

EZIO ZANOBINI

## **La SPADA OGGI :Invito alla discussione**

I Tecnici del settore se ne sono accorti da tempo.

Anche la scherma, come tutti gli sport, ha subito notevoli variazioni. Più evidenti e macroscopiche nel fioretto e nella sciabola, minime nella Spada.

Chi come il sottoscritto ha iniziato a tirare con il fioretto italiano legato e non elettrico e con la sciabola delle flèche, delle parate e risposte, dei tempi apprezzabili o non, rimane veramente stupito del cambiamento subito da queste due armi.

Che enorme differenza fra un assalto di atleti come Dassunta, Lucarelli, Curletto, Colombetti, Cesari, Ragno, Calarese, Saivadori, Maffei, Montano ed i nuovi nazionali!

Come sarebbero giudicati in un assalto attuale?

Trovarebbero delle difficoltà a parare i colpi portati a bersagli diversi da quelli classici e con rotazione delle punte piuttosto che con penetrazione?

Accetterebbero il concetto secondo il quale un fiorettista che esegue una botta dritta su un avversario che inizia ad avvicinarsi in maniera lenta e soprattutto senza minacciare alcun bersaglio in un chiaro atteggiamento di invito, venga considerato in torto solo perché ha eseguito tale azione sull'ultima parte, quando cioè è sicuro che non si tratta di un controtempo?

Al contrario spadisti come Mangiarotti, Delfino, Pellegrino, Pavesi, Saccaro, Chiari, Pezza, non potrebbero essere discriminati rispetto agli attuali campioni e non potrebbero essere dichiarati " diversi " se osservati tirare oggi.

La ragione di questa differente evoluzione è per la spada la presenza del colpo doppio e l'assenza di una convenzione.

Nella spada non c'è stato bisogno di saper sfruttare a proprio vantaggio la differenza fra il regolamento e la ricostruzione o giudizio degli arbitri.

In tale arma i Maestri italiani, più furbi ed intelligenti dei loro colleghi stranieri, non hanno potuto evidenziare tali caratteristiche perché il fattore discriminante non è mai cambiato : TOCCARE CON UNA PRECEDENZA SUPERIORE AD UN VENTICINQUESIMO DI SECONDO RISPETTO ALL'AVVERSAIO ,

Questo fondamentale caposaldo della spada ha permesso fra l'altro il mantenimento di due impugnature distinte (Visconti e Francese) e di due modi diversi di tirare perché entrambi capaci di rispondere a tale richiesta.

Nella spada non hanno significato e non suscitano discussioni implicazioni quali la minaccia del bersaglio, la precedenza dell'arma rispetto alle gambe, il tempo apprezzabile, la distensione del braccio armato, la parata scarsa,

la sostituzione di bersaglio, la ricostruzione della frase schermistica da parte dell'arbitro, la differenza fra parare e trovare ferro, il concetto di linea e chi più ne ha ne metta.

La spada è la realtà, il fioretto e la sciabola sono la fantasia.

Lo spadista è il geometra degli schermitori (ricerca del percorso più breve) e il ragioniere per la predominanza della tattica (esempio: sfruttare una stoccata di vantaggio sino al termine dell'assito ricorrendo al colpo doppio), il fiorettista e lo sciaboliere sono gli artisti ma come tali possono essere premiati o stroncati dalla critica (Arbitro/regolamento).

Nonostante questo si assiste ad un fenomeno che con tali asserzioni contrasta.

Gli spadisti sono molto più variegati e diversi fra loro sia nel gesto tecnico che nella tattica, che nella varietà dei colpi, che nel tipo di arma utilizzata rispetto ai loro compagni fiorettisti e sciaboliere.

Perché i fiorettisti e gli sciaboliere sembrano, ma possiamo anche dire sono, tutti eguali?

Perché sono dominati e "costretti" da un regolamento e dal giudizio dell'arbitro.

Quante volte abbiamo udito i Maestri suggerire ai propri allievi di non eseguire più una data azione, anche se corretta, perché l'arbitro "... ti da torto "

Il primo quesito quindi che ci dobbiamo porre come allenatori di spada è quello di chiarirci se la spada è una specialità della scherma o uno sport a se stante.

Penso che lo stesso problema lo abbia il ciclismo con il ciclocross, la pista, le corse su strada.

Se osserviamo con attenzione l'enorme differenza fra la spada francese e quella anatomica potremmo azzardare l'ipotesi che le specialità esistono non nell'ambito della scherma ma in quello della spada.

Il secondo, anch'esso fondamentale, è quello se accettare come universale il principio che nello sport CHI VINCE HA SEMPRE RAGIONE, e quindi non continuare a dichiarare che nulla è cambiato, che la scherma è sempre la stessa, che è un'arte e non uno sport ecc. ecc.

## LO SPORT DELLA SPADA

La spada è uno sport di combattimento (di situazione) nel quale i fattori che ne determinano la prestazione, non si limitano alle capacità fisiche di base quali la velocità, la forza rapida, la resistenza.

La presenza di un avversario introduce un elevato livello di incertezza per quanto riguarda la riuscita di una azione avente come traguardo finale il raggiungimento del bersaglio senza conceder analoghe possibilità alla

Controparte.

