

Avvertenze

Si riportano le seguenti due sintesi per dare un quadro generale di riferimento agli allievi allo scopo di focalizzare i concetti base che verranno mano a mano sviluppati.

SINTESI DI I° LIVELLO

... IL TIRO CON IL REZZAGLIO è un ballo con tre sequenze fondamentali (guida della rotazione all'indietro, loop di inversione del moto e centrifugazione) che devono essere coordinate con il moto della barca in modo che l'intera sequenza risulti progressiva ...

*...con rezzagli grandi si parte mentalmente con l'idea di mettere più forza: bisogna al contrario pensare ad una progressività ancora maggiore concentrandosi sul **loop** maggior velocità iniziale nel loop favorita da una energizzazione all'indietro maggiore e da una impugnatura più lunga ...*

*... girarsi di più, trovare il nostro massimo, con il loop ad **S** in asse **con il compasso canonico delle gambe** ci consentirà di energizzare rezzagli sempre più grandi e sfruttare il rezzaglio come un propulsore (fionda) ...*

Da questa prima sintesi possiamo già capire la complessità della disciplina.

SINTESI DI II° LIVELLO

Il loop

Loop di inversione del moto del rezzaglio necessario alla centrifugazione: è il principio che sta alla base della "voga rotonda " e durante il percorso di apprendimento potremo comportarci in tre modi che si avvicenderanno secondo una sequenza naturale:

a) Non effettuare il loop: è quella che chiameremo **segmentazione:** andamento discontinuo e a scatti della traiettoria e non potremo mai disegnare un cerchio. Questo è il risultato di subire il moto della barca e del rezzaglio con il corpo "fermo ".

b) Cercare di effettuare il loop ruotando poco il tronco con posizione statica delle gambe (e dei piedi) con il risultato di avere l'illusione di essere facilitati nel tenere l'equilibrio sulla barca. Al contrario con molta difficoltà potremo effettuare il loop (inversione della velocità del rezzaglio):

b.1) senza il movimento dei piedi non riusciremo a ruotare il tronco più di tanto, ma soprattutto non riusciremo a gestire l'anticipo del nostro

corpo sul movimento del rezzaglio e della barca.

b.2) senza il loop avremo poca traiettoria a disposizione e sarà difficile se non impossibile essere **progressivi (nel loop)** ed anche con poca traiettoria sarà difficile essere **progressivi nella centrifugazione**; si potranno aprire in modo incompleto e con più fatica rezzagli “piccoli”.

c) Effettuare il loop ruotando molto il tronco e indietreggiando il punto di sospensione (impugnatura del rezzaglio); **è solo in apparenza difficile gestire il nostro equilibrio**: per fare questo oltre che a muovere e posizionare i piedi dovremo **piegare le gambe** mentre ruotiamo il tronco; se così ci comporteremo riusciremo con più facilità a gestire la progressività con cui effettuare il loop di inversione del moto, allargando le braccia e allineando il **sistema bipendolo** per la centrifugazione.

La fase di centrifugazione

Se ci riferiamo alla fig. riportate nella sezione “immagine storiche” e allo stile con cui effettuare la centrifugazione potremo avere:

- lo **stile Ferrari o Zolesi** (Pierino - **Agostino**) caratterizzato dal portare le **gambe molto aperte a compasso** questo in relazione alla gestione della rotazione con pesi importanti e nel mantenerle a compasso ruotando le caviglie fino alla fine della centrifugazione.
- lo **stile Passalacqua** con le gambe meno a compasso , piegamento delle ginocchia anche in questo caso , ma centrifugazione con passaggio in appoggio da piede sinistro a piede destro e appaiamento del sinistro sul destro alla fine della centrifugazione.

Entrambi gli stili hanno come **finalità l'inversione del moto del rezzaglio** e la centrifugazione.

Sarà utile tenere in riferimento le due varianti per poter disporre di due schemi motori da applicare sia in condizioni di calma che di moto ondoso marcato.

Ruotarsi di più equivale a creare per il rezzaglio un maggior percorso con il quale effettuare la “centrifugazione”; ricordiamo sempre che la centrifugazione avviene come nel caso del lanciatore di martello con trazione sull'impugnatura **con il corpo che piroetta su di un asse inclinato (braccia distese)**.

Con una maggiore rotazione di guida all'indietro del rezzaglio (e con il loop), come dicevano i maestri **avendo un percorso più lungo a disposizione** potremo essere più progressivi nell'allineamento del bipendolo ma soprattutto trovare la migliore **sincronia con la barca** nell'effettuarlo, preparando durante la centrifugazione anche i **piedi e il corpo** a sostenere le forze che aumenteranno ...

Il passo di piedi destro – sinistro - destro coordinato con la movimentazione delle braccia è la strategia migliore perché oltre che a facilitare la rotazione del tronco favorisce l'indipendenza del nostro equilibrio con il moto della barca.

