



#SCHERMA SPADA

LESSON 8



ESPERIENZA

RAPPRESENTA SEMPRE
UN VALORE AGGIUNTO



RITMO

METTERE PRESSIONE
ALL'AVVERSARIO



SICUREZZA

CONSAPEVOLEZZA
DEI PROPRIMEZZI



**CAPIRE IN QUALE ZONA
DELLA PEDANA
SI PUO' LAVORARE MEGLIO**

L'esperienza nella spada può servire in tanti ambiti, non solo in quello strettamente tecnico: per esempio c'è il fattore psicologico che è determinante. Grazie all'esperienza si può portare l'avversario a fare quello che si vuole, si può capire qual è il momento giusto per spezzare il ritmo, si può comprendere quando bisogna fermarsi a respirare o quando azzannare l'avversario perché è in difficoltà.



L'IMPORTANZA DELL'ESPERIENZA

L'esperienza ti aiuta anche a capire in quale zona della pedana si può lavorare meglio: può essere sia la parte laterale della pedana (destra o sinistra) o il fondo pedana. Ogni situazione è diversa, dipende dal contesto dell'assalto. Pur essendo difficilmente codificabile, nella spada l'esperienza ti rende tutto più leggibile. Solitamente è un plus-valore ma quando il livello dei due atleti è molto diverso, l'inesperienza può essere un valore aggiunto perché porta lo schermidore ad essere imprevedibile.

ESPERIENZA

DETTARE IL RITMO

Poter esercitare pressione sull'avversario è sempre un vantaggio perché si imprime un ritmo, si dà l'impressione di voler combattere, di non aver paura. Per poterlo fare bisogna avere molta preparazione fisica: se si vuole spingere in continuazione si deve avere un'ottima condizione atletica e muscolare. Questo vale in particolare nei casi in cui questo atteggiamento aggressivo si mantiene per tutta la gara.

Fare pressione diventa pericoloso quando non l'atleta non ha le idee chiare: ci si avvicina, si provoca l'avversario che però riesce a toccare. Se tocca vuol dire che l'atleta non era pronto, che non aveva tarato bene l'ingresso perché non aveva una strategia delineata in testa. Non basta fare pressione, serve una pressione consapevole.



**SERVE UNA PRESSIONE
CONSAPEVOLE**

RITMO



**GESTIRE LA PAURA
DISBAGLIARE**

Quando si è in pista diventa determinante trovare sicurezza nei propri gesti: capita molto spesso di aver ben chiaro cosa fare in una certa situazione ma non si riesce a farlo per paura di essere toccato o per paura di sbagliare. La consapevolezza delle proprie potenzialità conduce su un sentiero virtuoso che porta a moltiplicare energie e determinazione.

TROVARE SICUREZZA NEI PROPRI GESTI

Quando ci si trova davanti un assalto che può decidere una medaglia importante c'è il rischio di rimanere paralizzati dalla tensione. Può succedere a tutti, anche all'atleta più forte al mondo: anche questo aspetto può essere migliorato in allenamento dove è fondamentale anche un lavoro psicologico per gestire i momenti delicati con maggior serenità.

SICUREZZA