

RW – CONSIDERAZIONI GENERALI

L'RW è sostanzialmente una tecnica di lancio che presuppone il lavoro contemporaneo di 2 o più paracadutisti secondo un programma predeterminato; tale particolarità, rispetto ai lanci "solo" fin qui eseguiti, significa che il risultato finale (lancio) che si è programmato (nulla deve essere improvvisato se si vuole ottenere il massimo da ogni salto in termini di risultato tecnico) può essere ottenuto solo se tutti i partecipanti danno il loro contributo nella maniera programmata.

Non esistono quindi ruoli attivi e ruoli passivi; tanto meno da un punto di vista psicologico quando magari saltano insieme novellini ed esperti, perché in tal caso sarà cura dell'organizzatore del lancio predisporre esercizi adatti ai livelli d'esperienza impegnati.

Tutto ciò lo possiamo riassumere nel seguente concetto: Responsabilità del proprio ruolo, consapevolezza che il nostro apporto positivo è indispensabile al conseguimento del miglior risultato tecnico possibile.

ATTEGGIAMENTO MENTALE:

Oltre ad un'indispensabile indipendenza psicologica è fondamentale capire o aver sempre presente in mente che da ogni lancio dobbiamo ottenere DIVERTIMENTO.

E' estremamente importante avere questa visione e di conseguenza vedere tutte le cose questa ottica. I lanci costano e se da essi non otteniamo in cambio divertimento abbiamo sicuramente buttato via i nostri soldi.

L'esperienza dimostra che è possibile divertirsi soprattutto quando:

1. tra i partecipanti al lancio si instaura un clima di fiducia, di amicizia, di distensione e privo di pre-concetti;
2. si programmano insieme i lanci cercando di coinvolgere tutti i partecipanti, magari nel rispetto dei ruoli tecnici che l'esperienza di ognuno suggerisce;
3. si fanno Dirt-Dive (prove) efficaci, in massima concentrazione ma con il sorriso sulle labbra;
4. si sale in aereo e durante la salita si scambiano battute;
5. tutte le suddette fasi e il lancio vengono costantemente vissute sempre senza patemi, preoccupazioni varie (che si suggerisce comunque di esternare per poterle superare);
6. a terra dopo il lancio, pur ricercando le ragioni di eventuali errori, si continua a scherzarsi sopra sdrammatizzando tutto.

Evitiamo le animosità gli scontri di carattere, l'eccessiva pressione durante il lancio.

Ricordate che ogni volta che si salta dovremmo avere l'ideale obiettivo di far tutto bene (perfezione).

Ricordate che ogni lancio ben fatto è gratificante e le soddisfazioni che da esso derivano durano a volte parecchi giorni.

CALMA:

Si potrebbe scrivere un libro intero attorno a questa parola, ai suoi significati pratici ed alle varie implicazioni psicologiche.

Indubbiamente la nostra attività è tra le meno naturali ed è logico aspettarsi che la componente paura influisce sui nostri lanci attraverso un nostro atteggiamento più o meno rilassato. Questo problema è in parte risolvibile con l'esperienza, la maturità, la consapevolezza di quanto andiamo a fare, la conoscenza dei pericoli e le loro soluzioni, con la consapevolezza che in aria (al di là dell'esperienza tecnica individuale che determina diversi risultati) andiamo a divertirci.

Per le nostre esigenze riteniamo necessario porre attenzione a quanto sotto elencato, ma vorremmo concentrare la vostra attenzione su tale fatto: a volte non si è calmi in aria perché si vuol dimostrare qualcosa, perché si pensa che così facendo gli esercizi vengono eseguiti più velocemente, ecc.

- Dimostrazione di capacità: è l'atteggiamento più stupido, l'esperienza non si deve dimostrare così pure come la tecnica e le capacità, o ci sono o non ci sono. Nel secondo caso vanno acquisite, ricordiamo che in tutte le attività non si nasce "imparati", ma bisogna superare gradini diversi di difficoltà ed in questo processo bruciare le tappe può significare tralasciare dei fondamentali molto importanti.
- Velocità: potremmo riassumere tutto con la frase "per essere veloce non pensare alla velocità, pensa a fare un buon RW", che nella sostanza significa volare con precisione, in relazione agli altri, con consapevolezza dei propri movimenti (conoscenza della tecnica), senza fretta, senza patemi d'animo, con calma!

