

MODELLO DI PRESTAZIONE



LA SCHERMA E' UNO SPORT DI...

- SITUAZIONE (OPEN SKILL)
- COMBATTIMENTO (A PERCUSSIONE)
- COORDINAZIONE
- EQUILIBRIO E COMPENSAZIONE
- TECNICO TATTICO STRATEGICO
- PRESTAZIONE ANAEROBICA MISTA
- RAPIDITA' ESECUTIVA
- DESTREZZA
- CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE
- MOBILITA'DI ESECUZIONE E PRECISIONE DEI MOVIMENTI
- COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO

STUDI DI LETTERATURA

DURATA TOTALE DI GARA 7-10 ORE



DI CUI 2 SONO SPESE NEGLI INCONTRI



SOLO DA 20 A 48 MINUTI DI GARA EFFETTIVA

NEL CORSO DI UN ASSALTO L'ATLETA DI SCHERMA EFFETTUA CIRCA DAI 250 AI 1000 METRI

LA DURATA DELLE AZIONI VARIANO DA 1 A 60 SECONDI

15 NELLA SPADA



5 NEL FIORETTO

(SdS Scuola dello Sport 2001)

CENNI DI FISIOLOGIA DELLO SPORT

LA LATTACIDEMIA NON SUPERA LE 4 mM

SOLO IN ALCUNI CASI SI SONO REGISTRATE 8-10 mM

IL METABOLISMO ANAEROBICO LATTACIDO E ALATTACIDO SONO PREVALENTI

QUELLO AEROBICO RIVESTE IMPORTANZA PER I RECUPERI MA SOPRATTUTTO AL FINE DI MANTENERE LUCIDO L'ATLETA E ATTENTO ALLE INSIDIE DELLA FATICA SIA MUSCOLARE CHE PSICHICA

(SdS Scuola dello Sport 2001)

**Altre migliaia
di Capacità**



STRATEGIA TECNICA E TATTICA

L'ARTE DELL'INGANNO

STRATEGIA

*La strategia è un programma, un progetto , un procedimento
per utilizzare al meglio le proprie risorse in funzione
dello scopo da raggiungere*

LO STRATEGA

*Lo stratega è colui che lavora per ottimizzare il
procedimento*

LA TATTICA

La tattica può essere considerata come un tipo particolare di strategia e quindi un sottoinsieme di livello inferiore

Si può definire come il procedimento per ottenere da altri quanto si desidera

LA TECNICA

La tecnica è il procedimento definito e riproducibile per raggiungere lo scopo.....'E' il come si fa''

Per tecnica schermistica intendiamo un'azione schermistica.....es. "Sciabolata di fendente"

L'INGANNO

*L'inganno è l'accettazione del tentativo consapevole di
deformazione della realtà percepita dall'altro per il
proprio vantaggio*



Nascondere il reale

Esibire il falso

Sperare che l'effetto sia quello desiderato

L'INGANNATORE

L'ingannatore si propone di falsare la realtà percepita dall'inganno presentando modelli falsi sperando che l'altro li percepisca come reali

LA TATTICA DELL' INGANNO

In uno sport di opposizione come la scherma quel che si desidera dall'avversario è esattamente quel che lui non vuole dare, quindi una collaborazione che lo aiuti a perdere

La tattica dell'inganno è il procedimento per tentare di carpire grazie all'inganno la collaborazione dell'avversario al fine di trarne vantaggio

esempio

C'è un amo, l'esca e un pesce che deve abboccare

- *Il pesce non deve vedere l'amo (nascondere il reale)*
- *Il pesce deve credere che la mosca sia una mosca vera (esibire il falso)*
- *Se il pesce mangia solo vermi non abbotcherà mai quindi l'inganno è riuscito ma l'effetto non è quello desiderato*

Quindi l'ingannatore nel confezionare il suo inganno deve prevedere quello porta all'effetto desiderato

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

L'ALLENAMENTO

L'allenamento sportivo è quel processo sistematico mediante il quale si modificano le capacità di prestazione dell'organismo, attraverso la proposizione di adeguati carichi di lavoro fisico.

Le Parole Chiave

Omeostasi

Adattamento

Stress

Supercompensazione

Aggiustamento

IL PROCESSO DI STRESS



L'organismo possiede la capacità di rispondere ad ogni stress, tendente a turbare il proprio equilibrio interno (omeostasi), con una reazione tendente a ristabilire tale equilibrio fondamentale e imprescindibile per la sopravvivenza.