Progressività: un certo “peso“ di rezzaglio ci aiuta a partire lenti e a continuare in progressione perché percepiremo meglio la frequenza della barca e del “pendolo“ rezzaglio.

Se mentre innesco il movimento mi sono preparato mentalmente a ruotare con il tronco sarò già in anticipo e pronto per la fase successiva.

Il **peso ci obbliga** (con questa espressione dovremo sempre riferirci al concetto di **coefficiente peso – potenza** e ai rezzagli bilanciati):

- **a stare eretti** con il busto e ad essere lenti per seguire il ritmo della barca e non essere sbilanciati (lo stare eretti con il punto di sospensione alto è poi una condizione preparatoria all'anticipo della fase di creazione del loop e della stessa centrifugazione).
- **a portare le gambe** in un compasso per **allargare alla destra del vogatore**.
- **a piegare le gambe e riposizionarle sul destro** per arrivare al loop favorendo la rotazione del tronco e di accompagnamento di spalla e tronco (se piego le gambe facilito questa rotazione perché antropometricamente il busto può ruotare maggiormente, abbasso inoltre il baricentro e controllo meglio gli sbilanciamenti derivanti dal moto della barca, facilito l'innalzamento del rezzaglio perché abbasso il punto di sospensione, favorisco l'azione di arrotondamento del punto di sospensione di allargamento delle braccia e sono già pronto in una posizione reattiva per la centrifugazione. Da notare che il riposizionamento del destro con il piegamento delle gambe è coordinato sia con il ritorno del rezzaglio che con la rotazione di spalle e braccia nel loop.

Progressività nell'allineamento del bipendolo: che cos'è il bipendolo (vedi lezione)

A pag. 27 del libro “Il rezzaglio e il magra“ ho utilizzato la seguente espressione << attivare la nostra reattività >> parlando della fase di centrifugazione. (vale ovviamente anche per tutte le altre)

Anche per questa abbiamo considerato che è una fase che deve essere svolta sulla barca **in due sottofasi** e questo per il moto di beccheggio:

- **fase iniziale di allineamento del bipendolo** (prima fase della centrifugazione con allargamento delle braccia).
- **fase finale di centrifugazione vera e propria** o seconda voga (deve essere simile ad una sciabolata).

Il passaggio dal loop alla centrifugazione sarà caratterizzato da un inizio **lento**, per arrivare ad una “**velocizzazione“ completamente diversa**.

Dovremo tenere un comportamento che contempla due atteggiamenti antitetici caratterizzati appunto da **calma e reattività (potenza)**. (vedi in appendice esercizi di tai-chi chuan).

Sarà per questo necessario tenere la nostra mente in uno stato di **attenzione vigile** ma rilassata proprio per manifestare nella fase finale tutta la **nostra reattività**. (...devo imparare a riconoscere la fase di alleggerimento del rezzaglio che avviene nel loop se ho ruotato in un loop anche il punto di sospensione con il piegamento delle gambe ed essere pronto per la centrifugazione...)

Parleremo di **progressività** riferendoci al coordinamento fra il loop e la centrifugazione: progressività fondamentale per allineare il bipendolo utilizzando una parte della traiettoria costruita con il loop.

Se effettueremo il loop (inversione della velocità) il **sistema bipendolo si allineerà** più velocemente sul prolungamento delle braccia (perché è già dotato di una velocità); in pratica poi il loop ci consentirà di velocizzare (**accelerare**) la seconda fase di centrifugazione avendo a disposizione questa velocità iniziale e una traiettoria più lunga; potremo dare una energia maggiore al rezzaglio ovvero incrementarla per pesi di piombatura inferiori. (ecco perché potremo tirare rezzagli grandi senza pesi eccessivi sfruttando la maggior capacità di accelerazione di un rezzaglio bilanciato)

Comportamento del principiante sulla barca

Chi si cimenta per la prima volta con un rezzaglio o vuole iniziare la pratica ha certamente visto qualcuno che tira ed è fiducioso di qualche spiegazione che gli ha dato a terra.

Bisogna però ricordare che il comportamento a terra è semplificato da una variabile molto, molto importante: **il moto della barca**.

E' per questo motivo che allenandosi a terra sarà naturale adottare dei **comportamenti che sono in antitesi con quello che dovremmo fare veramente sulla barca**. Ad esempio quello di stare piantati e fermi sui piedi oppure pendolare inizialmente il rezzaglio con una **marcata inclinazione del busto e spostamento del punto di sospensione** ci parrà anche la strategia più naturale per portare dietro di noi il rezzaglio per due motivi:

a) a terra il nostro equilibrio, anche spostando vistosamente il baricentro, risulta comunque governabile perché abbiamo i piedi ben piantati su di un terreno stabile.

b) anche se segmentato (avanti - dietro) il movimento di pendolazione su di un piano è facilmente realizzabile. senza utilizzare la rotazione del tronco.

Come applicare la tecnica corretta

Quanto sopra è quello che il principiante mette in pratica istintivamente perché nessuno gli ha insegnato che la **tecnica di tiro** si basa quasi completamente su di uno schema motorio fatto di rotazione.

... “ **più rotazione e meno pendolazione** “ ...

(utilizzare bandierina per allargamento alla DX del vogatore)

Non dovremo, nel modo più assoluto, **pensare di pendolare il nostro rezzaglio** (soprattutto nella fase iniziale verso la prora) ma solo di innescare il movimento con il passo di destro seguito dalla rotazione del tronco coordinata con il passo di sinistro.

E' questa **prima rotazione** del busto che fa allargare il rezzaglio alla destra del vogatore con il punto di sospensione alto a cui seguirà (mentre lo richiamiamo) il suo abbassamento e reinnalzamento con la **seconda rotazione del busto** e della spalla (rotazione del rezzaglio nel loop).

Il lavoro mentale (training) che dovrà fare l'allievo sarà quello di impostarsi **con il busto sempre eretto** durante la prima rotazione del tronco, con il punto di sospensione all'incirca all'altezza del cuore immaginando di arrivare dietro **in una rotazione ad S del punto di sospensione** (abbassamento del punto di sospensione - riposizionamento del destro e piegamento gambe) e continuare a ruotarlo (reinnalzamento del punto di sospensione) nel loop con la rotazione di tronco e spalla.

Sarà con la posizione eretta, con rotazione lenta del busto e il movimento delle braccia (prima si innalzano, poi si abbassano si reinnalzano ruotano nel loop e si allargano) con il coordinamento del piegamento delle ginocchia che riusciremo a realizzare il loop mantenendo il busto in posizione eretta mentre le braccia si allargano per **anticipare la ripresa dell'equilibrio** e la fase di centrifugazione. (allineamento bipendolo – centrifugazione vera e propria)

Considerando che sulla barca esiste la paura di perdere l'equilibrio (o perché non abbiamo ancora compreso il ritmo della barca o perché il vogatore non interviene correttamente con i remi) assumeremo L'**ATTEGGIAMENTO istintivo** di pendolare avanti e indietro il nostro rezzaglio **CON PIEDI FERMI E GINOCCHIA RIGIDE** pensando che così arriverà da solo dietro di noi per iniziare la centrifugazione.

Con questo modo di fare non riusciremo né a centrifugare il nostro rezzaglio e neppure a tenere l'equilibrio .

Dovremo imparare a “sentire“ i tempi con cui il rezzaglio si può innalzare dietro di noi **partendo dal primo passo di destro a cui seguire la** rotazione del busto con il passo di sinistro, riusciremo poi anche a guidarlo **dosandone l'energia** nel moto di inversione con il riposizionamento del destro.

Sarà importante alternare la seduta di allenamento a terra con quella sulla barca e comprendere che non ha senso impostare il nostro equilibrio a terra se poi la barca con il suo movimento ci obbligherà ad un altro comportamento .

Una piattaforma mobile fin dalle fasi di apprendistato sarebbe la soluzione più logica perché simula la variabile barca e ci obbliga naturalmente a muovere i piedi per stare in equilibrio . ! (... muovere i piedi in sincronia con barca e rezzaglio ...)

Strategie da tenere a terra per gestire l'equilibrio in barca muovere i piedi !!!

Posizione dei piedi finalizzata all'anticipo del girarsi: ricordiamo che il passo del piede destro per inclinare l'asse del nostro corpo e innescare la prima pendolazione (“ pendolazione allargamento“: **si converte meglio in una rotazione**) del rezzaglio in avanti coordinato con lo spostamento del sinistro mentre portiamo il rezzaglio in rotazione verso la destra del vogatore e iniziamo a ruotare il busto, **realizzano la prima fase preparatoria all'innalzamento e alla rotazione del rezzaglio nel loop.**

Riposizionamento del destro e piegamento delle ginocchia: finalizzata all'ulteriore rotazione del tronco e delle spalle per favorire il loop.

Il **piegamento delle ginocchia**, considerando la barca, può essere fatto in più stadi e secondo un preciso coordinamento:

a) quello necessario al loop: se piego le gambe favorisco l'innalzamento del rezzaglio perché abbasso il mio baricentro e anche il punto di sospensione del rezzaglio; se piego le gambe e abbasso il baricentro sono facilitato a tenere l'equilibrio. (è quello che non ci è naturale fare se ci alleniamo a terra)

b) quello necessario ad allineare il **bipendolo** dopo il loop mentre sento la barca e mi tengo pronto ad indietreggiare il busto per oppormi alle forze centrifughe.

c) quello di distensione nella fase finale di centrifugazione: (meccanicamente parlando **nella fase finale della centrifugazione** sarà naturale spingere sulle ginocchia per distendersi e ruotare) è questa la strategia per non fare atterrare la piombatura sulla punta della barca; anche una impugnatura più alta potrà essere nei limiti della gestione di tutte le sequenze motorie una variabile importante per incrementare l'energia rotazionale del rezzaglio (o l'effetto fionda) come diremo più avanti.