Sarete sorpresi della differenza che esiste, in termini di risultati tra il modo di volare con calma e il modo di volare con frenesia.

Attenzione inoltre ad un altro fatto: a volte si vola con poca calma perché ci si sente più sicuri quando si ha una presa in mano... sbagliato!

Analizzate bene questo fatto e se si arriva a stabilire che il motivi della vostra fretta è proprio questo dovete essere consapevoli che diventa necessario stoppare un momento la vostra progressione, magari ritornando indietro effettuando lanci più semplici con meno tensione.

Se non analizziamo un lancio RW che duri ad esempio 40" e se ipotizziamo che in tale lancio effettuiamo ad esempio otto trasformazioni (punti) avremo una media di un punto ogni 5" di volo tra una trasformazione e l'altra, tutto ciò per 40".

In sostanza la gran parte del lancio è volo individuale in relazione agli altri, quindi se si va alla ricerca della presa invece che pensare a volare si affretta (non si velocizza) l'esercizio compromettendo così anche il lavoro degli altri.

Perciò.... CALMA, CALMA, CALMA!!!

MEMORIA

Esistono essenzialmente 3 tipi di memoria:

- la memoria sensoriale
- la memoria corta
- la memoria lunga

Memoria sensoriale

Viene utilizzata per pochi istanti; se transitando lungo una strada ad un certo punto vedi un segnale che indica un incrocio, automaticamente metterai più attenzione alla guida e rallenterai. Il segnale rimarrà impresso nella tua memoria per pochi secondi, dopodiché probabilmente non te ne ricorderai nemmeno più.

Memoria corta

Se devi fare degli acquisti è probabile che sia necessario compilare una lista con l'indicazione di tutto ciò che devi comprare. Ti memorizzi la nota ed esegui la commissione, tra un mese sicuramente non ti ricorderai più degli articoli della nota. Hai affidato tutto alla memoria corta.

Memoria lunga

Noi tutti abbiamo memorizzato una serie di avvenimenti molto importanti per la nostra vita come ad esempio: un incidente accadutooci, il primo lancio, ecc. e tali avvenimenti sono ancora vivi come se fossero accaduti da ieri invece che da anni.

In questo caso tali episodi sono stati immagazzinati nella memoria lunga e lì rimarranno per tutta la vita.

Nel paracadutismo dobbiamo affidare il lancio alla memoria lunga.

Una volta in aria ciò ti verrà naturale; per realizzare tali obiettivi suggeriamo di:

- ORGANIZZARE IL LANCIO (Briefings);
- EFFETTUARE PROVE A TERRA (Dirt Dive).

Effettuando prove a terra si finisce con l'affidare il lancio alla memoria lunga:

Inoltre provando ripetutamente fino ad avere un'automatizzazione di tutto il lancio si diminuisce la possibilità che, sotto pressione (lanci difficili, gare, ecc.), si abbiano BRAIN LOCKS (chiusure mentali), cioè situazioni in cui la memoria va in tilt.

BRIEFINGS – ORGANIZZAZIONE DI UN LANCIO

E' in sostanza la parte preparatoria che dovrebbe precedere (briefings) e seguire ogni lancio (de-briefings) se si vuole ottenere il max giovamento dai nostri lanci e se si vuole imparare veramente, Fare un briefing pre-lancio significa teorizzare a terra e provare ogni fase del lancio stesso; a questo punto precisiamo che il lancio non inizia in aria, ma in realtà inizia fin da quando siamo posizionati nell'aereo e poi sulla porta nelle rispettive posizioni.

Diventa perciò indispensabile fare con metodo il lavoro preparatorio del lancio; il metodo da noi suggerito prevede la divisione del lancio stesso in tante sezioni ognuna della quali avrà bisogno di tutta la nostra attenzione e di prove per poter eliminare errori, sbavature, ecc.

Il nostro suggerimento sull'ordine logico di tali sezioni è il seguente:

1. posizionamento alla porta;
2. contatti visivi alla porta
3. stacco/contatti visivi;
4. calma in uscita;
5. volo in formazione;
6. volo in contatto; esercizi/contatti visivi/prese/movimenti;
7. calma nel volo;
8. sicurezza;
9. cemento finale.