Singolo stimolo



Aggiustamento

Stimoli ripetuti



Adattamento



Allenamento

IL CARICO

Lo stimolo allenante, indicato comunemente come carico, può essere distinto in:

Carico esterno

Lavoro eseguito durante l'allenamento, valutabile con i parametri di quantità e intensità.

Carico interno

È rappresentato dalle modificazioni psicofisiologiche che il carico esterno induce sull'organismo.

Il carico interno rappresenta un concetto molto più complesso e difficilmente valutabile di quello esterno, ma estremamente importante per la valutazione di come e quanto l'atleta si adatta al tipo di allenamento

Carico e recupero sono da considerarsi un processo unitario (Harre)

SUPERCOMPENSAZIONE

L'organismo risponde allo stress con una reazione che eccede l'azione e sposta l'iniziale normalità ad un livello più elevato

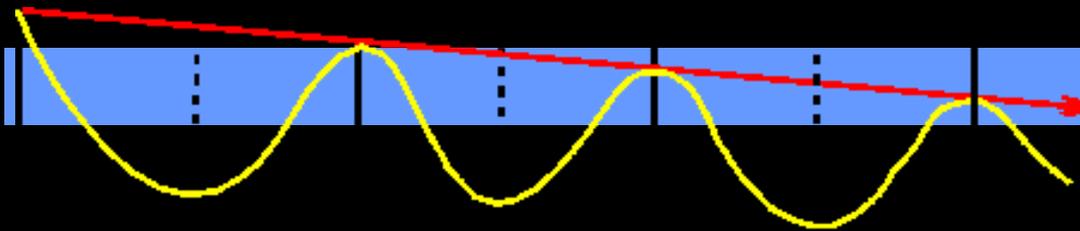


Un aumento ottimale di prestazione viene ottenuto quando il carico successivo inizia al culmine della fase di supercompensazione. È necessario pertanto, di regola, un allenamento giornaliero. (Harre, 1977)

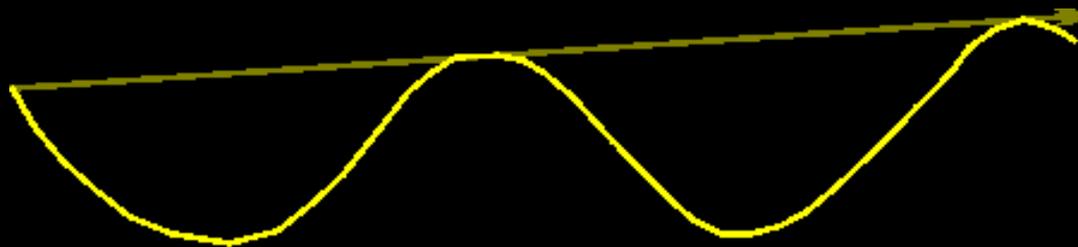
RAPPORTO CARICO RECUPERO



**Recupero troppo lungo:
allenamento inutile**



**Recupero troppo breve:
allenamento dannoso
e sovrallenamento**



**Recupero idoneo:
allenamento costruttivo
e Supercompensazione**

PARAMETRI DEL CARICO FISICO

Quantità

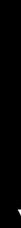
È un indice numerico che indica la massa di lavoro sostenuta dall'atleta. Nella schermata indica il numero di azioni effettuate

Intensità

Rappresenta le qualità con cui la quantità di lavoro viene eseguita. Nella schermata indica la quantità di combinazioni effettuate.

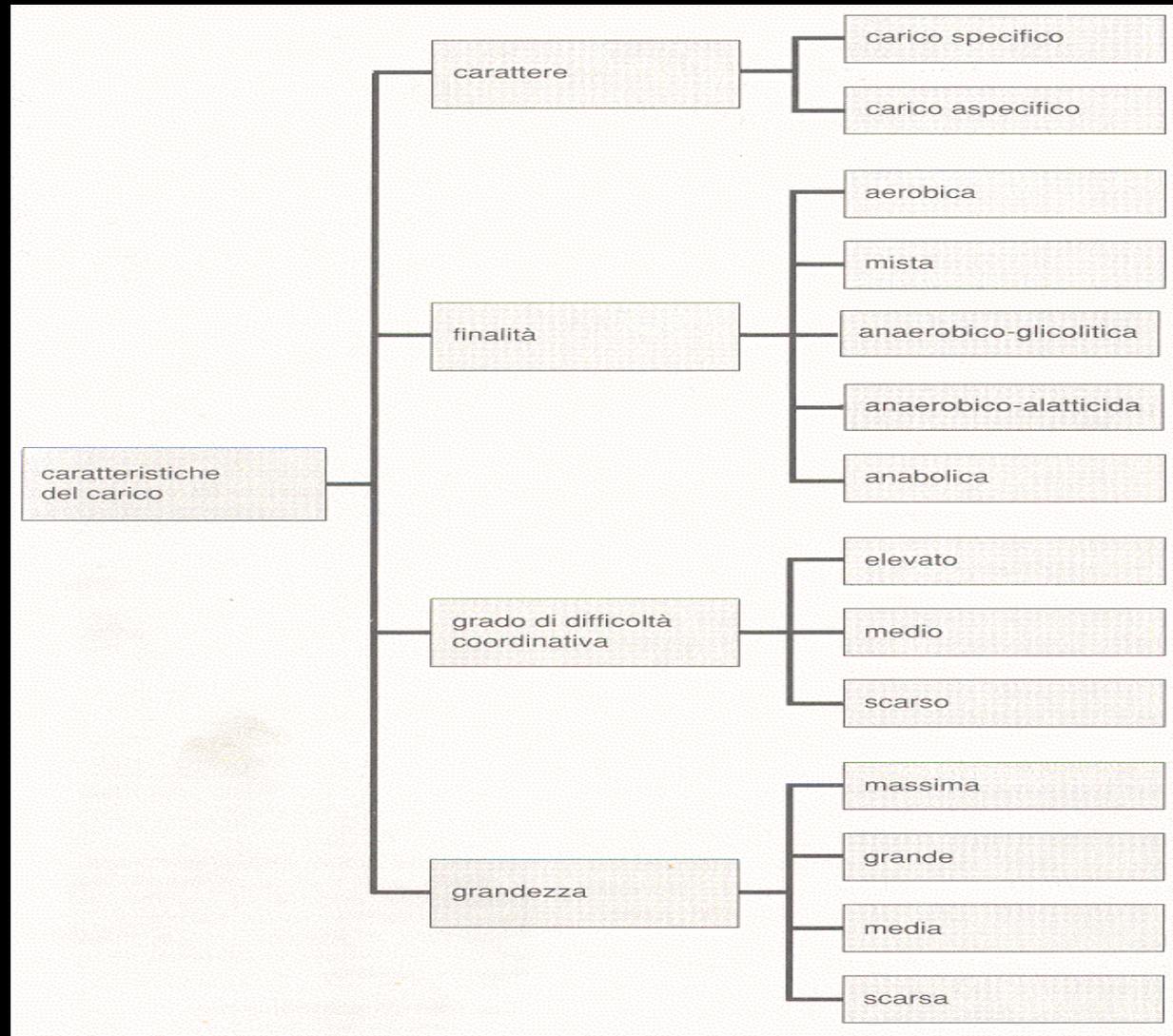
Densità

Rapporto fra carico e recupero



$$D = Q / I$$

CARATTERISTICHE DEL CARICO



STRUTTURA DEL PROCESSO DI ALLENAMENTO

L'allenamento ha una struttura ciclica fatta di elementi che si compenetrano.



PERIODO

È un lasso di tempo di durata rilevante nel quale si raggiungono obiettivi imponenti e di grande significato strategico all'interno del processo di allenamento.

Periodo preparatorio

È il periodo in cui si punta ad incrementare le proprie capacità fisiche ed il proprio bagaglio tecnico.

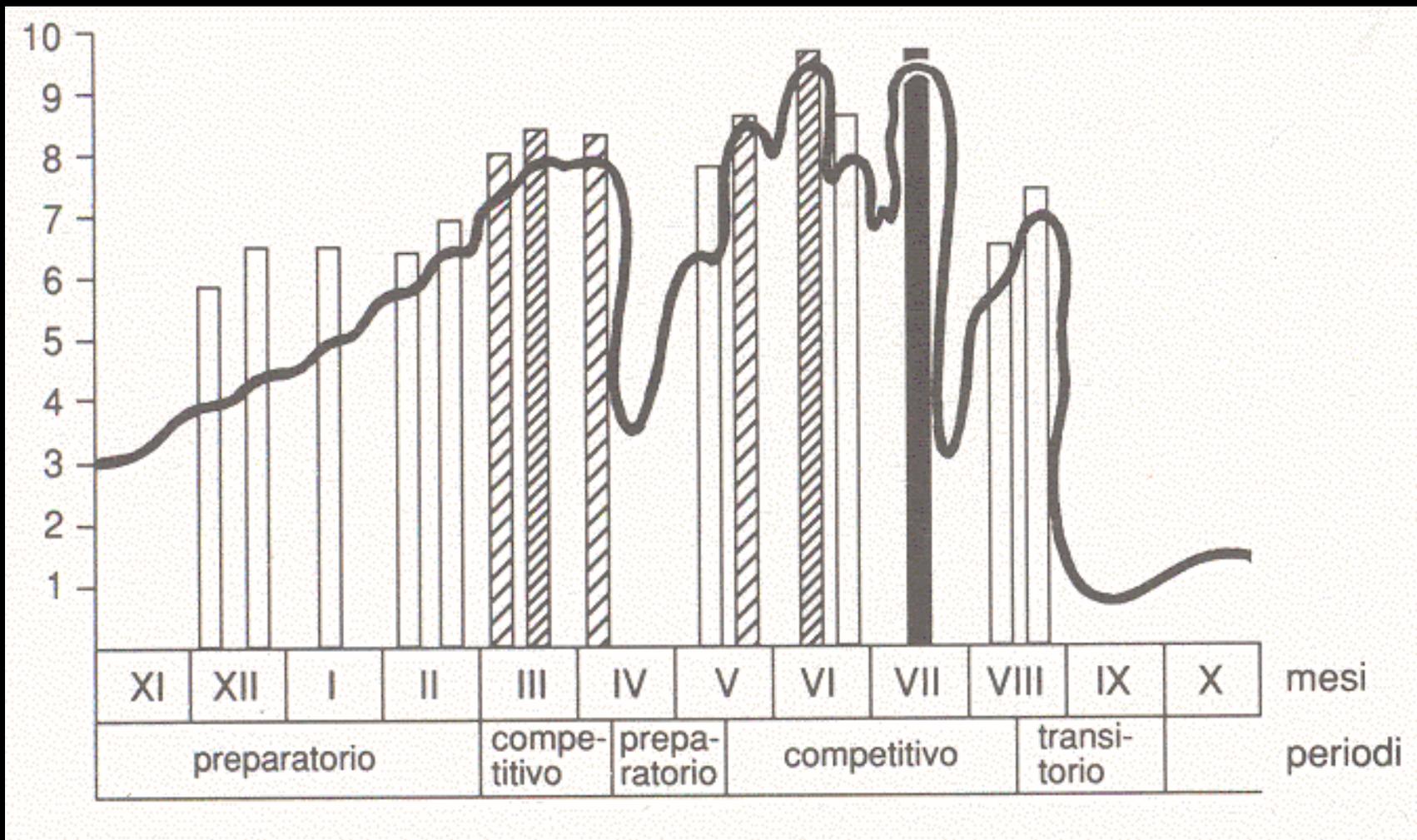
Periodo agonistico

In questo periodo si cerca di stabilizzare il bagaglio tecnico e di aumentare la resistenza specifica.

Periodo di transizione

È il periodo che collega un periodo di gara al successivo periodo di preparazione.

PERIODO



Nei periodi preparatori gli stimoli devono essere di tipo
Aspecifici al fine di preparare o ripreparare le condizioni
ottimali per il successivo periodo agonistico

In tale periodo si tende a migliorare e progettare la tecnica
esecutiva e studiare nuovi movimenti

Man mano che ci si avvicina al periodo agonistico la
quantità diminuisce a scapito dell'intensità e della tecnica
Negli atleti di alto livello quantità intensità e tecnica
Sono di tipo intermittenti

Nel periodo agonistico le esercitazioni diventano fortemente
Specifiche tendendo a riprodurre le condizioni di gara

Intensità e Tecnica rivestono un ruolo decisivo per la riuscita
della prestazione

In tale periodo si tende a consolidare quello studiato nel
periodo preparatorio

Obiettivo di tale periodo è quello di entrare in forma nel
momento più opportuno.

IL PERIODO DI FORMA NON DURA PIU' DI 20 GIORNI

Nel periodo di transizione si tende dare spazio ai recuperi
i parametri del carico si abbassano

Le esercitazioni diventano altamente Aspecifiche avvolte
Si tramutano in ferie

**OBIETTIVO FONDAMENTALE E' QUELLO DI
RIGENERAZIONE E ALLONTANAMENTO
DELLO STATO DI FORMA**

MESOCICLO

È una struttura composta da più microcicli aventi, per obiettivo comune, quello di provocare adattamenti significativi dal punto di vista fisiologico.

Ha una durata che varia, in base alle esigenze, dalle tre alle otto settimane.



MICROCICLO

È la struttura, formata da varie sedute d'allenamento, che contiene al suo interno tutte le stimolazioni necessarie al modello di prestazione della disciplina e del periodo specifico.

Il microciclo è solitamente di durata settimanale

Esistono varie tipologie di microcicli (come per i mesocicli e per le sedute), Ognuna caratterizzata da carichi e obiettivi differenti.

Nei giovani il microciclo è assai più flessibile e modificabile in base alle esigenze rispetto a quanto non lo sia per atleti di alto livello.

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

È il più piccolo elemento della complessa struttura dell'allenamento, è anche detta *unità d'allenamento*.

È tipicamente diviso in tre fasi

Riscaldamento

Serve a preparare l'atleta al carico di lavoro, sia dal punto di vista fisico che psicologico. È elemento importantissimo che non va mai trascurato.

Parte fondamentale

Costituisce il fulcro dell'allenamento; varia in base al tipo di seduta che si è pianificata.

Defaticamento

Serve a permettere all'organismo di ritornare gradualmente alle condizioni fisiologiche precedenti l'allenamento.

CONSIGLI PRATICI

Per impostare una programmazione bisogna innanzi tutto conoscere le date e le scadenze, agonistiche e non, alle quali fare riferimento. La distribuzione dei carichi avverrà in funzione di questi dati.

Quanto più la programmazione sarà stata precisa, tanto più sarà rilevante il risultato ottenuto.

L'atleta deve essere consapevole del processo di allenamento, anzi ne deve essere parte attiva.

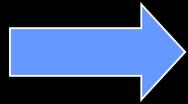
L'allenamento non deve essere un processo rigido, deve adattarsi alle mutevoli condizioni che possono verificarsi nella vita di un atleta.

È utile, al fine di un buon allenamento, creare un sistema di registrazione dei dati riguardanti le sedute. Gli atleti devono essere parte attiva anche in questo processo.

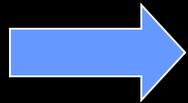
Le gare devono rappresentare momenti di verifica in ogni periodo della preparazione. Ogni gara avrà, in base al momento in cui viene affrontata, un valore e un significato differente.

È importante verificare il risultato della gara e le indicazioni che questa dà e poi, sulla base di queste, correggere eventualmente il tipo o i dettagli della preparazione.

L'ABILITA'



Costituisce un compito motorio



**Caratteristiche che distinguono
coloro che sono più abili rispetto a coloro
che sono meno abili**

CLASSIFICAZIONE DELLE ABILITA' SECONDO IL COMPITO

Abilità discreta



Compito motorio organizzato in modo tale che l'azione è generalmente breve con inizio e fine definito (botta dritta)

Abilità seriale



Organizzazione dell'abilità caratterizzata da diverse azioni discrete connesse fra loro dove l'ordine fra le azioni risulta cruciale per il risultato (finta dritta e circolata)

*Durante l'apprendimento di abilità seriali
il soggetto si concentra inizialmente sui
singoli elementi del compito.*

*Successivamente, dopo una notevole quantità
di esercizio è in grado di combinare i movimenti
al fine di eseguirne uno solo ma in modo fluido*

**Ciò permette ad un abile esecutore di controllare
l'intera azione come se fosse un singolo movimento
discreto**

Nell'abilità motoria ciò che determina il successo del movimento è la QUALITA'

Caratteristica importante dell'abilità è quella di considerare il grado di stabilità e prevedibilità dell'ambiente durante la loro esecuzione



SPORT AD OPEN SKILL

OPEN SKILL

**Abilità eseguita in un ambiente imprevedibile
e mutevole che richiede a chi lo esegue di
adattare i suoi movimenti in risposta alle sue
proprietà dinamiche**

(SCHERMA)

In situazioni come queste per un soggetto è difficile prevedere esattamente le future mosse dell'avversario e quindi le successive risposte

Lo schermidore bravo è colui che prevede quasi con certezza le mosse avversarie

CLOSED SKILL

**Abilità eseguita in un ambiente prevedibile
o stabile che consente a chi lo esegue di
pianificare in anticipo i suoi movimenti**