Il tempo, la velocità, la misura, sono quindi condizionati da fattori costrittivi e limitanti che richiedono all'atleta un notevole controllo dell'avversario in quanto fornitore di false indicazioni o di falsi errori tattici ai quali ci chiede di credere con una serie di atteggiamenti atti allo scopo.

Lo spadista, non protetto dalla convenzione e con il colpo doppio sempre incombente, deve sapere dove, quando e come trovarsi nel posto giusto al momento giusto, cioè deve saper rispondere alle tre domande fondamentali: Dove? Come? Quando?

Per lo spadista quindi la validità di esecuzione è più effetto di una vigilanza percettivo/motoria che di una capacità o proprietà muscolare ed il problema più importante da risolvere è quello dell'ottimizzazione del binomio velocità/reazione.

La scherma di spada sollecita la capacità di anticipazione ed una visione globale del combattimento in quanto è necessario percepire simultaneamente più segnali visivi, sonori, tattili per tutta la gara e reagire in anticipo alla loro conclusione temporale.

Il nostro allarme visivo, il più sollecitato, deve rimanere massimale e non limitato al movimento dell'avversario ma dilatato ad un rapporto spaziale fra questo, il nostro corpo e i limiti del campo di gara (pedana).

Anche il tatto e l'udito vengono sollecitati ma in maniera complementare alla ricezione visiva il cui campo occupa un settore di ampiezza sino a 60° intorno al punto di focalizzazione dello sguardo.

Lo spadista vincente:

- 1) Analizza più a fondo la situazione
- 2) Discrimina meglio ciò che è essenziale da ciò che non lo è.
- 3) Non reagisce immediatamente ad un segnale apparentemente importante.
- 4) Esegue azioni di attacco nel momento giusto e decisivo.
- 5) Controlla le emozioni che influenzano negativamente sul successo (paura di sbagliare, timore reverenziale verso l'avversario ecc.)
- 6) Possiede ed ha affinato la capacità di anticipare.

## MOTIVAZIONI DELL'APPROCCIO ALLA SCHERMA, IMPEGNI DEL MAESTRO, REGOLE COMPORTAMENTALI

Le motivazioni che spingono un ragazzo verso uno sport di combattimento non cruento come la scherma sono essenzialmente il gioco, l'agonismo, la speranza di un successo sportivo, la speranza di un accrescimento estetico del proprio corpo, il desiderio di rivincita nei confronti di una situazione esistenziale non ottimale nella scuola e nella vita di relazione.

Il compito del Maestro risulta quindi di grande difficoltà perché dovrà operare affinché tutte le motivazioni siano nel tempo appagate.

Solo un Maestro che si sente anche educatore potrà portare a termine questo gravoso impegno.

Il primo problema che dovrà risolvere è quello di far diventare i propri allievi un gruppo di pari composto da impari.

Dato per scontato che ogni ragazzo è diverso dagli altri sia dal punto di vista fisico che psicologico che caratteriale, il Maestro dovrà dare a tutti le stesse possibilità di successo.

Solo se sarà riuscito in questo intento potrà affrontare insieme ai suoi allievi le difficoltà e superarle.

Avrà quindi bisogno del loro aiuto formulando regole comportamentali e obiettivi comuni ben precisi a cui tutti si dovranno attenere.

Come Maestro dovrà:

- \* Essere leale con tutti gli allievi
- \* Incrementare l'imitazione attraverso l'esempio
- \* Far crescere tutti secondo le proprie possibilità
- \* Sviluppare unitamente all'agonismo anche il concetto di divertimento
- \* Dare regole precise di comportamento in sala ed in gara
- \* Sviluppare l'orgoglio di appartenere alla propria Società
- \* Sviluppare l'indipendenza dei ragazzi nei confronti degli adulti e delle sollecitazioni esterne focalizzando in positivo la "diversità" di essere un atleta.
- \* Migliorare l'autogestione e la capacità di risolvere i problemi.
- \* Sviluppare il desiderio di lavorare in gruppo.

Ai propri allievi richiederà:

- \* Di essere leali con i propri compagni
- \* Di imitare il Maestro nei Suoi atteggiamenti e comportamenti meritevoli.
- \* Di prefiggersi obiettivi importanti, accettarlo gli inferiori
- \* Di divertirsi facendo scherma
- \* Di attenersi alle regole del gruppo
- \* Di essere orgogliosi di appartenere alla propria Società
- \* Di migliorare la propria capacità di autogestione
- \* Di essere consapevoli della diversità fra la vita di uno studente e quella di uno studente atleta.

## IL RUOLO DEL MAESTRO NELLA INDIVIDUAZIONE DI UN TALENTO

Nello sport ha un futuro solo quel tecnico, quella Società, quella Federazione, che provvedono tempestivamente a procacciarsi nuove leve qualificate.

La scoperta di talenti nei giovanissimi atleti risulta direttamente proporzionale alla quantità di nuovi iscritti, che a sua volta è ferreamente legata alla risonanza strategica del singolo sport ( possibile sbocco economico, interesse dei media, popolarità ecc\_).

Nella scherma italiana con 6.000 praticanti il numero dei talenti è davvero

minimo.

