

A proposito di equilibrio e radicamento

La lettura dell'articolo di Mauro ci ha indotto a discuterne fra noi e ad esprimere alcune considerazioni che scriviamo qui di seguito.

Quando siamo in posizione statica agiscono la forza peso, la forza muscolare e la reazione vincolare, normale alla superficie di appoggio. Compito delle forze muscolari è quello di annullare le forze ed i momenti che si creano quando si generano forze parallele alle superficie dei vincoli, a causa di posture non perfettamente verticali.

La posizione di equilibrio ideale del TCC è quella in cui queste forze muscolari sono assenti

Quando il corpo viene sottoposto a forze esterne, sia per la presenza di un avversario, sia perché si è mosso, non è detto che l'equilibrio venga mantenuto.

Il radicamento è la capacità di mantenere l'equilibrio quando il corpo è sottoposto a queste forze: tanto maggiore sarà il radicamento, tanto maggiore dovrà essere la forza applicata per muoverlo da una situazione di equilibrio.

Quali sono le condizioni per un buon radicamento? Le prime due sono statiche: una base di appoggio il più ampia possibile ed il baricentro più basso possibile.

Le altre due condizioni sono invece dinamiche e quindi più difficili da ottenere: le forze muscolari debbono agire per creare forze e momenti antagonisti a quelli che le forze applicate creano, così da avere come risultanti forze che si scaricano entro la base di appoggio.

Per fare questo i muscoli debbono essere in grado di generare delle forze e quindi essere rilassati: solo se un braccio non è teso riesce a spingere, una volta che è teso non è più in grado di esercitare nessuna forza.

L'altra condizione dipende dalla precedente: occorre essere in grado di percepire le forze applicate, sia come intensità che come direzione, quest'ultima molto più difficile da afferrare, in un tempo sufficientemente veloce per poter applicare la compensazione prima di aver perso l'equilibrio.

Volendo fare un paragone con uno sport tipicamente cinese, giocando a ping-pong devo capire il taglio che l'avversario dà alla pallina e conoscere la risposta della mia racchetta, per poter dare il giusto controtaglio ed il tutto nel tempo brevissimo in cui arriva la pallina.

Ovviamente le analogie non sono solo con altri sport ma con quasi tutti gli aspetti della vita, dobbiamo esercitarci ad ascoltare noi stessi e gli altri, siano essi persone o sia la natura, e non contrastare le “spinte”, ma accettarle e mettere poi in atto le contromisure atte a minimizzare gli aspetti negativi su di noi.

Questi altri non sono solo persone, ma ad esempio anche la natura: quante disgrazie in montagna sono dovute a non essere stati in grado di valutare correttamente le proprie capacità o a non aver ascoltato i segnali che la montagna aveva dato.

Claudio e Adriana