Posizionamento: è importante curare al massimo la posizione del nostro corpo nell'aereo, per muoversi con più ordine alla porta e sulla porta stessa per eseguire l'uscita più rapidamente possibile e soprattutto nella maniera più automatica, senza sbavature che possono compromettere la nostra concentrazione nelle fasi successive. Quindi curate e verificate la posizione degli arti, del busto, le prese, i contatti visivi, i segnali da fare per l'uscita, ecc.

Tutto ciò vi aiuterà sempre, sia che facciate lanci funny o lanci di gara; un buon paracadutista si lancia dall'aereo e non esce semplicemente dalla porta.

Contatti visivi alla porta: verificare che sulla porta ci si possa vedere o comunque verificate quali debbano essere i vostri riferimenti quando siete posizionati sulla porta. Non date ciò per scontato perché all'atto pratico sottovalutare questo punto può a volte compromettere l'uscita ed una buona parte del lancio. Imparate a terra a riconoscere e ad usare tali riferimenti (tute, prese, sacche) quando per ragioni di spazio (porte piccole) non ci si vede negli occhi; provate quindi anche con l'equipaggiamento indossato.

Stacco/contatti visivi: il modo in cui lasciate l'aereo, in contemporaneità e con il giusto slancio è fondamentale per un buon posizionamento nel flusso relativo; in gara a volte determina la differenza tra le squadre. Imparate a verificare a terra (ipotizzando) ciò che poi accadrà in aria. Utilizzate l'aereo fermo o una falsa carlinga per provare o riprovare lo stacco; tutto fino a quando non avrete l'impressione di aver raggiunto un perfetto accordo con gli altri. Provate i vostri contatti visivi; cercate di riprodurre le posizioni che ognuno di noi assumerà in aria subito dopo lo stacco.

Calma: enfatizzate al massimo l'attenzione di tutti su tale aspetto ed anche a terra verificate che durante le prove si faccia tutto con calma; anche questo alla lunga diventa un allenamento che condiziona il nostro modo di volare.

Volo informazione: una volta effettuato lo stacco è il volo in presa di due o più RW-man. Non è una fase di rilassamento; in tale situazione la nostra attenzione deve essere tesa a verificare e correggere i livelli, i contatti visivi, ad eliminare le tensioni sulle prese, a rilassarci, a volare

verso il punto centrale (Central Point) della formazione. L'obiettivo è quello di trovarci nella migliore condizione per passare alla fase successiva, o alla figura successiva, senza che si debba perdere tempo per ricercare livelli, distanze giuste, posizioni, ecc. A terra quindi provate tutto questo.

Volo non contatto: è parte integrante (successivo) a quello in formazione. E' utile provarlo e studiarlo per ottimizzare al massimo il lancio. Effettuate le stesse verifiche di cui sopra ad eccezione logica delle prese.

Esercizi/contatti visivi/prese/movimenti: per quanto fin qui detto è chiaro che organizzare bene tale fase significa conoscere gli esercizi da fare, studiarli in teoria, assegnare i posti (slot), provare prestando attenzione a come effettuare i movimenti (tecnica), le prese, a come avere i migliori contatti visivi, in modo da tenere la formazione più compatta possibile al suo punto centrale rispetto al quale tutti devono volare. Le prove vanno fatte fino a quando l'intera sequenza viene eseguita senza errori.

Calma nel volo: valgono le stesse considerazioni fatte in precedenza.

Sicurezza: significa porre attenzione in ogni lancio alle normali procedure che in ogni lancio di RW devono essere seguite ai fini della sicurezza nostra e degli altri. Insistete quindi sulle segnalazioni di fine lavoro e relative quote, sulle derive efficaci di allontanamento, sulle segnalazioni di apertura, sul volo a paracadute aperto per evitare, in caso di lanci di grosse formazioni, collisioni in aria, infine sugli atterraggi (percorsi finali ecc.). Insistendo fin dall'inizio con gli allievi RW è possibile che più avanti nell'esperienza se ne ricordino. Insistete infine sulla quota minima di apertura.

Commento finale: è il riassunto di quanto fin qui programmato o eseguito.

La sequenza di fasi qui illustrata può essere solo indicativa; è comunque uno strumento valido che, se usato con costanza e magari all'inizio supportato con schede di progressione ove annotare i nostri lanci, ci consente:

- di organizzare alla perfezione il nostro lancio;
- di acquisire una capacità di critica del nostro lancio che, scevra da improvvisazioni ed approssimazioni (del tipo "tu hai sbagliato" o altro...), ci consente fin dall'inizio di capire quasi alla perfezione di capire ciò che è avvenuto durante il lancio e quindi ci consente di migliorare.

DE-BRIEFINGS

Per ottenere ciò consigliamo che lo schema di briefing venga utilizzato per esaminare il lancio appena fatto, al solo scopo, ripetiamo, di scoprire quanto più possibile vicini alla verità, le parti buone e meno buone di un lancio.

Avrete così modo di sorprendervi nel constatare che ad esempio l'apparente errore di paracadutista il più delle volte non è da imputare a lui ma a qualche altra cosa o qualcun altro. Ricordate che dopo un lancio non dobbiamo cercare un colpevole, ma piuttosto dobbiamo cercare di evitare nel prossimo lancio l'errore appena fatto e per realizzare ciò è indispensabile cercare di capire (DE-BRIEFING).

Infine dobbiamo avere l'umiltà di non dare mai tutto come noto e quindi da trattare con sufficienza perché magari abbiamo 2000 lanci, il materiale all'ultima moda, o perché il Campione del Mondo ci ha istruito; i nostri più grandi campioni ogni volta che saltano seriamente (fosse anche per divertimento) prima provano, discutono, riprovano, saltano ed infine riprovano quanto fatto e ridiscutono per capire.

Un'ultima avvertenza: mai fare de-briefing separatamente dagli altri. Appena lanciati liberatevi del materiale, scambiate battute con gli altri, ma non iniziate a parlare del lancio finché non ci saranno tutti ed il responsabile del lancio non avrà chiamato il briefing del post-lancio.

PROVE A TERRA

Parlando dei briefing e di come potrebbe essere strutturato abbiamo più volte accennato alle prove a terra.

Queste, lungi da essere l'esatta riproduzione del lancio, vanno viste come un metodo estremamente efficace per memorizzare al massimo ogni fase del lancio e comunque una valida simulazione dello stesso.

Con quest'ottica saremo sicuramente più pronti a sottometterci ad esse pur essendo forse più noiose dei "lanci veri".

Abbiamo già accennato all'esigenza di viverle come un momento di aggregazione, di affiatamento, di relax, di divertimento, del gruppo che poi salterà.

Aggiungiamo che a nostro avviso le prove a terra sono un dovere per chi intende seriamente progredire ed imparare, quindi non sottovalutiamole trascurandole.

Perché si fanno? Ne abbiamo già parlato quando abbiamo evidenziato di voler capire il lancio prima di farlo e anche dopo; insistiamo, ripetendoci all'infinito, che dobbiamo riuscire a memorizzare alla perfezione tutte le fasi del lancio così come sono strutturate.

Come farle. Tutte le prove devono essere condotte a terra da una sola persona, generalmente l'organizzatore del lancio o il paracadutista più esperto (anche se potrebbe essere un buon esercizio consentire anche ai meno esperti di coordinare qualche prova). Tutti dovrebbero indossare le tute da lancio (per i colori e le prese) e provare il lancio diverse volte inclusa l'uscita. Dopo ciò si indossa l'equipaggiamento e si effettua il lancio vero e proprio. Nel caso di uscite particolari è una buona idea provare l'uscita con il materiale indossato, ciò per verificare realmente gli spazi necessari per effettuare una buona uscita.

E' importante memorizzare i colori perché ciò in aria fa risparmiare un sacco di tempo rispetto alla possibilità di riconoscere il compagno.

Il tempo necessario per effettuare una buona prova può richiedere anche due ore; il tempo deve essere lungo quanto basta affinché tutti siano familiarizzati con il lancio. Se provando si vede che si commettono ancora errori, forse è più conveniente fare una pausa e consentire a chi sbaglia di provare da solo prima e quindi insieme agli altri quando il suo problema è risolto. E' importante che la velocità di esecuzione sia quella che presumibilmente verrà tenuta in caduta libera (le prime volte magari utilizzare un cronometro).

