo è quello del confronto con altre esperienze.

Classe del rezzaglio

Con questo termine ci riferiamo alle dimensioni del rezzaglio e per comodità dividiamo i rezzagli in tre categorie (dimensioni):

- Classe A : da 6 a 8 metri
- Classe B : da 8 a 10 metri
- Classe C : da 10 a 12 metri

La relazione **peso - dimensione** come rappresentato nel diagramma è parametrizzata in funzione del tipo di rete (tipo 1 , tipo 2 , tipo 3) con cui realizzo il rezzaglio e i suoi particolari costruttivi: dovremo avere un maggior peso di rezzaglio (corda piombata) per reti pesanti e meno aerodinamiche. (Nota: per rete leggera ci si riferisce tradizionalmente ad un filo di nylon ritorto a due fili)

Il diagramma indica con la fascia tratteggiata il campo di bilanciamento per un allievo di 65-70 Kg .

Il peso del rezzaglio è il peso asciutto e la tecnica di impugnatura è quella lunga alla Magraiola. Se leggiamo in altro senso il diagramma possiamo dire che ogni peso contenuto nella fascia tratteggiata se **energizzato** con la **tecnica magraiola** ha anche bisogno di una determinata dimensione.

Potremo verificare infatti come un rezzaglio piccolo e pesante subirà una sorta di contro apertura se energizzato alla Magraiola per il suo peso; questo raramente potrà verificarsi se impugniamo corto. Di contro se non movimentiamo con precisione un rezzaglio impugnato lungo maggiori saranno gli sbilanciamenti a cui saremmo sottoposti.

Mi viene spontanea una analogia : impugnare corto è un pò come guidare una macchina in strada, impugnare lungo è come guidare una formula uno !

Percorso di perfezionamento

Se come dicevano i maestri: è il vogatore che fa il tiratore sulla barca ... possiamo a questo punto anche aggiungere che è la **classe del rezzaglio** che fa il tiratore ed è proprio quello che abbiamo chiamato il bilanciamento del rezzaglio (interno ed esterno .) Per formarsi e strutturarsi come tiratori è quasi naturale cimentarsi con rezzagli bilanciati che dalla **classe A** arrivano alla **classe C**.

E' stato questo il mio percorso , durante il quale con **fasi alterne** e con alterni entusiasmi ho messo alla prova il mio primo schema motorio. Sono cioè stato costretto visto l'alternanza dei risultati ad esercitarmi con almeno 8 rezzagli di peso e dimensioni diverse e con ognuno dei quali ho ricevuto sensazioni e risultati sempre diversi. Ho imparato da tutto questo a riportare nello schema motorio quelle modifiche che avevano importanza per la costanza del risultato. (cerchio in acqua)

Ecco perché per diventare tiratori vi invito a non avere fretta e sviluppare la pazienza; ecco cosa dobbiamo intendere per difficoltà del tiro al rezzaglio e raggiungimento della sincronia.

Sarebbe fin troppo semplice dirvi che un maestro tiratore sentendo il peso del "**suo**" rezzaglio, realizzato con un tipo di rete e date dimensioni sa decidere come prepararlo, impugnarlo e movimentarlo anche ad occhi bendati (come adattare le dita alla rete, se aumentare o diminuire di qualche centimetro l'altezza di impugnatura in relazione allo schema motorio che deciderà di adottare in funzione del moto ondoso etc etc).

Possiamo solo pensare che è grazie a quella che abbiamo chiamato **sincronia** che questo può avvenire senza bisogno dell'intervento di alcuni collegamenti razionali legati ai nostri cinque sensi.

Es: non ho bisogno di vedere per capire se sto impugnando bene, oppure non ho bisogno di meccanizzare la fase di drappaggio perché è sufficiente una conveniente manipolazione durante la partitura a cono od usare i piedi come le mani.

Allenamento

E un punto su cui insisto: per diventare tiratori è necessario allenamento; vi può essere un allenamento fisico con l'attrezzo e questa è la pratica ; riscoprire con la simulazione del gesto o con alcune delle sue componenti quali sono i coordinamenti di base che dobbiamo attivare (attraverso un simulacro appunto) rappresenta un altro tipo di allenamento.

Attraverso questa attivazione per così dire educiamo la nostra psicomotricità esercitandoci gradualmente su movimenti che non siamo normalmente abituati a fare .

Riferendoci alla figura 2 nel capitolo "Tiratore di rezzaglio" l'arrampicatore per esprimere su difficoltà crescenti la sua sincronicità deve sottoporsi ,come in tutte le discipline, ad un livello di allenamento organico della sua muscolatura con esercizi di potenziamento a corpo libero o specifici per braccia tronco e gambe . Tale allenamento comprende una fase di riscaldamento , esercizi veri e propri e una fase di defaticamento aerobica.

