

## Come preparare al meglio le capacità fisiche e mentali dello schermitore.



Michele Bonsanto:

Molti amici, nel corso di varie competizioni, mi chiedono che metodo uso, quale tecnica prediligo, che tipo di allenamento. Allora, se non vi annoio troppo, io la vedo così:...



Le componenti fondamentali sono:

- **Equilibrio.**
- **Percezione del proprio corpo.**
- **Scelta di tempo.**
- **Precisione.**
- **Velocità.**
- **Coordinazione.**
- **Stretching.**

### Come salire in pedana

Mai essere troppo sicuri di sé. Essere determinati va benissimo, ma esserlo troppo non va bene, bisogna tener conto di tanti fattori... Io, per esempio, sono una persona determinata, ma tengo in considerazione una minima percentuale di non riuscita cercando di avere altre armi a disposizione nel caso fallissi.

*Se sei troppo sicuro di te e pensi di aver vinto prima ancora di tirare è come se già avessi perso; il tuo avversario può essere più forte di te e accecato dall'ipotetica futura vittoria dimentichi di studiarlo così perdi l'incontro. E' meglio rimanere concentrati, sereni e modesti... Libera la tua mente da ogni cosa e mai dico mai sottovalutare l'avversario.*

### Equilibrio

L'equilibrio è il fattore più determinante nella posizione o nella tecnica di combattimento. Se manca l'equilibrio nessuna tecnica può essere efficace.

L'equilibrio si raggiunge soltanto mediante un corretto allineamento del corpo. I piedi, le gambe, il tronco, la testa sono tutti importanti nel creare e mantenere una posizione d'equilibrio. Essi sono tutti veicoli della forza del corpo. I piedi non devono stare né troppo distanti, né troppo vicini tra loro: nel primo caso ne perde la velocità di movimento, nel secondo viene a mancare una base di partenza per i movimenti.

Il segreto consiste nel tenere sempre i piedi direttamente sotto la verticale del corpo, con il peso equamente distribuito su di essi. La gamba d'appoggio è leggermente tesa, ma il ginocchio è libero, non è bloccato. Questa posizione permette rilassamento, velocità, equilibrio e facilità di movimento, nonché il vantaggio di poter usare una grandissima energia.

Lasciate sempre lo spazio di un passo normale tra un piede e l'altro, in modo che il peso sia tra essi egualmente distribuito, e non gravi su un solo punto.

### Precisione e velocità

Precisione significa accuratezza nei movimenti, cioè esattezza nel proiettare la forza.

La precisione consiste in movimenti controllati che debbono essere eseguiti col minimo dispendio di forza.

Il risultato deve essere raggiunto col minimo sforzo possibile.

Si può acquisire precisione solo con l'esercizio. Il discorso vale sia per il principiante che per l'atleta esperto.

Per apprendere un movimento in modo perfetto impara ad eseguirlo prima con precisione e velocità, poi con la velocità e forza.

Per acquisire precisione la spalliera o un manichino sono un ausilio importante: inserite la maschera ed iniziate a portare i colpi di taglio, controtaglio e punta, perché ciò consente il costante controllo della situazione, della posizione del braccio armato e della tecnica.

Qualità capaci di migliorare la velocità:

1. Mobilità.
2. Scatto, elasticità.
3. Resistenza alla fatica (capacità di sopportazione più ottima forma).
4. Prontezza fisica e vigilanza psichica.
5. Immaginazione e fiuto.

La tensione generalizzata e le contrazioni muscolari non necessarie riducono la velocità e fanno sprecare energia.

Per costruire azioni coordinate, è indispensabile praticare esercizi atti ad accrescere la flessibilità e la destrezza del gioco del braccio armato e del lavoro di gambe. Molti schermatori non si rendono conto che la velocità dipende in forte misura dall'economia del movimento (buona forma e buona coordinazione). Quindi l'addestramento meccanico costante è essenziale. È utile anche un certo grado di stimolazione emozionale.

Forma economica e rilassamento accrescono la velocità. Il principiante deve vincere la tendenza naturale a darci troppo dentro, a sprecare energia, a tirare forte e rapidamente per vincere subito. Quando si sforza di dare il massimo, di mostrare tutto ciò che si sa fare, valuta male le proprie capacità; ne risulta uno sforzo generico in luogo del necessario sforzo specifico. La tensione generalizzata e le contrazioni muscolari non necessarie fungono da freno e

fanno sprecare energia; il corpo rende di più quando lo si lascia fare che quando si cerca di guidarlo. Corre con la velocità che gli è propria il podista che non ha la sensazione che potrebbe correre più in fretta.

I fattori che sviluppano maggiormente la velocità sono:

- il riscaldamento preliminare, che riduce la viscosità e aumenta l'elasticità e la flessibilità adattando l'organismo a un ritmo fisiologico più sostenuto (aumento delle pulsazioni cardiache, dell'irrorazione, della pressione arteriosa e del ritmo respiratorio)
- il tono muscolare e la parziale contrazione preliminare,
- l'atteggiamento appropriato,
- la concentrazione,
- la riduzione della capacità di ricezione degli stimoli, che avvantaggia la velocità di percezione, e la riduzione dei movimenti da essa derivante che favorisce la rapidità dei modelli di reazione.

La velocità è un fenomeno complesso. Più complessa è la situazione cui occorre reagire, più lenta sarà probabilmente la reazione. Da qui l'utilità delle finte.

L'atleta può migliorare la sua velocità imparando a focalizzare l'attenzione e ad assumere atteggiamenti preparatori adeguati. La sua velocità relativa è legata anche al grado di contrazione muscolare che è capace di raggiungere.

Governano la velocità determinati principi fisici: raggio accorciato per azione più rapida, arco più lungo per maggiore impulso, centramento del peso per velocità in rotazione, movimenti sequenziali ma concentrati per moltiplicare la velocità. Il problema che l'atleta deve risolvere a livello individuale è quale tipo di velocità sia più utile al suo metodo di lavoro.

Spesso è più importante il momento in cui il colpo viene portato che non la velocità con cui viene sferrato.

### **Coordinazione**

In tutti gli sport il fattore più importante ai fini dell'efficienza è, sotto tutti i punti di vista, la coordinazione. Essa consente all'atleta di concentrare nell'esecuzione di un movimento tutto il potenziale e tutte le capacità di cui dispone.

La buona coordinazione del lavoro muscolare è uno dei fattori responsabili della velocità, della resistenza nel tempo (durata), della potenza, dell'agilità e della precisione in tutte le discipline sportive.

L'eccessiva tensione dei muscoli antagonisti agisce da freno e quindi rallenta, inibisce l'azione, fa sprecare energia e perciò affatica l'atleta prematuramente. Quando deve eseguire un altro movimento, che esige un diverso grado di intensità, di carico, di sollecitazione, di ripetizione e di durata (resistenza nel tempo), deve adottare un altro modello di *aggiustamento neurofisiologico* completamente nuovo. Quindi la fatica che avverte quando compie i nuovi movimenti non dipende solo dall'uso dei diversi muscoli, ma anche dall'azione di frenaggio esercitata dai muscoli antagonisti e dovuta alla cattiva coordinazione.

Il principiante è teso, esegue movimenti esageratamente ampi e tradisce lo sforzo. L'*atleta nato*, individuo raro, sembra avere il dono di praticare con facilità qualsiasi disciplina, nuova o non nuova per lui [per facilità si intende la capacità di eseguire le azioni contraendo pochissimo i muscoli antagonisti]. Questa qualità è presente in diversa misura negli atleti, ma può venir migliorata da tutti.

Perciò si acquista la capacità di coordinare i movimenti addestrando il sistema nervoso, non i muscoli.

La principale caratteristica dell'atleta esperto è la facilità con cui si muove anche durante lo sforzo massimo.

L'atleta che si muove in modo goffo, che sembra non trovare mai la distanza giusta, che calcola di continuo, che non riesce mai a *sorprendere* l'avversario, che fa trapelare le sue intenzioni, manca soprattutto di coordinazione.

L'atleta ben coordinato si muove con grazia e fluidità, sembra che entri ed esca nell'azione slittando, col minimo sforzo e massima astuzia. Agisce tempestivamente perché i suoi movimenti sono ritmici al punto che riesce ad imporre all'avversario un ritmo complementare, ritmo che può spezzare a proprio vantaggio grazie al perfetto controllo dei propri muscoli. Sembra si muova di quel che fa, sicuro della vittoria, con fiducia in se stesso.

I muscoli non si governano da sé. Il modo in cui operano, e di conseguenza l'efficacia delle loro prestazioni, dipende esclusivamente dal modo in cui si guida il sistema nervoso. Quando un movimento viene eseguito male significa che il sistema nervoso ha inviato gli impulsi ai muscoli sbagliati, o fuori tempo (una frazione di secondo prima o dopo il momento giusto) o in successione sbagliata.

Quando un movimento viene eseguito bene significa che il sistema nervoso è stato bene addestrato, per cui invia gli impulsi ai muscoli facendoli contrarre esattamente nella frazione di secondo in cui si debbano contrarre e contemporaneamente non li invia ai muscoli antagonisti, che quindi sono rilassati. Quando sono ben coordinati, gli impulsi possiedono l'intensità necessaria e cessano esattamente nella frazione di secondo di secondo in cui non sono più necessari.

Il passaggio da un lavoro muscolare non coordinato all'acquisizione della massima perfezione è un processo evolutivo che ha luogo nel sistema nervoso. Psicologi e biologi ci informano che i miliardi di cellule del sistema nervoso non sono fra loro in rapporto diretto, ma le fibre di una cellula cerebrale sono tanto vicine a quelle delle altre che gli impulsi passano dalle une alle altre per induzione. Il punto in cui l'impulso passa da una cellula all'altra è detto sinapsi. La teoria delle sinapsi spiega perché un lattante che quando vede una palla compie movimenti del tutto non coordinati,

da grande può diventare un ottimo calciatore.

Si raggiunge la coordinazione con l'esercizio, creando i giusti collegamenti necessari nel sistema nervoso. Occorre acquistare precisione. L'esercizio rafforza i collegamenti che hanno luogo in determinate azioni e rende l'azione successiva più facile, più sicura e più pronta. Mentre ovviamente, l'insufficiente allenamento tende ad indebolire i collegamenti formati e rende l'azione successiva più difficile e meno sicura (esercizio continuo!). Quindi possiamo raggiungere la coordinazione solo eseguendo realmente mosse che desideriamo imparare a compiere. Si impara unicamente agendo o reagendo. Quando si acquista coordinazione, quando si sono formati i necessari collegamenti, le azioni diventano sommamente economiche e l'atleta consuma soltanto l'energia indispensabile.

Diventa campione l'atleta che possiede una coordinazione di prontezza. Essa fa sì che l'atleta affronti con piacere anche gli esercizi più noiosi. Più l'atleta è *pronto a reagire a uno stimolo* più soddisfazione prova nel rispondere; meno è pronto, più trova noioso essere costretto ad agire.

***Quando sei stanco, non fare movimenti complessi, sofisticati; si trasformerebbero in movimenti grossolani; lo sforzo da specifico diventerebbe generico. Ricorda, tendono a subentrare movimenti sbagliati e perdi il vantaggio raggiunto. Quindi esegui movimenti di grande precisione solo quando non sei stanco. Quando sopraggiunge la stanchezza, passa ai movimenti poco sofisticati, che sviluppano la capacità di durata nel tempo.***

Risulta precisa soltanto la manovra eseguita dall'atleta che non perde l'equilibrio. La base, il corpo dell'atleta, deve essere tanto forte da rimanere perfettamente bilanciata durante l'azione.

### **Percezione del proprio corpo**

Questa percezione consente un'armoniosa interrelazione tra corpo e spirito quali entità inseparabili. A seconda che si sia in atteggiamento di attacco o di difesa, la percezione fisica e mentale deve di volta in volta adattarsi alla situazione, allo scopo di sfruttare al meglio e al massimo grado tutte le opportunità.

### **Scelta di tempo**

Velocità e scelta di tempo sono strettamente correlati tra loro, e la velocità nel portare un colpo perderà gran parte della sua efficacia se esso viene eseguito senza una opportuna scelta di tempo. La tempestività nasce dal tempo di reazione, che è dato dall'intervallo che trascorre tra lo stimolo e la reazione. Essa varia tra un atleta e l'altro, ma può essere migliorata mediante un idoneo esercizio.

La scelta di tempo può essere in tal modo definita come l'abilità nel riconoscere il momento giusto e nel valutare istantaneamente l'opportunità di eseguire una data azione. Infatti, una tecnica, anche eseguita in modo perfetto, può essere contrastata o annullata da un'azione dell'avversario. Pertanto, è necessario agire esattamente al momento giusto, fisico e psicologico, in modo che l'avversario non possa reagire o evitare il colpo portato. Questo momento perfetto può essere valutato istintivamente o provocato volontariamente.

***Ricorda, durante una gara è meglio rimanere concentrati, sereni e modesti, libera la tua mente da ogni cosa e, ripeto, non sottovalutare mai un avversario. Non pensare di vincere o di perdere. Pensare all'esito del combattimento è un grosso sbaglio, non pensare come finirà, se con la vittoria o con la sconfitta. Lascia che la natura segua il suo corso e le tue azioni colpiranno al momento giusto. Mentre durante l'allenamento l'allievo deve essere attivo e più dinamico possibile, durante l'incontro esso deve essere calmo e imperturbabile, deve sentirsi come se non si stesse svolgendo un evento, ma comportarsi in modo naturale.***

### **Stretching**

1. Lo stretching completa la nostra preparazione atletica. Infatti, insieme alla resistenza muscolare e a quella cardiovascolare, ci aiuta nella flessibilità muscolare.
2. Lo stretching migliora l'atleta portandolo a maggiori prestazioni e sicurezza rispetto ad un atleta più legato.
3. Lo stretching riduce notevolmente il rischio di stiramenti muscolari. Infatti chi pratica molto stretching è meno soggetto a stiramenti o traumi poiché esegue sedute costanti.
4. Lo stretching è un buon metodo di riscaldamento. Infatti, se eseguito prima dell'allenamento, ci dà una maggiore coordinazione muscolare. Inoltre, se viene eseguito anche dopo l'allenamento, è un buon sistema di recupero.

Buon lavoro.

**Michele Bonsanto**