

Allenamento Master a Roma

Si è svolto a Roma dal 2 al 6 Gennaio 2011, presso il Centro Federale sito all'Acqua Acetosa e organizzato con la collaborazione della FIS, il primo degli allenamenti collegiali master previsti dall'AMIS per la corrente stagione agonistica.

Nonostante la coincidenza col periodo di festività natalizie, e qualche rinuncia dell'ultimo minuto, hanno partecipato all'allenamento circa 25 atleti, con l'ovvia maggioranza di romani ma presenti anche atleti di Lecco, Venezia, Imola, Milano, e con un tocco di internazionalità portato da un fioretista britannico ed una fioretista svedese.

I cinque giorni di allenamento sono stati molto ben gestiti dal CT della nazionale master M° Nicola Comincini, che ha pianificato, PC Mac e file excel alla mano e potendo avvalersi di una struttura unica, spaziosa e tecnicamente dotata come la Sala Federale, sessioni di allenamento fisico, assalti alle sei armi ed almeno due lezioni per ciascuno degli atleti convenuti; diversi gli atleti che per l'occasione si sono cimentati anche in altre armi, per semplice curiosità o per calcolato sfottò verso compagni/e di tante gare. Gli sciabolatori master non hanno invece potuto affrontare in assalto i ben più giovani atleti della nazionale assoluta (Montano, Samele, Pastore, ecc., ecc.), presenti in sala per un importante allenamento, dei quali hanno però osservato ed ammirato molte belle stoccate.

Al di là dell'impegno prettamente schermistico sono da segnalare, novità assoluta per un collegiale master, i due importanti interventi della prof.ssa Stefania Nicotra, docente in Metodologie dell'Allenamento, e del dott. Antonio Fiore, medico federale e specialista in Medicina dello Sport, interventi organizzati dall'AMIS col supporto della dott.ssa Donatella Bottura, responsabile del Settore Formazione della Federazione.

La prof.ssa Nicotra ha parlato di vari aspetti relativi alle problematiche di Allenamento e di Riscaldamento con particolare attenzione al mondo master, il dott.Fiore ha toccato diversi argomenti di particolare interesse e curiosità per i master, quali aspetti di medicina sportiva, doping, allenamento nella scherma, infortuni, in oltre un'ora e mezza di esposizione intervallata da domande specifiche da parte dei presenti; solo l'ora ormai tarda ha interrotto l'interessantissima discussione, che si è proposto di ripetere quanto prima in uno dei prossimi allenamenti organizzati dall'AMIS.

L'ultima giornata di faticoso allenamento si è conclusa in una nota trattoria romana ("lo Sgobbone", per l'appunto), occasione di ulteriore affiatamento tra i master davanti alle classiche Carbonara e Amatriciana, particolarmente apprezzate dagli stranieri, per la serata ospiti dei master italiani.

Infine, la mattina dell'ultimo giorno si è svolta la classica garetta tra squadre miste alle tre armi, che ha visto l'inaspettata vittoria della Squadra A (Benedetti, Cappelli, Cimaglia, Di Martino, Lanari) su squadre che annoveravano esperti e titolati atleti "mondiali" ed "europei". Sarà dura per "qualcuno" ripresentarsi in sala la prossima settimana !!

Il festoso brindisi di fine collegiale ha poi suggellato le nuove amicizie strette nel corso della settimana e rimandato tutti ad una prossima, altrettanto gioiosa, occasione.

Gianni Mauceri