

LA SINCRONIZZAZIONE DELL'APPROCCIO

Analisi e spiegazione del principio “two gear” (doppio ingranaggio)

Cerchiamo di svelare il mistero.

Quando si deve sincronizzare l'approccio bisogna immaginare il movimento di due ingranaggi insieme legati. Uno che rappresenta il movimento dei piedi, l'altro che rappresenta l'oscillazione del braccio (il pendolo).

Il segreto per coordinare il movimento dei piedi ed il pendolo si svela facilmente, se uno comprende la critica relazione che intercorre tra due ingranaggi innestati. Mi spiego: Uno specifico punto di un ingranaggio deve essere perfettamente allineato con l'esatto corrispondente punto dell'altro ingranaggio. Spieghiamo l'analogia. Durante l'approccio, se l'ingranaggio dei piedi e l'ingranaggio del pendolo non sono perfettamente allineati, l'approccio è negativamente affetto da una gradualità negativa pari all'allineamento sbagliato.

L'approccio inizia quando almeno una dei due ingranaggi è posto in movimento. Esso finisce quando i due ingranaggi hanno completato il loro ciclo.

L'interazione ideale dovrebbe portare, alla fine dell'approccio, al distacco dei due ingranaggi mentre il pendolo prosegue la sua corsa in avanti per completare il rilascio ed il “follow-through”.

Una importante parte di questo concetto è capire che l'ingranaggio dei piedi può operare indipendentemente all'inizio dell'approccio, come nel caso di un approccio di cinque passi.

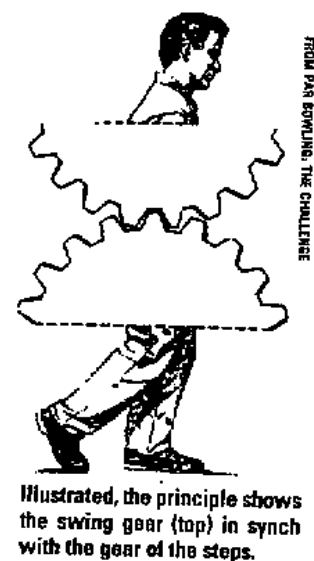
Comunque, una volta ingranati, i due ingranaggi sono piuttosto interdipendenti l'un l'altro sino al completamento dell'approccio. Durante questa porzione del lancio, quando entrambi gli ingranaggi sono in operazione, essi devono lavorare come fossero uno solo. Questo può essere realizzato quando si verificano tre condizioni:

- 1) principalmente l'oscillazione esibisce il moto del pendolo nonostante la velocità e la lunghezza dell'oscillazione siano indotte dalla forza, almeno per una certa quantità;
- 2) la cadenza dei passi deve essere consistente, e non eccessivamente veloce o lenta;
- 3) I passi sono fatti secondo la loro propria lunghezza.

Quando queste tre condizioni sono assicurate, la relazione tra i due ingranaggi è molto spesso positiva e attendibile.

Tenete presente che il tentativo di un ingranaggio di imporsi su l'altro quando essi sono nel loro moto ideale, costituisce una forte e flagrante deviazione.

La corrispondente influenza che ciascun ingranaggio ha rispetto l'altro può essere usata per aumentare i vantaggi. Per esempio: porre in ritardo la bocca rispetto ai passi induce ad un maggior



leveraggio dell'oscillazione. Ma , attenzione, la forte inclinazione dei due ingranaggi a funzionare come uno solo è anche la causa di molti tentativi di deviazione, risultando poi in una metologia negativa o non ortodossa, o, addirittura di entrambe.

Se iniziate un ingranaggio negativamente, molto spesso l'altro cerca intuitivamente di improvvisare per raggiungere il risultato positivo.

Si suggerisce , con piccole eccezioni, di attenersi alle tecniche fondamentali, che non necessariamente devono essere uguali per tutti. A questo proposito, bisogna sempre incoraggiare il massimo della sincronizzazione nel preciso momento di interazione tra il “posizionamento della boccia” e il momento iniziale del “ passo chiave”.

Vale sempre la vecchia regola che recita << Fate in modo che l'oscillazione e il movimento dei piedi lavorino con esattezza nel momento della partenza. Molto probabilmente il resto dell'approccio sarà fatto bene>>.

Perciò, per chiarire idee sbagliate, dobbiamo tenere presente i seguenti punti:

Primo: notare che il termine “pushaway” (spinta in avanti) non è stato usato per descrivere l'azione iniziale dell'oscillazione. La parola “pushaway” implica quella spinta forzata della boccia per portarla lontana dal corpo, che spesso causa un allontanamento eccessivo all'inizio dell'approccio con tensione e inconsistenza. Ecco perché abbiamo usato la parola “posizionamento della boccia” per descrivere questa azione iniziale. Questo termine descrive più accuratamente il fatto che la boccia dovrebbe muoversi verso l'oscillazione in maniera concisa e rilassata, preferibilmente con un lieve arco fondendosi naturalmente con l'oscillazione.

Secondo: quando usiamo il termine “key step” (passo chiave) ci riferiamo al passo sul quale muoviamo la boccia. Nell'approccio a quattro passi il “key step” è il primo passo. Nell'approccio a cinque passi il “key step” è il secondo passo. Comunque, tecnicamente parlando, questo non è proprio corretto. Idealmente, nell'approccio a cinque passi, la boccia è posta in azione dopo il primo passo e mezzo. Nell'approccio a cinque passi, muovere la boccia dopo il primo passo è una azione prematura che causa una considerevole perdita di leveraggio del pendolo. D'altra parte, muovendo la boccia dopo il secondo passo, si aggrava pesantemente l'oscillazione di troppo leveraggio, influenzando negativamente l'oscillazione del pendolo:
