

La preparazione fisica dell'atleta Master

di Guido Brunetti

Il settore master, nella scherma ma anche in molte altre attività sportive, è attualmente in forte espansione: c'è una forte riscoperta del movimento, per compensare l'*ipocinesia* che caratterizza le società postindustriali e, soprattutto negli sport di combattimento e nei giochi sportivi, per applicare la propria intelligenza tattica e strategica nel confronto con gli altri.

All'interno di molte società di scherma olimpica e di scherma storica, attratti dal fascino del combattimento all'arma bianca, neofiti assoluti e vecchi schermidori si cimentano in pedana, "...l'un contro l'altro armati".

Gli uni e gli altri però, in base anche al livello di efficienza fisica che sono riusciti a mantenere, possono incorrere in problemi fisici anche gravi, perché la scherma è comunque uno sport traumatico, che può provocare problemi, aggravati dal procedere dell'età.

Tutte le capacità motorie, se non stimolate in maniera adeguata, con il passare del tempo si riducono: è pur vero che un allenamento efficace consente di rallentare il decadimento e, anche, di recuperare percentuali importanti di efficienza fisica.

E' un fatto rilevante che tutti i recenti Ministri della salute hanno parlato della necessità, per la popolazione italiana, di alimentarsi meglio e muoversi di più: un vero e proprio miracolo politico che si appoggia, peraltro, sulla valutazione dei conti disastrosi della sanità italiana. Obesità, malattie cardiovascolari, diabete sono una triade oramai conclamata per gli effetti deleteri sulla salute della nazione. Senza contare gli effetti positivi sull'umore, sul senso di *self efficacy* incrementato da una attività fisica regolata e piacevole da praticare.

A fianco degli amatori puri, che si divertono un mondo nel partecipare alla semplice attività di sala, sempre più numerosi sono i praticanti che si avventurano nel circuito delle gare master o che si affacciano anche alle gare open, che possono decidere di impegnarsi a maggiori livelli e magari essere selezionati nelle rappresentative nazionali che partecipano alle competizioni internazionali.

Le specificità della preparazione dei master

Quando un atleta master decide di inserire la preparazione fisica nei suoi programmi di lavoro, specie se è impegnato nel circuito agonistico, il preparatore fisico ancor più che con i giovani deve porsi l'obiettivo primario di prevenire gli infortuni, prima ancora di pensare a migliorare il livello di prestazione in pedana.

E' molto importante che sia effettuato uno screening della situazione individuale (in medicina, l'anamnesi del paziente...) per accertare l'esistenza di potenziali problemi: eventuale soprappeso, infortuni e patologie pregresse, squilibri fra muscolatura agonista ed antagonista, retrazioni muscolari, lassità legamentose, discopatie e quant'altro. Si tratta di isolare gli eventuali problemi per costruire un approccio al lavoro di tipo individualizzato: parlare con il nuovo allievo, chiedergli quali esperienze sportive ha avuto, quali incidenti ha subito è solo il primo passo dell'attività del preparatore. Il secondo è una valutazione obiettiva della situazione, ad esempio attraverso alcuni semplici test osservativi riportati di seguito.

Il test *Sit and Reach* (Fig. 1), che consiste nella flessione del busto avanti dalla posizione seduta, più che misurare la distanza positiva o negativa delle punte delle dita rispetto ai piedi deve essere utilizzato per la valutazione delle eventuali aree di rigidità, come riportato di seguito.

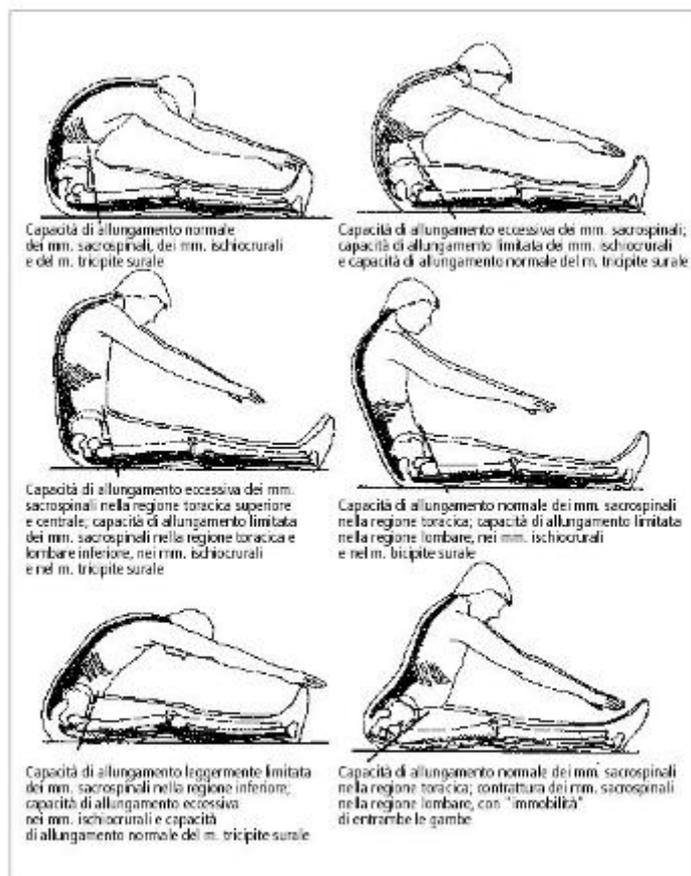


FIGURA 849
 Controllo della capacità di allungamento dei muscoli dorsali nella stazione seduta ad arti inferiori estesi e piedi uniti.
 (Da Yessierli, Kendall, McCroskey 1988, 218).

Fig. 1: Sit and Reach, in Weineck, 2009

Un altro semplice strumento di valutazione è lo *Squat eseguito a piedi pari*, con le braccia dietro la schiena per osservare l'efficienza del "treno portante", con le braccia in alto per valutare anche la situazione della parte alta del dorso e la mobilità scapolo-omerale. Nelle Figure 2a, 2b, 2c e 2d osserviamo l'esecuzione dello squat da varie angolazioni, che ci consentono di valutare globalmente i deficit di mobilità articolare e alcuni squilibri di forza fra i distretti muscolari. Il test può essere eseguito anche su un solo arto, valutando le eventuali differenze.

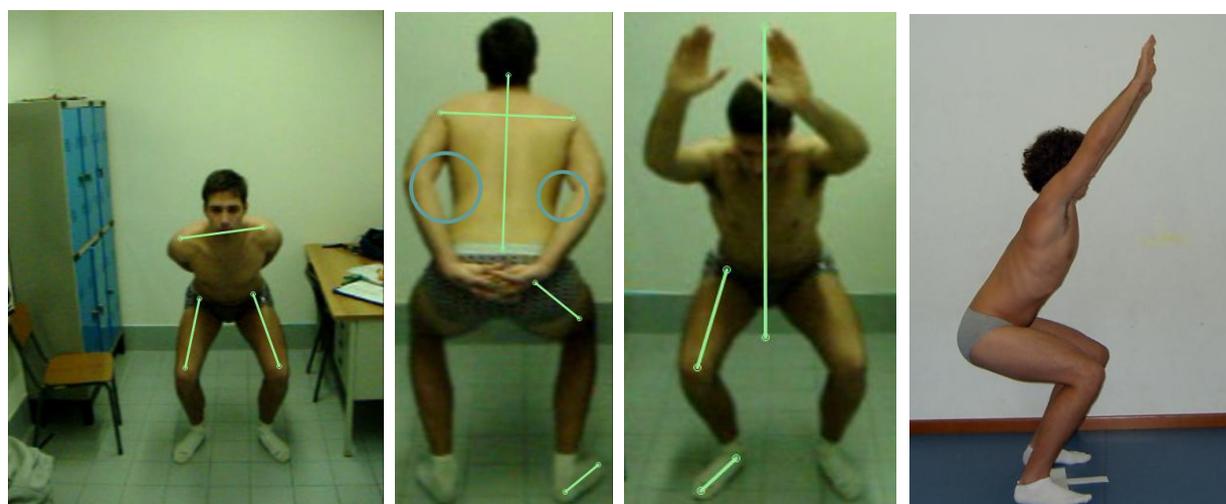


Fig. 2 abcd: squat da varie posizioni, da Benis, 2012

Una volta che alle sensazioni soggettive sono stati abbinati gli indispensabili dati oggettivi, e stabilita qual è la frequenza media settimanale di attività in sala, il preparatore può iniziare a organizzare il lavoro.

Intanto, c'è da dire che sotto le tre sedute di allenamento a settimana pensare di allenarsi è un peccato di presunzione, perché gli effetti fisiologici dell'attività sono risibili: possiamo parlare di addestramento specifico, cioè dell'acquisizione dei fondamentali della scherma, non certo però dell'allenamento di uno schermidore, inteso come *l'incremento delle sue capacità di prestazione in gara*.

Ricordiamo peraltro l'importanza dei fattori fondamentali della prestazione schermistica: è più importante saper tirare di scherma che allenare separatamente le singole capacità fisiche, che costituiscono fattori secondari della prestazione. D'altra parte, un livello sufficiente delle capacità fisiche è un presupposto indispensabile per poter acquisire correttamente e ripetere nel tempo le abilità tecnico – tattiche, mantenendo intatti i livelli di precisione e di efficacia del gesto.

Consigli pratici

L'attività in pedana e fuori pedana deve essere organizzata in maniera razionale, seguendo sia per la preparazione fisica sia per quella tecnico-tattica alcuni punti fondamentali, riportati qui di seguito:

- la prima cosa da fare è di eliminare dai classici “programmi per tutti” quegli esercizi che possono aggravare i problemi esistenti: ad esempio niente sovraccarichi sulla colonna nel caso di discopatie, il che significa non solo evitare esercizi di squat con bilanciere, ma anche i balzi, specie su superfici dure, o la ripetizione insistita e senza pause di esercizi con e senza arma caratterizzati da un numero elevato di affondi; per il potenziamento degli arti inferiori si possono inserire esercizi alla pressa (se c'è) o piegamenti senza balzo, o balzi con arrivo più in alto rispetto al punto di partenza (ad es. balzo da terra e arrivo su panca);
- aprire e chiudere gli allenamenti con esercizi di riscaldamento e defaticamento, perché a diciott'anni non c'è problema, dopo i trenta ci si fa male...
- privilegiare l'utilizzazione di superfici sufficientemente morbide per lo svolgimento delle esercitazioni, in particolare quando si tratta di saltelli e andature varie;
- controllare le scarpe da scherma e da preparazione fisica, che devono essere differenti come caratteristiche e che, specie in atleti *d'antan*, possono essere poco ammortizzanti, perché magari risalgono a vent'anni fa... *e devono essere allacciate!*
- utilizzare bike o biciclette, o il nuoto se gradito, per svolgere attività di durata piuttosto che la corsa, per facilitare la perdita dei chili di troppo, mettendosi contemporaneamente a dieta;
- dare spazio a esercizi di stretching e di postura, sia nel riscaldamento che nel defaticamento, perché non si può risolvere tutto attraverso l'incremento della forza: retrazioni eccessive di alcuni gruppi muscolari (lombari, adduttori, flessori) possono rendere difficile, se non impossibile, lo stare agevolmente in guardia ed eseguire correttamente l'affondo;
- potenziare la muscolatura degli adduttori delle scapole (romboidei, fascia media del trapezio) e della cuffia dei rotatori con esercizi con gli elastici e con manubri, allungando contemporaneamente trapezio superiore, grande e piccolo pettorale e deltoide anteriore: una spalla salda e decontratta dà maggiore precisione alla punta;
- potenziare la muscolatura del tronco (parete addominale, estensori della colonna, muscoli stabilizzatori etc.) insomma come si dice adesso il “core”, per prevenire l'insorgere o l'aggravarsi di problemi legati all'esecuzione dell'affondo: “cadere” in avanti eseguendo un affondo lanciato, con il busto inclinato o flesso, oltre a rendere difficile il ritorno in guardia – ci vuole la gru! – e il controllo della situazione tattica, rischia di procurare danni tali da farti smettere di tirare;

- a maggior ragione diventa fondamentale curare la tecnica degli spostamenti con esercitazioni di *gambe scherma* ad intensità adeguate, senza avere fretta di incrementare la velocità esecutiva, per ridurre la percentuale di errori: è chiaro che l'attore principale dell'impostazione tecnica è il maestro, ma a maggior ragione anche il preparatore fisico deve fare attenzione...e soprattutto l'atleta deve *sentire* e ricordarsi l'esecuzione tecnica corretta delle azioni;
- trovare il miglior rapporto possibile fra i parametri fondamentali che identificano il carico di lavoro sia dell'allenamento fisico sia di quello tecnico-tattico: *quantità, intensità, tempi di recupero*. In particolare, non bisogna esagerare con la quantità delle esercitazioni: gli atleti "attempati" non sopportano facilmente grandi volumi di lavoro; hanno bisogno di raggiungere molto gradualmente intensità elevate; soprattutto hanno bisogno di tempi di recupero sufficientemente lunghi tra le esercitazioni!

L'allenamento della flessibilità

Come già detto, il raggiungimento di un livello sufficiente di escursione del movimento è un presupposto fondamentale che consente di eseguire correttamente i gesti tecnici e anche le esercitazioni deputate all'incremento della forza muscolare, presupposto indispensabile per le accelerazioni e decelerazioni che costituiscono la base dei movimenti in pedana dello schermidore in tutte e tre le armi.

Nonostante il dibattito che si è acceso negli ultimi anni tra gli addetti ai lavori, lo stretching statico classico (da una a tre serie di 20-30" di stiramento in assenza di dolore per ciascun esercizio proposto, dopo un adeguato riscaldamento attivo) è ancora da considerare uno strumento valido e facile da utilizzare per l'incremento della flessibilità.

Riportiamo in Fig. 3 una serie di semplici esercizi per i vari distretti muscolari.

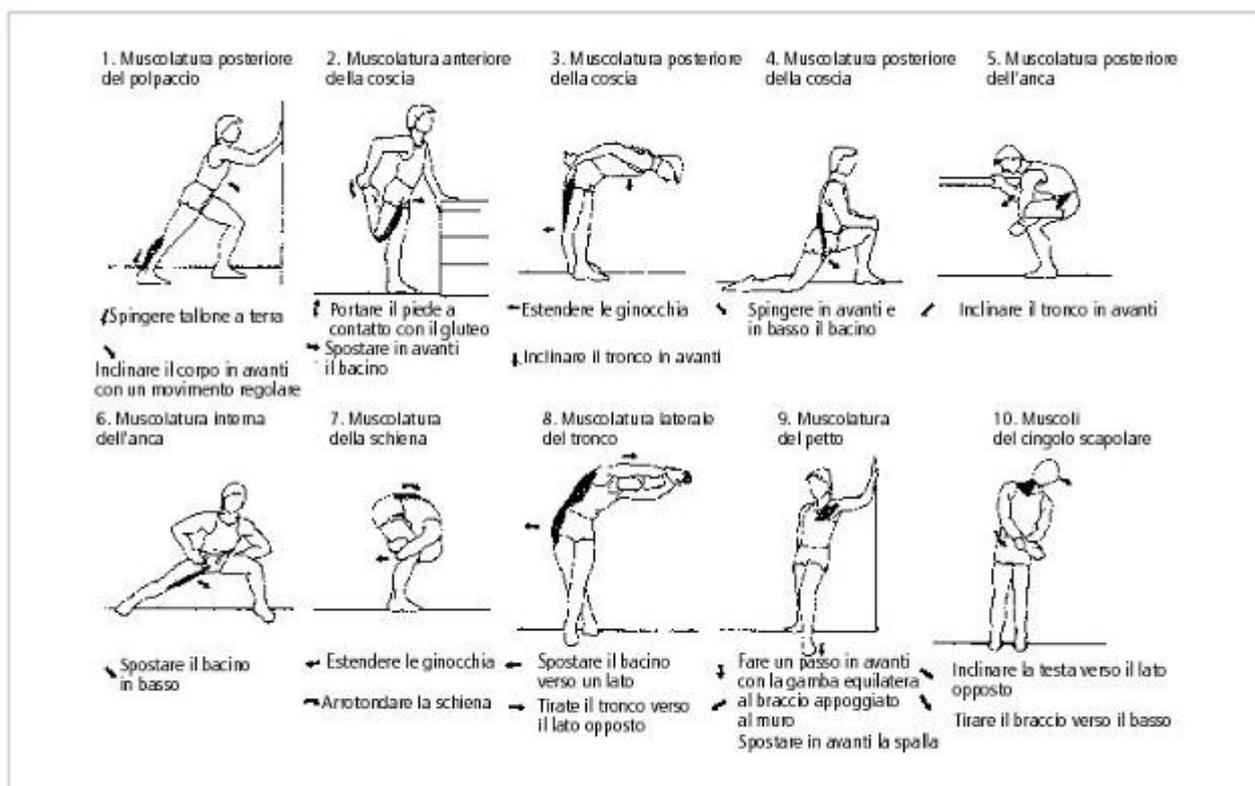


FIGURA 346
Il programma di base di stretching "top ten".
(Da Spring et al. 1986, 14-23).

Fig. 3: Top ten stretching, in Weineck, 2009

E' da tenere presente che gli esercizi di stretching in realtà non “riscaldano” l'atleta, e quindi se proposti nella fase di riscaldamento devono essere seguiti da altre esercitazioni di tipo attivo, che preparino realmente ai compiti che caratterizzeranno la fase centrale dell'allenamento, sia esso di tipo fisico o tecnico-tattico.

Il potenziamento muscolare

A fianco delle esercitazioni per la flessibilità è necessario proporre esercitazioni per l'incremento della forza muscolare, in funzione preventiva e poi di incremento della prestazione. Nella Fig. 4 sono proposti alcuni esercizi di stabilizzazione del *core*, e non solo, indirizzati verso differenti comparti muscolari: addominali, obliqui, dorsali, lombari, glutei, abduttori, flessori, con differenti gradi di difficoltà

