



Paolo Luca Bacchini  
via Fiemme 24/c  
38030 Castello di Fiemme (TN)  
P.IVA 02472910229

## Cosa caratterizza il BMethod?

Il metodo è nato attraverso un percorso composto da tre fasi principali:

1. L'esperienza ventennale di Paolo Luca Bacchini come pattinatore agonistico
2. L'applicazione della biomeccanica al pattinaggio di figura
3. La sperimentazione e conferma del metodo da parte di Paolo Luca Bacchini

## L'esperienza di Paolo

Durante la sua carriera, Paolo ha sperimentato in prima persona le tecniche d'insegnamento di molti allenatori, potendone apprezzare sia i benefici che le lacune. Benché appartenenti a diverse scuole (Francese, Americana, Sovietica e Svizzera), tutte queste tecniche d'insegnamento hanno fatto emergere una forte componente empirica, basata sull'individuazione degli errori che il pattinatore o la pattinatrice commette e sul tentativo di correzione. Gli esercizi proposti, caratterizzati dall'applicazione di metodiche legate all'esperienza maturata sul campo dal singolo allenatore, tengono conto infatti, solo marginalmente dei fattori scientifici e sono quindi basati prevalentemente sulle osservazioni personali di ogni insegnante.

Per superare questo ostacolo Paolo e il BTeam accoppiando la parte empirica dell'insegnamento classico, che rimane di grande valore, con lo studio scientifico del movimento del corpo del pattinatore durante l'esecuzione dei salti, hanno ottenuto risultati sorprendenti.

## La biomeccanica

La biomeccanica è l'applicazione dei principi della meccanica (branca della fisica classica) agli organismi viventi (bio-). La biomeccanica permette di creare un modello dell'atleta usando dati sperimentali che vengono registrati durante l'allenamento. In una fase successiva si simula, con l'uso di software ad hoc, il comportamento del corpo durante il salto. In tal modo si può analizzare come il corpo reagisca alle varie sollecitazioni dinamiche (cambiamenti di posizione di braccia e gambe). Ciò permette di prevedere quale sarà il risultato del salto in funzione di alcuni parametri fondamentali che vengono registrati in video.

Per meglio descrivere il BMethod possiamo analizzare un salto qualsiasi.

Il salto è un movimento composto da diversi elementi, il cui risultato è fortemente influenzato dalle condizioni iniziali quali la velocità di ingresso, l'angolo di stacco e l'impulso prodotto dall'atleta. Ad esempio il momento d'inerzia attorno all'asse principale del corpo durante la fase di volo dipende dalla posizione degli arti durante il salto, così come la modalità di apertura e chiusura delle braccia è un altro parametro fondamentale per la corretta esecuzione del salto.

È evidente che a causa dell'intrinseca complessità del salto l'atleta non possa avere il controllo di tutti questi parametri in maniera cosciente, ma debba automatizzare dei movimenti che lo portino alla corretta esecuzione dell'elemento.

La strategia del BMethod è quindi quella di suddividere ogni elemento del pattinaggio in diverse fasi e per ciascuna fase proporre esercizi specifici attraverso la studio biodinamico applicato al singolo atleta.

I vantaggi sono molteplici: da una parte il rigoroso studio scientifico di ogni fase permette di costruire esercizi universali per quella fase, dall'altra grazie alla simulazione del corpo dello specifico atleta possono essere individuati, in maniera sistematica, gli errori specifici e quindi creati esercizi ad hoc.

Non da ultimo, la suddivisione dell'elemento nelle singole fasi facilita la comprensione di eventuali errori e semplifica l'esecuzione del salto riducendo sensibilmente il senso d'insicurezza, lo stress dell'atleta e conseguentemente i rischi d'infortunio.

## Il BMethod

Il BMethod analizza attraverso le tecniche della biodinamica ogni fase dell'elemento separatamente, con due principali vantaggi:

1. Una tecnica universale che non sia legata solo all'esperienza personale dell'insegnante.
2. Un metodo d'insegnamento modulare, che essendo per sua natura suddiviso in "stadi didattici", è rivolto sia ad atleti "alle prime armi", che ad agonisti più evoluti.

Paolo Luca Bacchini



**I NOSTRI SPONSORS:**



**STRUTTURE E CLUBS CON I QUALI COLLABORIAMO:**



**Info e contatti:**

Paolo Luca Bacchini  
P.IVA 02472910229  
333/3670079  
paobac@hotmail.com  
www.paolobacchini.com