Nella spada la situazione è ancora peggiore in quanto la maturità sportiva presenta tempi più lunghi delle altre armi e pertanto l'individuazione di un possibile talento non appare di immediata attuabilità.

Il Maestro di spada deve pertanto essere sufficientemente cabalista e fortunato, dopo di che per individuare un talento dovrà essere in grado di esaminare e valutare i seguenti parametri.

- 1) Parametri di tipo fisiologico : Indice di massa corporea Percentuale di fibre
- 2) Criteri morfologici :  
Peso  
Altezza  
Misurazioni antropometriche
- 3) Abilità tecniche specifiche
- 4) Aspetti motivazionali  
Desiderio di riuscire
- 5) Capacità coordinative
- 6) Capacità condizionali
- 7) Personalità e controllo emotivo
- 8) Capacità di apprendimento tecnico
- 9) Tolleranza dei carichi e delle frustrazioni
- 10) Assenza di ostacoli scolastici e famigliari!

## IL GESTO MOTORIO E LE CAPACITA' DELL'ATLETA

Il gesto motorio è la risposta del nostro corpo (adattamento) agli stimoli sensoriali ricevuti dall'ambiente non usuale in cui l'atleta si trova : palestra, luogo di gara.

Sovrintendono alla realizzazione di un gesto motorio "tecnico" il sistema percettivo di ricezione ed elaborazione, la memoria che confronta lo stimolo con esperienze precedenti e la motivazione.

Lo schema per l'esecuzione di un gesto motorio tecnico è pertanto: la percezione - la elaborazione - la risposta.

La perfezione del gesto motorio tecnico dipende dalle capacità motorie e dalla abilità motoria.

### CAPACITA' MOTORIE

Le azioni motorie di uno spadista dipendono dal livello delle capacità coordinative e condizionali raggiunto da chi le esegue.

#### Capacità Coordinative

Condizionano l'organizzazione e la regolazione del movimento.

Si sviluppano nell'arco di tempo compreso fra i sei ed i dieci anni e dipendono dal sistema nervoso.

Secondo alcuni tecnici del settore è superfluo allenarle in quanto migliorano automaticamente col crescere della tecnica, della forza e della

specificità del gesto motorio.

Si dividono in capacità coordinative generali e speciali.

Le capacità coordinative generali sono:

- 1) La capacità di apprendimento.
- 2) La capacità di controllo motorio.
- 3) La capacità di adattamento e trasformazione motoria.

Le capacità coordinative speciali sono quelle riguardanti lo sport preso in considerazione.

Nella spada possiamo individuare (il numero ed il tipo di queste capacità dipende dallo studioso che ha affrontato il problema):

1) L'Abbinamento.

È la capacità di saper abbinare due o più movimenti diversi, come quelli di percorrere longitudinalmente la pedana con gli arti inferiori ed eseguire azioni di attacco o di difesa con gli arti superiori,

2) La Differenziazione.

È la capacità di saper individuare e selezionare solo le forze necessarie e sufficienti al gesto tecnico da eseguire.

3) L'Equilibrio.

È la capacità di riacquistare la posizione ottimale (guardia) al termine di una azione schermistica complessa ed eseguita a velocità molto elevata.

4) L'Orientamento.

È la capacità di orientarsi all'interno di uno spazio limitato come quello della pedana, sfruttandolo in modo ottimale per i propri scopi.

5) Il Ritmo.

È la capacità di uniformare il proprio movimento a quello dell'avversario.

6) La Reazione.

È la capacità di reagire alle sollecitazioni sonore e visive e tattili.

7) La Trasformazione.

È la capacità di cambiare improvvisamente un gesto programmato o già iniziato per una reazione non prevista dell'avversario.

Capacità Condizionali

Dipendono dalle condizioni strutturali del nostro corpo e da fattori quali l'età, il sesso, il peso, la statura, la massa muscolare, il tipo di fibre, i processi biochimici e funzionali controllati dal sistema nervoso.

Sono sempre alienabili e sono:

1) La Velocità.

Nella spada è la capacità di compiere un movimento o una serie di movimenti nel più breve tempo possibile.

Non sempre è tuttavia una velocità assoluta, ma spesso è relativa a quella di reazione dell'avversario e viene suddivisa in Rapidità di esecuzione,

Rapidità di reazione. Massima frequenza di un movimento.

2) La Forza nella spada sarà di tipo esplosivo/veloce.

Fisiologicamente è definibile come la massima tensione che un muscolo riesce a fornire quando, dallo stato di riposo, viene stimolato dal sistema nervoso.

3) La Resistenza nella spada sarà soprattutto riferita alla velocità, ovvero la capacità di eseguire nel tempo un movimento più veloce possibile.

Fisiologicamente e definibile come la facoltà di eseguire una attività

motoria per un certo periodo di tempo senza riscontrare un calo di rendimento.

Nella spada, oltre alle capacità condizionali classiche, devono essere prese in considerazione la Destrezza, la Coordinazione, la Mobilità articolare, e la Flessibilità.

## LA RESISTENZA DELLO SPADISTA

Nello sport per resistenza si intende la capacità di un atleta di opporsi all'affaticamento;

Maggiore è il tempo durante il quale può essere mantenuta una data prestazione muscolare, maggiore è la resistenza dell'atleta.