Vi è poi l'allenamento sulle difficoltà dell'arrampicata note da precedenti esperienze sulle quali impara ad economizzare la sua gestualità per poter avere un margine di potenza (resistenza) proprio nel momento in cui questa è richiesta dalla difficoltà del passaggio . E' quello che succede anche per il tiratore di rezzaglio che ha bisogno dell'espressione dell'intera " fisicità " coordinata dal mentale . Si diventa tiratori se questo metodo diventa il nostro ordine mentale : impegno costante per un tempo che non può essere breve .

Come allenarsi

Il miglior allenamento è la pratica quotidiana . Per questa è necessaria una motivazione importante e non vi possono essere regole uguali per tutti . Ricordo quando da giovane non potendo frequentare assiduamente la palestra per la distanza mi sono costruito anelli e parallele sul fienile .

Fisiologia del tiro

Proprio perché nel tiro abbiamo il coinvolgimento asimmetrico dei segmenti corporei è auspicabile una preparazione di base a corpo libero che li coinvolga tutti per riabitarli alla loro funzionalità spesso dimenticata nel quotidiano : gli esercizi proposti nel primo libro valgono per tutti e servono ad attrezzarsi per la parte del gesto che porta il rezzaglio al loop .

Per la fase di potenza (centrifugazione) vi avviso con riferimento al diagramma che qualunque sarà il tipo di rezzaglio utilizzato dovremo impostarci sulla torsione del tronco e per fare questo sarà preferibile una **cintura da pesista** .

La cintura non sarà più un optional se ci cimenteremo con rezzagli di classe C e supereremo un coefficiente di bilanciamento > 0,10

Programma di allenamento mentale

E' una tecnica che dovremo adottare per evitare di impostarci istintivamente sul movimento delle braccia specie se l'allievo è forte di braccia. Impostarci solo sul movimento delle braccia non ci porterà a diventare tiratori; al massimo consentirà di lanciare con molta fatica dei rezzagli piccoli e pesanti.

L'impostazione sulla rotazione di tutto il corpo è l'essenza dell'arte del tiro e della danza con il rezzaglio.

E' una impostazione che inizialmente va contro il nostro istinto ed è per questo che dovremo allenare il nostro mentale in una ricerca minuziosa non priva di difficoltà : sarà normale passare dall'euforia per un risultato positivo alla frustrazione di un insuccesso con una alternanza quasi continua ; saper gestire gli insuccessi è una delle maggiori difficoltà di questa disciplina . Essere seguiti da un istruttore potrà essere di aiuto nella gestione di questi insuccessi .

Sarà possibile allenarsi anche senza rezzaglio (simulacro) ma è consigliabile per l'allenamento antisimmetrico utilizzare una falce da contadini (rotazione da destra a sinistra) , E' questa una alternativa per comprendere come il coordinamento delle gambe del tronco e delle braccia siano fondamentali per non piantare la falce nel terreno .(come vedete si può immaginare di tirare il rezzaglio anche facendo un'altra cosa)

Ruolo dell'istruttore nell'allenamento dell'allievo .

Sarà fondamentale che l'istruttore in base ai comportamenti dell'allievo (difficilmente l'allievo ha la possibilità di riprendersi e studiare i suoi movimenti) lo farà passare da un allenamento con un rezzaglio ad un altro di differenti peso o dimensione . In tal modo l'allievo avrà l'opportunità di metabolizzare con diversi attrezzi le variabili necessarie a confermare lo schema motorio necessario ad energizzare il rezzaglio e a dispiegarlo correttamente .

Riportare dal tiro le sensazioni cinestetiche e **confermare quelle giuste come risultato di un comportamento** è una parte molto importante della messa a punto del nostro schema motorio ed è per questo che è necessario alternare l'allenamento con il simulacro a quello con uno o più rezzagli bilanciati .

L'allenamento con diversi rezzagli (pesi e dimensioni) ci insegnerà a come **modulare** la nostra voga al rezzaglio bilanciato con cui decideremo di esprimere la nostra idea di "estetica " del tiro .

Utilizzo di un linguaggio preciso da parte dell'istruttore.

Disciplina, meditazione, pazienza

Agli allievi: non dobbiamo accettare qualcuno come nostro insegnante e maestro e cominciare a ricevere le sue istruzioni senza prima averlo esaminato .

In ogni caso dobbiamo capire da noi stessi quello che è giusto o sbagliato .

Come allievi dovremo poi ... seguire, nel modo migliore, un "nobile maestro" e mettere in pratica le sue istruzioni.

