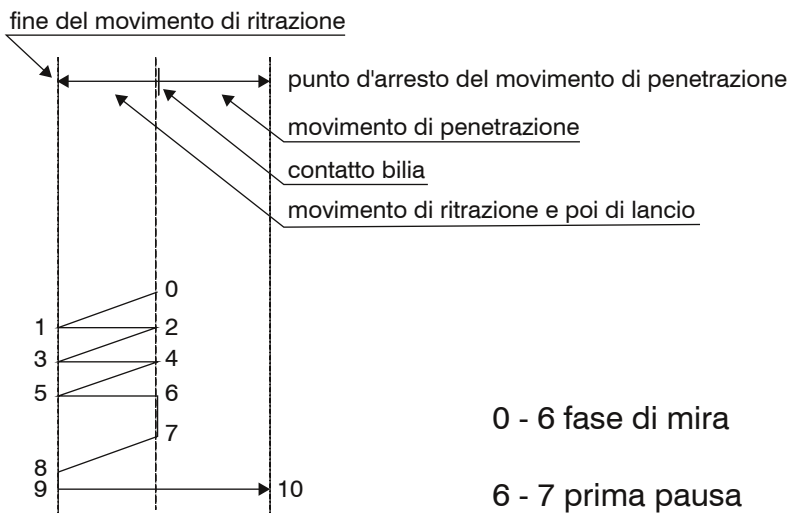
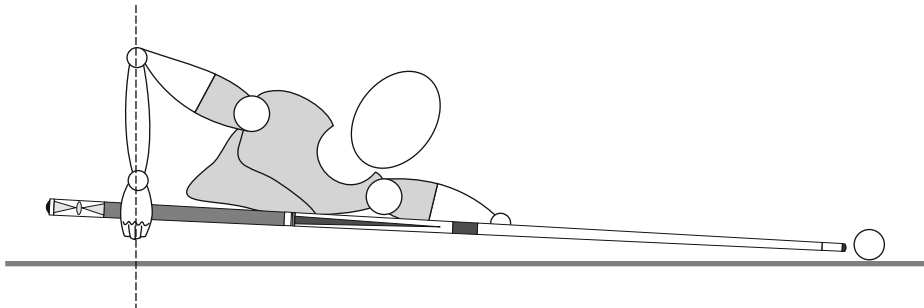


### 5.1.4 Le fasi del colpo di stecca

Le tre fasi di una esecuzione corretta dal punto di vista meccanico:

#### Fase “zero” - Posizione centrale o di “pausa”



0 - 6 fase di mira

6 - 7 prima pausa

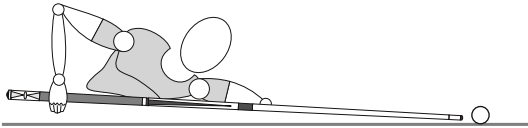
7 - 8 fase di ritrazione o caricamento (da farsi sempre lentamente)

8 - 9 seconda pausa (facoltativa)

9 - 10 fase di tiro

### 5.1.5 Il “blocco” del gomito

Mantenere il gomito “bloccato”, sia nella fase di tiro, che in quella di mira, è un aiuto molto importante. In quanto il bloccaggio del gomito fa sì che la punta della stecca, alla fine del tiro, termini il suo movimento in avanti sul panno o, comunque, in direzione del panno, a seconda dell’altezza del punto ove è stata colpita la battente.



ill. 215

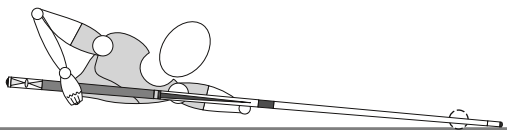
prima del tiro



ill. 216



ill. 217



ill. 218

dopo il tiro



ill. 219



ill. 220

Nelle illustrazioni (215 - 220) è evidenziato come, portando il colpo di solo avambraccio, quindi con il gomito e la parte superiore del braccio bloccati, la punta della stecca finisce la sua corsa sul panno dopo il suo impatto sulla bilia battente.



ill. 221 pausa prima della ritrazione



ill. 222 fine del movimento di ritrazione



ill. 223 immobilità sul punto d'arresto alla fine del tiro

Ecco, in sequenza fotografica, i gesti “finali” di un buon colpo di stecca:

(ill. 221) dopo una serie di brandeggi preliminari, che servono al giocatore sia per sensibilizzare il braccio in relazione alla velocità voluta del lancio finale di stecca, che per sincronizzarne i movimenti in preparazione del gesto conclusivo, egli, fermando la punta a pochi millimetri dalla bilia, attua una pausa;

(ill. 222) ritraendo lentamente la stecca dal punto di pausa sino al ponticello, viene effettuato e completato il movimento di ritrazione (detto anche “di caricamento”);

Partendo dal punto di massima ritrazione, (ill. 222), proiettando il braccio in avanti, il giocatore effettua il “lancio” della stecca, col quale colpisce la bilia battente. Il lancio esaurisce quasi tutta la sua energia di spinta nell’urto sulla bilia, quel poco che ne resta si esaurisce nella fase di penetrazione della punta della stecca, la quale arriva così al suo “punto di arresto” sul panno. (ill. 223)

È da notare, come si vede dalla sequenza fotografica, che, durante “tutte” queste fasi, sia il gomito e, di conseguenza, anche la parte superiore del braccio restano bloccati. Il gomito permane sempre allo stesso punto, alla stessa distanza dal suolo.