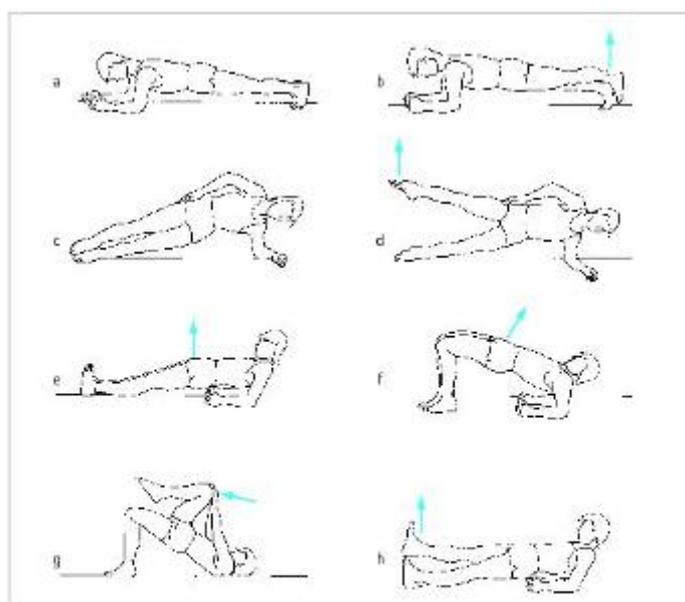


FIGURA 307
Esercizi isometrici per la stabilizzazione muscolare dell'intero organismo: a) appoggio sugli avambracci e sui piedi (o sulle ginocchia) in decubito supino; b) idem, ma reso più difficile sollevando alternativamente gli arti inferiori; c) appoggio in decubito laterale con sostegno sull'avambraccio, o sulla mano; d) idem, ma reso più difficile sollevando l'arto in alto (attenzione a cambiare lato successivamente); e) appoggio sugli avambracci e sui talloni in decubito prono; f) idem, ma reso più facile (per principianti) piegando gli arti inferiori; g) idem, ma con un solo arto piegato, mentre le mani spingono contro il ginocchio dell'altro arto piegato e sollevato; h) idem, ma reso più difficile, sollevando alternativamente gli arti inferiori estesi.

Fig. 4: esercizi isometrici di stabilizzazione, da Weineck, 2009

Un'altra interessante modalità di esecuzione degli esercizi di forza è quella in parziale disequilibrio, attraverso l'utilizzo di *bosu*, *pedane propriocettive*, *fitball*, *tappeti elastici*, *materassine* etc. che costringono ad eseguire il lavoro con alti livelli di attenzione e di maggiore attivazione del sistema nervoso, anche con carichi ridotti. Ad esempio, eseguire uno squat mono o bipodalico su di un trampolino elastico “costa” molto di più rispetto allo stesso esercizio eseguito al suolo: è lo stesso principio per cui un esercizio eseguito con un peso libero (bilanciere, manubri) è più efficace per il controllo del movimento rispetto allo stesso esercizio eseguito ad una macchina, con in più il vantaggio di utilizzare carichi inferiori.

Nelle immagini 5 abc alcuni esempi di esercizi a carattere generale eseguiti in disequilibrio.



FIGURA 238
Allenamento propriocettivo della forza della muscolatura delle braccia: l'esercizio può essere reso più difficile sovrapposando i palmi delle mani. Questa posizione delle mani aumenta sia le richieste propriocettive sia quelle di forza.



FIGURA 239
Allenamento propriocettivo della forza della muscolatura estensora delle gambe e dell'anca. Questo esercizio può essere eseguito con ambedue gli arti inferiori (più facile) o con un solo arto (più difficile), con o senza sovraccarico.



FIGURA 240
Allenamento propriocettivo della muscolatura dell'addome e del tronco attraverso un esercizio sulla Swiss ball. L'atleta deve mantenere contatto (... allenamento della resistenza alla forza) la muscolatura del tronco in posizioni diverse, nelle quali cambiano i supporti di forza e di equilibrio; mentre i propriocettori, soprattutto del tronco, debbono reagire più rapidamente possibile agli spostamenti dell'equilibrio.

Fig. 5 abc: potenziamento arti inferiori, superiori, muscolatura lombo-dorsale; da Weineck, 2009

Conclusioni

Queste brevi note non costituiscono certamente un eserciziario, e volutamente non sono stati presentati esempi di esercizi specifici della scherma, perché la mia intenzione è stata quella di far riflettere sui criteri generali della preparazione fisica master e sull'opportunità di costruire, a fianco delle esercitazioni tecnico-tattiche e di preparazione fisica speciale, la necessaria preparazione di base.

Lo scopo è di fare in modo che la pratica della scherma ci possa accompagnare per una gran parte della nostra vita....

Buon divertimento!

Bibliografia (minima)

Benis R.: slide Corso Preparatori Fisici Tennis, 2012

Brunetti G. (a cura di): Allenare l'atleta, SdS Coni, Roma, 2010

Weineck, J.: L'allenamento ottimale, Calzetti-Mariucci, Perugia, 2009