Volendo raggiungere prestazioni ottimali è necessario che il nostro corpo e la nostra mente siano in grado di operare al massimo della loro possibilità, per tutta la durata dell'impegno agonistico.

Le sollecitazioni fisiche alle quali uno spadista sottopone il proprio corpo interessano essenzialmente le capacità di coordinazione, la mobilità articolare, la forza veloce, la rapidità, la resistenza.

L'allenamento è il mezzo a disposizione per una risposta ottimale alla richiesta di incremento di tali capacità.

Il confronto agonistico è la richiesta di incremento.

La scherma di spada è uno sport nel quale il risultato viene raggiunto prevalentemente attraverso uno stato di sviluppo più o meno elevato dei presupposti strategico tattici e tecnici della prestazione il cui grado di efficacia viene determinato in misura notevole da quelli psichici e condizionali.

Gli assalti di spada diventano sempre più dinamici e rapidi e quindi dipendenti dai fattori condizionali.

Per mantenere il passo con questa evoluzione ci si deve allenare con maggiore intensità.

Spesso tuttavia, nell'impostazione del carico di lavoro vengono applicati picchi che non tengono conto dei rapporti fra stimolo ed adattamento, fra carico e recupero.

La capacità di resistenza interessa tutti i fattori della prestazione di gara in modo diversificato.

Il Maestro deve quindi analizzare il carico prodotto da una gara di spada attraverso i seguenti aspetti:

- Azioni di gara e conduzione dell'assalto
- Durata degli assalti
- Durata delle interruzioni
- Durata e frequenza delle azioni

Sollecitazione del metabolismo muscolare, cioè produzione di lattato Dal punto di vista metabolico, nella spada la produzione di energia è essenzialmente anaerobica lattacida, con interessamento di quella anaerobica lattacida negli assalti di eliminazione diretta. I colpi sono infatti molto rapidi e generalmente portati da una situazione di studio del comportamento dell'avversario e senza un contatto fisico con lo stesso. La spada pone quindi esigenze elevate alle capacità di prestazione anaerobica lattacida.

Un allenamento prevalentemente aerobico può influenzare negativamente l'esigenza di prestazione della spada-Durante l'anno (l'allenamento deve assumere una direzione sempre più specifica ed intensiva e quindi porre al centro la formazione di processi anaerobici lattacidi e anaerobici lattacidi).

Un soggetto ben allenato può lavorare più intensamente; può cedere più lattato al sangue di atleti meno allenati in quanto in grado di attivare più fibre muscolari a partita di tempo.

I presupposti energetico condizionali sono una delle basi per elevate prestazioni ma devono essere supportati da azioni adeguate alla situazione, ovvero dai mezzi tecnico tattici.

## IL RUOLO DE MAESTRO NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO DEL PROPRIO ALLIEVO

Il compito del Maestro non si deve limitare all'insegnamento della tecnica intesa come l'acquisizione, l'applicazione ed il miglioramento di un processo motorio, ma comprendere anche lo sviluppo di una strategia di soluzione dei problemi, onde rendere l'allievo all'altezza dei suoi compiti futuri.

Uno degli aspetti più importanti di tale compito è la correzione cioè il mettere tempestivamente un freno allo sviluppo degli errori, partendo dal presupposto di sapere che cosa sia individualmente giusto e quale sia il percorso didatticamente corretto.

Bisogna tuttavia tenere presente che correggere continuamente può far sì che l'errore acquisti sempre maggiore centralità all'interno del processo di apprendimento, favorendo un blocco dello stesso.

Correggere spesso sortisce, piuttosto, l'effetto di sminuire l'atleta ed influenzare negativamente un processo inizialmente motivato.

Correggere durante una gara ha per lo più un carattere di rimprovero e non



fecalizza il problema.

Il Maestro non deve quindi chiedersi soltanto quale sia il modo necessario, lecito, opportuno ed efficace di correggere, ma anche quello di individuare solo i casi nei quali non se ne può fare a meno.

La correzione è necessaria allorché il gesto motorio errato o deficitario possa ostacolare l'ulteriore andamento ottimale dell'apprendimento.

Ai fini dell'apprendimento e della crescita tecnica di un allievo, rinforzare quello che va bene è più efficace della critica continuata ai fini correttivi.

Più che correggere è necessario "Variare".

Spesso un campione diventa tale perché ha saputo finalizzare al risultato anche un gesto non corretto, variandone l'aspetto errato.

Se un atleta è in grado di correggersi potrà :

eseguire variazioni del proprio bagaglio tecnico a seconda della situazione;

uniformarsi al ritmo altrui e modificarlo;

— mettere in pratica

correzioni tecnico/tattiche dopo un errore o un movimento istintivo facilmente ripatibile;

— sviluppare varianti anche complesse:

— modificare sequenze motorie (azioni) anche se automatizzate;

modificare la velocità di esecuzione;

— integrare una sequenza con elementi aggiuntivi;

migliorare i processi motori ancora imperfetti.

## IL RUOLO DE MAESTRO NELLA PREPARAZIONE PSICOLOGICA DEL PROPRIO ALLIEVO

Il Maestro può aiutare i propri allievi a sviluppare abilità psichiche specifiche riguardanti una migliore concentrazione, l'autocontrollo ed una buona gestione delle emozioni.

Può cioè fare in modo che sviluppino le loro abilità psichiche nello stesso momento in cui sviluppano quelle fisiche e tattico/tecniche.

Dovrà inoltre renderli capaci di utilizzare le proprie abilità psicologiche per ottenere il massimo da loro stessi anche in condizioni estremamente competitive e quindi stressanti, con pressioni ed ansie di prestazione.

Perché uno spadista si esprima al meglio devono verificarsi due fondamentali condizioni:

1) Riuscire a concentrarsi sul compito e sulla situazione agonistica.

2) Mantenere tale concentrazione a livello ottimale per il tempo necessario,

Il Maestro potrà contribuire a tale scopo focalizzando ed insegnando all'allievo a che cosa prestare attenzione nel momento cruciale dell'assalto; ad abbandonare i pensieri pessimisti; a controllare la tensione muscolare in modo da risultare né troppo contratti, né troppo rilassati.

Quando una competizione è di elevato livello, il Maestro mette di fatto in gioco la propria reputazione e quindi, pur essendo coinvolto emotivamente, è necessario che non muti il suo modo di comunicare con l'allievo, cercando di raggiungere un compromesso ottimale fra la tensione provata e la necessità di rimanere un punto fermo per l'atleta, infondendogli fiducia nei propri mezzi.

Gli atleti dotati di autocontrollo naturalmente non devono essere oggetto di particolari attenzioni o di consigli su ciò che debbono o non debbono fare. Il compito del Maestro sarà quindi solo quello di proteggerlo da ciò che può turbare la concentrazione (Genitori, altri compagni ormai eliminati, accompagnatori ecc.).

Per gli atleti troppo caricati e quindi aggressivi, sarà quello di farli rilassare costringendoli ad argomentare su temi tecnici ma non riferibili all'impegno imminente.

Per tutti il problema fondamentale è quello di incrementare la concentrazione che per uno spadista significa essere capace di passare continuamente da un focus generale ad uno particolare e viceversa, controllando la propria emozione.

Il Maestro deve cercare di rendere l'allievo capace di eseguire questi aggiustamenti della propria attenzione, che in quantità e modalità meno accentuati, ognuno di noi è costretto ad effettuare nella vita di tutti i giorni (Guidare, attraversare una strada ecc.).

Nella valutazione dell'aiuto più efficace il Maestro deve tener conto che esistono spadisti che sotto pressione tendono a superanalizzare (pensano troppo) interferendo negativamente con l'automatismo indispensabile di una azione; altri, molto coscienti dell'esterno e poco analitici, reagiscono troppo spesso senza riflettere facendosi guidare dalla loro impulsività (Cartellini gialli e rossi, azioni suicide e ripetute ecc.)-

Gli spadisti giovani si affidano soprattutto alla loro velocità, alla loro forza, alla loro rapidità di reazione.

Gli spadisti più "anziani" sono capaci di una migliore lettura di quanto avviene in pedana, e tendono ad affidarsi maggiormente o ad incrementare i i jilità di anticipare gli avversari piuttosto che superarli in velocità e forza, assumendo un atteggiamento mentale e strategico difensivo o di contrattacco.

Il Maestro dovrà aiutare i vari allievi ad utilizzare al meglio le loro capacità in riferimento al periodo o stato fisico in cui si trovano.

In questa funzione sono paradossalmente aiutati i Maestri che non sono stati atleti di grande livello.

Sprovvisi infatti di di una superiorità motoria, tecnica o fisica, hanno sempre dovuto prestare la massima attenzione alle mosse dell'avversario onde poter assumere una strategia atta a contenere tale divario.

Il Maestro deve abituare il proprio allievo a saper ricevere informazioni durante l'assalto senza utilizzare forme verbali di correzione o di

indirizzo troppo lunghe.

Tali informazioni infatti disturbano la concentrazione e gli allievi spesso non sono in grado di recepirle, elaborarle e tradurre in pratica.

Se si vogliono fornire è bene che trasmettano un messaggio di carattere emozionale/affettivo quali gesti, simboli e segni visivi, suoni o richiami, individuando l'essenziale.

La riuscita di una azione non dipende solo da ciò che si vuole ma anche e soprattutto da come lo si vuole (Tirare con il cuore),

Non tutti gli errori rilevati dal Maestro possono inoltre essere riconosciuti tali dall'allievo.

## IL RUOLO DE MAESTRO NELLA PREPARAZIONE TATTICA DEL PROPRIO ALLIEVO

Due spadisti "gemelli", cioè con la stessa altezza, corporatura, forza, velocità, allenati nello stesso modo e con la stessa intensità, sono l'uno di fronte all'altro in un assalto.

Si sviluppa una frase schermistica e uno dei due tocca l'altro.

Le componenti fisiche e tecniche non possono aver determinato il risultato trattandosi come abbiamo detto di due gemelli schermistici.

Escludendo tutte le implicazioni dipendenti dal caso, quali sono i fattori che hanno determinato il fatto?

Non rimane che una sola risposta: Il tiratore vincente ha "pensato" meglio del suo avversario; ha cioè applicato una tattica migliore, rendendo favorevole una situazione inizialmente paritetica.

L'acquisizione di un bagaglio tattico che permetta di riconoscere le informazioni false fornite dall'avversario e approntare una appropriata controtattica basata soprattutto sulla falsa accettazione di quanto proposto, salvo modificarla nel corso di esecuzione è uno dei compiti più difficili del Maestro di spada.

Per raggiungere tale scopo è necessario un continuo colloquio fra allievo e Maestro sia durante la lezione che nel corso degli assalti in palestra, allo scopo di individuare un modello di comportamento tattico per ogni allievo che dovrà essere messo in grado di sfruttare al massimo le sue doti naturali e la tecnica assimilata.

## L'ALLENAMENTO DI UNO SPADISTA - COMPITI DEL MAESTRO

Fra le numerose definizioni di Allenamento, quella che si adatta maggiormente alla scherma di spada appare la seguente: "

L'allenamento è l'organizzazione dell' esercizio fisico, ripetuto in quantità e qualità ed intensità tali da produrre sforzi crescenti che stimolano i processi di adattamento dell'individuo, favorendone l'aumento delle capacità fisiche, tecniche, agonistiche, al fine di esaltare il rendimento di gara". Per

avere effetti positivi l'allenamento di uno spadista dovrà rispettare le seguenti condizioni.

1) Frequenza delle sedute: se ci si allena meno di tre volte la settimana, quello che si è guadagnato nella singola seduta viene perduto nell'intervallo di tempo con la successiva.

2) Continuità del lavoro : se si interrompe l'allenamento per più di un mese, si perde l'incremento di prestazione fisica (non tecnica) guadagnato nell'anno trascorso,

Il massimo intervallo di riposo non dovrà superare le tre settimane, purché tale interruzione si riferisca alla sola componente tecnica. Un minimo di preparazione fisica dovrà comunque continuare.

3) Specificità delle esercitazioni : il lavoro deve essere variegato e specifico per la scherma di spada

4) Progressività ed incremento dei carichi : il lavoro fisico e tecnico deve aumentare nei riguardi della quantità , della complessità, della difficoltà.

5) Varietà e multilateralità : per non standardizzare le catene cinetiche utilizzate.

6) Individualizzazione : specialmente ad alto livello non è possibile un tipo di allenamento standardizzato.

7) Pianificazione: intesa come la strategia di evoluzione dei carichi di lavoro sia fisici che psicologici in tempi lunghi.

8) Periodizzazione : suddivisione del lavoro fisico e tecnico in base al calendario federale, agli impegni dell'atleta e alla importanza delle gare.

Non si può rimanere ai top della propria prestazione tutto l'anno.

Il Maestro dovrà impostare l'allenamento dei suoi allievi su tre componenti, ovvero quella fisica, quella tecnica e quella tattico/psicologica.

Fanno parte della componente fisica il riscaldamento, la preparazione fisica propriamente detta e gli esercizi per l'incremento delle capacità condizionali.

La componente tecnica comprende la lezione, gli esercizi, l'assalto nelle sue varie sfaccettature.

La conoscenza del regolamento, della nomenclatura, del concetto di finta, dei tre fattori della scherma, la capacità di concentrazione, l'autocontrollo, una buona gestione delle emozioni fanno parte della componente tattico/psicologica.

Nella scherma di spada, dove l'atleta si trova in opposizione diretta e costante con l'avversario e dove le situazioni di gara mutano secondo modalità difficilmente prevedibili, la capacità di reazione in condizioni di affaticamento e di stress influenza la prestazione.

Uno dei compiti dell'allenamento e quindi del Maestro, è quello di mettere in grado l'atleta di portare a termine un assalto ottimale anche e soprattutto in condizione di carico fisico e psicologico elevato.

Molti assalti vengono infatti perduti non solo per il peggioramento della

condizione fisica ma anche della capacità di reazione, di concentrazione, di controllo ed elaborazione delle informazioni fornite dall'avversario.

Le ricerche effettuate hanno dimostrato che dopo un carico organico/muscolare elevato, non solo non si produce una diminuzione del rendimento ma al contrario si evidenziano miglioramenti;

Per aumentare la resistenza è auspicabile quindi poter svolgere un allenamento in condizioni più simili possibile a quelle di gara e che il riscaldamento sia eseguito con un carico fisico più corrispondente possibile a quello organico muscolare tipico della gara, non inferiore ai trenta minuti.

Concludendo, l'allenamento deve sviluppare contemporaneamente le capacità di reazione, di coordinazione, di forza rapida, di velocità, di resistenza, di padronanza del gesto tecnico, di carico psicologico, di tattica in contrapposizione a quella dell'avversario, di conoscenza dei processi metabolici di incremento energia.

Fra le componenti dell'allenamento assume particolare importanza l'assalto, che può essere analizzato con più facilità non essendo vincolato alla personalità ed alla fantasia del Maestro come invece appaiono la lezione e gli esercizi, per i quali non è possibile alcun indirizzo o classificazione.

Nell'assalto confluiscono tutte le componenti dell'allenamento.

Una attenta osservazione dell'assalto può permettere al Maestro di individuare:

se lo spadista è preparato fisicamente

se lo spadista è preparato tecnicamente

se lo spadista è preparato tatticamente e psicologicamente.

I vecchi Maestri indicavano nel passare ore in pedana a tirare, la migliore delle possibilità di incrementare la resistenza, l'applicazione della tattica e del gesto tecnico in situazione di stress.

In effetti quando uno spadista effettua assalti con avversari di buon livello e tecnica, allena in maniera ottimale la propria valenza tecnico/tattica/fisica.

Se si lavora con intelligenza e sotto il controllo del Maestro, possiamo incrementare :

- Il coraggio di eseguire azioni conosciute ma di difficile applicazione (Esempio, l'arresto in avanti).

- La resistenza (Esempio, con un assalto continuo per un dato periodo di tempo).

-La tecnica (Esempio, imponendo ad uno dei due tiratori una certa parata o il controtempo, o un determinato tipo di attacco).

- La tattica (Esempio, imponendo ad uno dei tiratori una posizione a fondo pedana

o un punteggio di vantaggio o svantaggio con un determinato tempo a

disposizione). La rapidità (Esempio, imponendo una misura più corta a chi attacca e relativo diminuzione del tempo a disposizione per una parata a chi si difende).

L'allenamento deve suscitare:

- lo sviluppo delle capacità di coordinazione rapida e di forza rapida
- lo sviluppo delle capacità coordinative
- lo sviluppo delle capacità di velocità cicliche e acicliche
- lo sviluppo delle capacità di resistenza
- lo sviluppo dell'abilità tecnica
- lo sviluppo delle capacità di carico, cioè della predisposizione individuale a tollerare, elaborare e rendere sopportabili carichi e sollecitazioni che determinano adattamenti psichici, morfologici, organici e funzionali senza compromettere la salute.

Nei Giovanissimi è indispensabile l'allenamento preventivo volto a stabilizzare la muscolatura di sostegno del tronco e delle estremità allo scopo di sopportare la capacità di carico, che influenza in modo determinante lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva.

L'allenamento dello spadista di età compresa tra i 10 e 13 anni deve tener conto:

- delle caratteristiche specifiche della spada
- delle leggi che governano lo sviluppo delle capacità di carico in base all'età biologica

## CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA

E' la capacità che si sviluppa nel tempo di relazionare, affrontare e realizzare i presupposti individuali della prestazione e la richiesta oggettiva di prestazione.

## IL METABOLISMO DEI CARBOIDRATI NELLO SPADISTA

L'importanza dei carboidrati nella dieta di un atleta è ormai accettata ed evidente.

I carboidrati sono molecole che contengono Carbonio, Idrogeno, Ossigeno e sono classificati in base alla loro struttura chimica.

Troviamo pertanto i monosaccaridi (Glucosio e Fruttosio), i disaccaridi ( Saccarosio), e i polisaccaridi ( Amido).

Nel corpo umano troviamo la presenza di Glicogeno (Glucosio) nel fegato e nel tessuto muscolare.

La maggior parte dei carboidrati provenienti dall'alimentazione entrano in circolo sotto forma di Glucosio.

Il contenuto di Glicogeno muscolare è inversamente proporzionale all'insorgenza della fatica.

Gli atleti che hanno un elevato contenuto di Glicogeno muscolare prima dell'esercizio o della competizione, sono in grado di protrarre la prestazione più a lungo.

Prima di una gara il Maestro dovrà quindi consigliare una dieta ad elevato contenuto di carboidrati, onde attivare la supercompensazione del Glicogeno muscolare.

Per una supercompensazione elevata è necessario limitare l'allenamento nella settimana che precede la gara ed interromperlo due giorni prima.

L'integrazione dei Carboidrati durante lo sforzo è divenuta una prassi abituale con l'ingestione di bevande contenenti tali sostanze.

L'ingestione dei carboidrati durante un esercizio prolungato fornisce glucosio al sangue e quindi substrati ai muscoli che lavorano.

L'introduzione nella corrente ematica deve avvenire il più rapidamente possibile e pertanto deve trattarsi di un carboidrato capace di essere assorbito rapidamente dall'intestino (Focchi di granturco, Biscotti integrali, Uva secca, Glucosio, Maltosio, Saccarosio, Miele).

E' necessario pertanto:

- 1) Valutare la perdita dei liquidi, compensandola quanto più rapidamente e completamente possibile.
- 2) Assumere 60 grammi di CHO ogni ora.
- 3) Assumere bevande sportive con miscele di glucosio/fruttosio.
- 4) Provare bevande nuove solo in allenamento.
- 5) Scegliere bevande gradevoli al gusto.

## LA PRODUZIONE DI ENERGIA DEL CORPO UMANO

L'energia che serve a far funzionare il nostro corpo è di tipo chimico.

L'unica sostanza dalla quale i muscoli traggono energia per la loro contrazione è l'ATP che è presente nelle cellule del tessuto muscolare in una quantità tale da poter sostenere uno sforzo molto limitato nel tempo.

E' necessaria quindi una costante formazione di ATP.

La ricomposizione dell'ATP nei muscoli avviene attraverso tre processi o meccanismi fisiologici.

IL PROCESSO ANAEROBICO ALATTACIDO

IL PROCESSO ANAEROBICO LATTACIDO

IL PROCESSO AEROBICO

Processo anaerobico alattacido

E' il più potente ed è legato al pool dei fosfati.

Si svolge in assenza di ossigeno e senza la formazione di acido lattico.

Fornisce energia con estrema rapidità perché sfrutta l'utilizzazione delle

fosfocreatine (sostanze ricche di energia) presenti nei muscoli, ma si esaurisce in un tempo molto breve (7/10 secondi).

Processo anaerobico lattacido

Anche questo processo non necessita l'utilizzo di ossigeno; sfrutta la scissione degli zuccheri e dei glucidi che vengono trasformati in ATP.

Genera acido lattico.

Può fornire energia sino a quattro minuti e si mette in moto dopo l'esaurimento dei fosfati cioè al termine del processo

Anaerobico Alattacido.

L'acido lattico generato nella formazione di ATP si accumula nei muscoli ostacolandone le funzioni e facendo insorgere la fatica.

A riposo o in fase di defaticamento, l'acido lattico si ritrasforma in zucchero.

Processo aerobico

E' il meno potente.

Utilizza l'ossigeno che assumiamo con la respirazione -

Gli zuccheri (Glicogeno) presenti nel sangue si combinano con l'ossigeno liberando energia necessaria alla risintesi dell'ATP.

La velocità di produzione è bassa e la quantità di ATP fornita nell'unità di tempo è limitata.

Il processo Aerobico è sufficiente a soddisfare il fabbisogno di energia per un lavoro muscolare prolungato ma a bassa intensità (Corsa lenta).

Non produce lattato se il lavoro muscolare è tale da rendere l'ATP consumato, uguale all'ossigeno che arriva ai muscoli.

Il processo Aerobico svolge un duplice ruolo di intervento nella prestazione sportiva:

a) Supporta il processo Lattacido in specialità di durata compresa fra i quattro ed i dieci minuti.

b) Risintetizza direttamente l'ATP nelle specialità di durata superiore ai dieci minuti.

I vari processi non intervengono isolatamente ma sempre insieme e con percentuali diverse.

Il processo Aerobico è l'unico che attiva l'ossidazione dei grassi e quindi può generare dimagrimento-

**MASSIMO CONSUMO DI OSSIGENO : MCD**

E' la quantità di ossigeno che, interamente trasformata in ATP, permette all'atleta una prestazione massima senza la formazione di Acido Lattico, in perfetto equilibrio fra l'Ossigeno che arriva ai muscoli e l'ATP consumato.

Se un atleta opera al di sopra di questo limite, detto Soglia Aerobica, deve ricorrere al meccanismo anaerobico con formazione di acido lattico che lo



costringerà a rallentare o interrompere la prestazione.

Il lattato di un atleta a riposo varia fra 1 e 2 millimole.

Il lattato di un atleta sotto sforzo varia fra le 4 e le 9 millimole.

### FREQUENZA CARDIACA E AUMENTO DELLA SOGLIA

La frequenza cardiaca massima di un atleta può essere misurata, oltre che direttamente nel momento di massimo sforzo, con la formula generale :

$F.C. \text{ massima} = 220 - \text{Età dell'Atleta.}$

Esempio : Frequenza cardiaca massima di un atleta di 15 anni sarà  
 $220 - 15 = 205$

Sulla base della frequenza cardiaca con la quale si lavora, è possibile individuare il tipo di processo energetico attivato o utilizzato durante detto lavoro muscolare.

La frequenza cardiaca che attiva il processo aerobico e quindi allena la resistenza pura senza produzione di acido lattico, varia fra la frequenza minima ed il 60 % percento della massima.

La frequenza cardiaca che attiva un processo misto fra aerobico e anaerobico lattacido e quindi allena la resistenza pura ma anche quella veloce (Schermata di spada), varia fra il 60 e l'80 % della massima. La frequenza cardiaca che attiva il processo anaerobico alattacido e quindi allena la velocità pura e la forza esplosiva (Schermata di spada), varia fra l'85 ed il 100 % della massima.

Con la formula  $X = C \% (F.C. \text{ Max} - F.C. \text{ Min}) + F.C. \text{ Min}$

dove

X - Frequenza da utilizzare per migliorare la soglia

C = Frequenza cardiaca che attiva il processo considerato

F.C. Max e F.C. Min = Le frequenze cardiache massima e minima dello atleta considerato.

possiamo determinare la frequenza cardiaca alla quale dobbiamo lavorare per migliorare la capacità aerobica o anaerobica lattacida o anaerobica lattacida aumentandone la soglia.

Esempi

A quale F.C. dovrà lavorare un atleta di 20 anni con FC Min di 65 per migliorare la propria soglia aerobica? C % = 60 % della massima

FC Max =

$220 - 20$

$X = 60 \% \text{ di } (200 - 65) + 65 = 146$

A quale FC dovrà lavorare lo stesso atleta per migliorare la propria soglia anaerobica alattacida?

C % = 85 % della massima

FC Max =  $220 - 20$

$X = 85 \% \text{ di } (200 - 65) + 65 = 180$

Quale FC dovrà lavorare un atleta di 30 anni con FC Min di 60 per migliorare la propria soglia Anaerobica alattacida?

C % = 100 % della massima

$$\text{FC Max} = 220 - 30$$

$$X = 100\% \text{ di } (190 - 60) + 60 = 190$$