



La settimana dal 22 al 29 di agosto 2010 si è svolto ad Imola il tradizionale ritiro estivo degli schermidori master.

Questo tipo di allenamento è iniziato nel 2004. Per i primo quattro anni (2004-2007) è stato organizzato dal Circolo Ravennate della Spada e in seguito dal Circolo Scherma Imola.

Il primo allenamento aveva come obiettivo la preparazione degli atleti convocati per i Campionati Mondiali di Krems ed era nato dalla considerazione che la maggior parte della sale di scherma inizia l'attività i primi di settembre, dando un tempo di preparazione molto breve (i Campionati si svolgono abitualmente nel mese di settembre) per chi deve affrontare un evento così importante.

Per lo stesso motivo, oltre ai convocati, l'allenamento estivo è sempre stato aperto agli schermidori master italiani e stranieri, che potevano anticipare la preparazione in vista della nuova stagione agonistica

Dal primo allenamento, già allora ben organizzato, vi è stata una crescita sia quantitativa che qualitativa, così come un continuo affinamento nell'organizzazione del ritiro da parte dell'Amis, che nell'anno in corso ha organizzato anche altri momenti di allenamento collegiale.

Quest'anno ad Imola la partecipazione è stata nutrita (circa una cinquantina di atleti, con un buon numero di presenza di master stranieri provenienti da Francia, Germania, Gran Bretagna, Lussemburgo, Russia e Spagna) ed ha consentito di avere sempre un gruppo di atleti al lavoro per ogni arma: la spada ha fatto la parte del leone, ma non sono mancati né gli sciabolatori né i fiorettilisti.

Tutte le mattine sono iniziate con la preparazione fisica / atletica collettiva, seguita dalle lezioni individuali coi maestri Efrosinin per il fioretto, Mazzetti per la spada e Terenzio per la sciabola e con il C.T. Comincini.

Chi non era impegnato con la lezione si dedicava agli assalti liberi. Il programma del pomeriggio proseguiva con le lezioni individuali e gli assalti, preceduti da mezz'ora di gambe-scherma rivolta soprattutto agli sciabolatori (ma apprezzata anche dai fiorettilisti).

Negli assalti in pedana sono stati chiamati a dare il loro contributo anche giovani e velocissimi schermidori, impegnati in tutte le armi.

La preparazione fisica si è articolata in diversi momenti: dalla preparazione fisica vera e propria (lunedì con Polgrosso), alla preparazione e riscaldamento nella fase pre-assalto (da martedì a venerdì con Terenzio), alla preparazione per gli schermidori "âgés" (basta la parola!), grazie allo spazio cortesemente concesso a Riccardo Carmina e a Marie Chantal Demaille, campionessa francese in splendida forma, come del resto la nostra Iris, che saltava continuamente dall'allenamento all'organizzazione.

La sistemazione alberghiera è stata ottimale, sia per il servizio offerto (dopo una fase di assestamento iniziale per il servizio ai tavoli degli affamatissimi master) che per la vicinanza alla palestra, raggiungibile in pochi minuti. Particolarmente apprezzata la piscina preolimpica.

Purtroppo i giorni dell'allenamento sono coincisi con una settimana di gran caldo, che ha reso più pesante il lavoro svolto. Nonostante non fosse prevista inizialmente nessuna pausa ufficiale, il venerdì pomeriggio sono state sospese le attività, per consentire il recupero in vista del torneo finale del giorno dopo.

Questo ha messo in evidenza alcuni aspetti dell'allenamento da perfezionare. Il primo riguarda la necessità di inserire nel programma una pausa ufficiale a metà settimana. Questa sarà utile anche agli schermidori che non possono partecipare all'intero periodo del ritiro per organizzare meglio la loro partecipazione.

Il secondo, di non facile soluzione, è l'organizzazione del torneo finale. Infatti il caldo, la stanchezza, gli impegni hanno portato ad uno sfilacciamento delle presenze che quest'anno ha penalizzato il torneo di fioretto. Un'idea potrebbe essere l'utilizzo dell'allenamento del venerdì come fase a gironi per le armi con pochi atleti.

A parte questi piccolissimi nei la sensazione complessiva è stata di un generale apprezzamento di tutti per un'iniziativa conclusa con un convinto "arrivederci all'anno prossimo".

Il caldo è diventato il protagonista di alcune cartoline ricordo dell'allenamento: tute, divise da scherma e anche indumenti di igiene intima sparpagliati ogni dove nel tentativo di farli asciugare o disseminati sull'albero di gelso presso la palestra; schermidori in un bagno di sudore, accasciati sulle panchine o appoggiati alle pareti; schermidori in allenamento in calzoncini corti e la sola parte superiore della divisa e, per finire, la mitica bandana di Mr. Silver!

Fulvia Sarzina