#SCHERMA

LESSON 3

SCIABOLA

COME

MIGLIORARE IN ALLENAMENTO

L'IMPORTANZA

DI COMPRENDERE GLI ERRORI

DIFFERENZE

TRA UOMINI E DONNE

MIGLIORARE

CORREGGERE OGNI PICCOLO ASPETTO

Per capire come effettuare i movimenti e con quale timing servono molte ore di allenamento. In primis a lezione frontale con il maestro e poi con gli esercizi "gambe scherma" che gli atleti solitamente non amano moltissimo.

Si spezzetta il movimento all'inverosimile, più alto è il livello tecnico dei ragazzi, più è approfondita l'analisi.

COME MIGLIORARE IN ALLENAMENTO

L'obbiettivo è correggere ogni piccolo aspetto, anche la posizione di un dito. Dal segmento di azione poi bisogna ritornare al movimento più complesso: è un processo lunghissimo, perché per gli atleti è come imparare a camminare in un modo diverso rispetto a quello a cui sono stati abituati.

ERRORI

L'IMPORTANZA DI COMPRENDERE GLI ERRORI

Correggere un errore su atleti così formati non è per niente semplice, anche perché il primo passo è accorgersi dell'errore. Se un atleta non "sente" l'errore non lo potrà mai correggere. Anche per questo utilizziamo gli specchi: lo schermidore può vedersi e capire il motivo per cui sta sbagliando. Chi ha un bagaglio motorio ampio e quindi ha praticato altri sport oltre alla scherma, riesce a essere più sensibili alle correzioni e alle variazioni.

A VOLTE IL TALENTO È INFINGARDO PERCHÈ TI FERMA

Gli atleti specializzati precocemente invece sono più complicati da gestire, il margine di intervento è molto più basso. La sensazione del tempo dell'avversario invece è puro talento: ci puoi lavorare quanto vuoi ma se sei macchinoso, rimani macchinoso. Anche chi ha questo talento però non deve sedersi su questa sua abilità ma deve lavorare per svilupparlo e migliorarlo. A volte il talento è infingardo perché ti ferma: pensi di essere già arrivato e smetti di lavorare duro. Nella mente degli atleti passa la frase "Sono forte" e smettono di fare sacrifici.

DIFFERENZE

DIFFERENZE NELL'ALLENARE UN UOMO & UNA DONNA

Allenare un uomo o una donna è diverso. Chiaramente alla base c'è una differenza in termini fisici ma c'è anche una distanza in termini di velocità di esecuzione.

L'obiettivo in entrambi i casi è la qualità del gesto tecnico. Un allenatore si deve adattare all'atleta che ha davanti: le donne non vanno prese troppo di petto, sono più smaliziate, a volte guardano più al modo in cui si parla con loro piuttosto che alla sostanza del messaggio. E' importantissimo conoscere l'atleta con cui si lavora, capire come ragiona, riuscire a toccare le corde giuste al momento giusto.