Focalizziamo l'attenzione su di una regola sempre richiamato dai maestri:

“nel ruotare il tronco non bisogna assolutamente piegare il busto verso il vogatore ovvero stare eretti”

Il loop di inversione del moto ha bisogno di una “ottimizzazione” della rotazione del tronco da una posizione eretta e per fare questo risulta fondamentale muovere i piedi e **PIEGARE LE GAMBE !!!!!**

Vedremo in seguito come per fare questo saranno necessarie diverse strategie e come ... tutto è collegato !

Anticipiamo subito alcuni di questi collegamenti:

- **PRIMA ROTAZIONE per allargare alla destra del vogatore: posizionamento dei piedi destro – sinistro.** Durante questa devo mantenere IL CORPO in posizione eretta e il punto di sospensione più alto possibile
- **SECONDA ROTAZIONE** per effettuare il loop in asse con il compasso canonico delle gambe e alla giusta altezza: riposizionamento del destro e piegamento

gambe. (è con il piegamento delle gambe l'abbassamento del punto di sospensione che riesco a effettuare una ulteriore rotazione del tronco necessaria alla ripresa del loop con l'allargamento delle braccia)

Alcuni principi che svilupperemo nelle lezioni:

...ogni peso e dimensione di rezzaglio ha necessità di una determinata energia : piccola per rezzagli piccoli , grande per rezzagli grandi; risulterà fondamentale saper energizzare in progressione il rezzaglio soprattutto nel loop

...per rezzagli grandi e **bilanciati** per avere l'energia giusta è necessaria una impugnatura lunga , una traiettoria la più lunga possibile e la seconda voga.

...dovremo pertanto massimizzare la nostra capacità a ruotare il tronco, arretrando il più possibile il punto di sospensione del rezzaglio e ad **energizzarlo nel loop. (dotarlo di una velocità iniziale e accelerarlo con la II° voga)**

Dobbiamo comprendere che possiamo ruotare il nostro tronco fino ad un massimo.

A questo massimo potremo arrivare con l'allenamento **coordinando** le diverse parti del nostro corpo: piedi gambe tronco e braccia .

Solo se ci eserciteremo a trovare questo massimo potremo energizzare rezzagli grandi e diventare **maestri tiratori** .

Accontentarci di uno spiegamento di un rezzaglio piccolo solo perché noi siamo grandi non ci porterà a raggiungere una tecnica perfezionata e neppure a divenire **maestri pescatori** .

...Ogni altezza di impugnatura ci imporrà una diversa velocizzazione (energizzazione) nel loop e questo anche in relazione al peso del rezzaglio.

es) se ho un rezzaglio più pesante devo impugnare più lungo ma devo anche agire con una azione più marcata del meccanismo **spinta – rotazione -ritorno –rotazione spinta (SRR S)** ; saremo anche sottoposti ad un maggiore sbilanciamento perché un rezzaglio più pesante ed impugnato lungo nel loop “mi tirerà di più“ perché per invertire il suo moto su di una traiettoria più lunga deve essere dotato di una maggiore velocità ...

per fare questo senza sbilanciamenti dovrò ruotarmi di più e arretrare di più anche il punto di sospensione.

Il riposizionamento del piede destro ci consentirà di aumentare l'angolazione del compasso delle gambe per una maggiore stabilità nel loop (quasi a cercare la falchetta) il **piegamento delle gambe** ci consentirà poi di equilibrarci maggiormente oltre a facilitare una ulteriore rotazione del busto.

L'allargamento alla destra del vogatore ci consentirà di far descrivere al rezzaglio una traiettoria che anticipa il loop in asse con il compasso delle gambe (molto importante !!!!) e l'allargamento delle braccia.

Il riposizionamento del piede destro con l'anticipo giusto e l'energizzazione all'indietro “giusta“ (dosaggio) è l'unica strategia per velocizzare nel loop rezzagli grandi, energizzarli

correttamente e consentire il loro spiegamento .

Pensare in definitiva al loop ad S fin dal primo momento in cui si parte ci consentirà di esprimere la nostra reattività nella progressione del movimento. (collegamento progressivo di tutte le sequenze)

Come il lettore potrà constatare anche in questa sintesi i concetti espressi sono molteplici e non di immediata assimilazione. La prima lezione rende visivamente buona parte dei concetti espressi il cui dettaglio è contenuto nell'Arte del tiro con il rezzaglio.