Alla fine si fa deliberatamente qualche prova ad alta velocità per provocare una situazione di stress (concentrazione, figure da eseguire velocemente, ecc.) e si verificano gli eventuali errori.

Trovare gli errori. Dovremmo stare attenti agli errori, alle posizioni corporali sbagliate, alle prese sbagliate, ai contatti visivi inesistenti o sbagliati, ai brutti avvicinamenti, alle perdite di memoria. Tutti dovrebbero provare con il busto inclinato in avanti di 90°, tenere le stesse distanze relative che si avrebbero o si dovrebbero avere in aria.

Verificando tutto ciò e trovando gli errori durante le prove a terra ti farà risparmiare tempo e denaro.

Non provate a terra comunque una serie di sequenze numericamente inadatte alla esperienza dei partecipanti al lancio; ciò può generare idee sbagliate sugli obiettivi del lancio ed introdurre fretta ed approssimazione.

Ricordate che in genere c'è rispondenza tra ciò che provate a terra e ciò che farete in aria, ma questo non vuol dire che la vostra capacità sarà superiore alla vostra esperienza reale; meglio fare poche cose, ma farle bene, piuttosto che farne tante raffazzonando.

REALISMO NELLE PROVE A TERRA

Se pensi che qualche transizione o qualche manovra farà girare la formazione in aria, verificalo (prova) nella prova a terra.

Pensa dove puoi fallire in aria e provalo.

Fate ruotare la formazione, metti qualcuno nella posizione sbagliata.

Fai un'altra manovra sbagliata e così via fino a cancellare tutti gli errori.

Una volta che hai saltato e qualcosa ancora non va non accusare una sola persona, ma ripeti tutto a terra e vedrai che andrà meglio.

Le prove a terra possono essere molto divertenti, incrementano lo spirito di gruppo, creano una buona atmosfera.

Sono comunque un'esigenza fondamentale per la buona riuscita del lancio.

È gratuito e divertente (fatte con lo spirito giusto), per cui fatele spesso.

TECNICA DI RW: è tutto nei fondamentali

Il paracadutismo è come ogni altro sport, per diventare bravi è necessario conoscere i fondamentali; senza questo non è possibile progredire verso manovre od esercizi più complessi.

I "campi" in cui dobbiamo migliorare sono sei: posizione del corpo, giri, capacità di mantenere il proprio posto, volo no contact (proximity), rateo di caduta, prese.

Posizione del corpo. La posizione in caduta libera è estremamente importante. La posizione ideale dovrebbe avere braccia estese al di fuori del busto, con gomiti e spalle formanti tra loro e con il busto angoli di 90°. Le gambe dovrebbero essere divaricate così da avere tra le ginocchia una distanza pari alla larghezza delle spalle; tra le ginocchia dovrebbe esserci un angolo di circa 90°.

Questa posizione base può essere adattata alle diverse configurazioni di persone che hanno altezza e pesi diversi tra loro. Per incrementare il rateo di caduta persone leggere dovranno probabilmente inarcarsi di più facendo volare le loro braccia ancora più in alto.

Viceversa non è consigliabile incrementare il proprio rateo semplicemente avvicinando le proprie braccia il più possibile al corpo; questa posizione creerà problemi al momento di effettuare le prese poiché sarà difficile mantenere livello e stabilità.

Sarà meglio inarcarsi di più inarcando contemporaneamente le proprie braccia.

In più, contrariamente a ciò che molti pensano, avvicinare le braccia al corpo non determina un incremento del rateo di caduta.

Un'altra brutta abitudine è tenere le ginocchia troppo larghe; più esse vengono tenute separate tra loro, più tenderanno a rimanere al di sotto del resto del corpo, formando con esso una specie di "de-arch" (contro arco). Fate una prova: distendetevi a pancia sotto cercando di mantenere il vostro stomaco piatto e provate ad allargare le vostre ginocchia, più le allargherete, più tenderanno ad andare in basso. Questo fatto è determinato essenzialmente alla nostra anatomia.

D'altro canto una posizione con ginocchia troppo vicine sarà meno stabile.