Meditare le istruzioni significa rendere la nostra mente più familiare alle idee che ci vengono trasmesse ovvero a renderle più chiare con lo studio e la riflessione.

Quante volte mi sono trovato in piena notte e anche in sogno a familiarizzare con alcune delle cose che vi sto insegnando solo per aver avuto vaghe intuizioni o peggio perche

qualcuno esprimeva giudizi o parole che avrebbero ferito la maggior parte delle persone che non si erano poste come me uno scopo più elevato!

Quando scrivevo nel libro: << quando l'allievo con la pratica riuscirà a riconoscere le situazioni descritte, di colpo avrà la percezione che le parole dilateranno i loro contorni convenzionali assumendo un significato più completo e chiaro >> ... intendevo riferirmi a questa fase di familiarizzazione attraverso la meditazione.

L'istruttore dovrà però fare molta attenzione alla precisione del suo linguaggio nel comunicare i concetti che l'allievo dovrà meditare.

Nello stesso tempo dovrà riuscire a trattare quelli che sono i due aspetti antitetici del tiro quello della calma (loop) e quello della potenza (centrifugazione)

Facciamo un esempio per il **loop e l'analogia della molla** che compendiano gli aspetti citati: << dopo aver "portato al loop il rezzaglio all' "indietro" ed allargato le braccia nel **loop** dobbiamo pensare di svolgere la **molla** che siamo diventati utilizzando la spinta delle gambe e la torsione del tronco con le braccia che restano larghe, effettuando una rotazione progressiva che si completa nel quadrante ~~punte~~ dove il rezzaglio ha descritto il loop (non è il rezzaglio ma siamo noi che lo abbiamo realizzato) >>

Per assumere la funzione di una **una molla** dobbiamo mettere in torsione progressiva il nostro corpo partendo dai piedi per arrivare alle spalle la molla corpo (gambe ,tronco ,spalle) si carica (**la carichiamo dinamicamente**) nella rotazione antioraria per (**riscaricarla**) riscaricarsi con il percorso inverso ..

Se il busto rimane eretto nella rotazione i segmenti della spina dorsale che danno il contributo maggiore a questa rotazione daranno anche la maggiore resa dell'energia accumulata.

Soprattutto saremo in grado di riprendere dopo il loop la progressività (accelerazione) della rotazione: ruotano in spinta le gambe, segue la rotazione progressiva del tronco e delle spalle.

Impariamo a riconoscere come la versione in rosso è quella da meditare e come l'istruttore dovrà utilizzare la frase scritta per dare all'allievo la possibilità di riflettere .

Recente esperienza ottobre 2008: rezzaglio 7,2 Kg rete tipo 3

Era questo un rezzaglio costruito quando pensavo che il peso fosse la variabile importante ma non ero mai riuscito ad aprirlo in un tiro degno di questo nome . Era la difficoltà a farlo girare nel loop.

Quale è l'atteggiamento mentale che adotto oggi considerando che il coefficiente di bilanciamento è un poco superiore a 0,10 ? : devo arrivare al loop consapevole che sarà solo una ripresa progressiva della centrifugazione a darmi un risultato positivo sul tiro . Per arrivare al loop devo tenere un doppio atteggiamento: quello di dosare l'energia all'indietro per farlo girare (azione delle braccia) ma anche quello di essere preparato a ruotare tronco e spalle con il piegamento delle gambe proprio per farlo ruotare in un loop molto arretrato. E' da questo punto che con le gambe piegate e tronco ruotato possiamo svolgere la molla che siamo diventati e coordinarci per esprimere la progressività della centrifugazione.

Riepilogo sull'allenamento:

- a) È indispensabile un **allenamento mentale** allo schema motorio di base per comprendere e metabolizzare i principi fisici che sono alla base del tiro (energizzazione e balistica)
- b) è necessario un **allenamento fisico** per strutturarci allo schema motorio e familiarizzarci con il fatto che il tiro è rotazione di tutto il corpo con una propensione ad utilizzare e coordinare tutti i segmenti corporei (simulacro, rezzaglio, corpo libero)
- c) **allenamento alla sincronia** con il rezzaglio e con la barca: se abbiamo meditato che la sincronia del tiro si sviluppa con quella del movimento del corpo necessario alla sincronia con la barca sarà più facile capire che il moto delle braccia non può non essere coordinato con quello dei piedi che si sincronizzano con quello della barca così come la spinta delle gambe non può non essere a sua volta coordinata con la barca stessa (analogia dell'altalena)

NOTA BENE: se non tireremo dalla barca otterremo una semplificazione sulla sincronia da tenere che sarà solo quella con il moto del rezzaglio.