

PROGETTO SCHERMA 2019

NAZIONALE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

Analisi Statistica della stagione appena conclusa

OVER 225 finale	OVER 225 maschi	OVER 225 femm	medie finali	fin mas	fin fem	med gen	gen mas	gen fem
11 =32%	4	7	205,2	206,8	203,6	207,9333	207,5	208,8

Il grande lato positivo della stagione appena conclusasi sono state le prestazioni superiori ai 225pt riportate nelle finali, ben 11, di cui 7 femminili e 4 maschili, nonostante gli infortuni di due nostri top player quali Petroni e Tocchi.

A livello numerico si tratta della seconda miglior stagione degli ultimi 20 anni. A livello statistico, queste 11 prestazioni sopra i 225pt equivalgono al 32% delle finali, migliore percentuale degli ultimi 20 anni.

Altro dato molto positivo è aver avuto ben 9 atleti che hanno in finale superato questo scoglio dei 225pt. Questo dice che la sala sta crescendo molto e che abbiamo molti atleti che possono fare bene. Basti pensare che dal 1999 al 2017 abbiamo avuto una media di soli 3,7 atleti l'anno che hanno superato i 225pt in finale.

Ricordo che è stato preso come punto di riferimento il superamento dei 225pt, poiché si tratta di quella soglia, superata la quale è probabile andare a podio. Quest'anno avremmo potuto difatti cogliere molti podi non fossimo stati particolarmente sfortunati in molte situazioni.

Un dato statistico invece non ottimo è stato quello delle medie, che non sono migliorate.

Nelle finali abbiamo avuto una media di 205,2pt (perfetta metà classifica), nell'ultimo ventennio abbiamo sempre chiuso le stagioni tra i 201 e i 211.

Nel complesso, considerando qualifiche e finali, abbiamo avuto una media di 207,5, molto influenzata da alcuni atleti che hanno avuto un rendimento molto basso. Nel ventennio questa medie si aggirava tra i 202pt e i 214pt.

Va però tenuto conto che in questa stagione hanno girato in campo internazionale ben 17 atleti, 8 donne e 9 maschi (a fronte di altre stagioni dove giravano solo i top player, per un totale di 8-12 atleti).

Gli OBIETTIVI per il 2019 restano gli stessi già fissati nel progetto iniziale.

- Miglioramento delle prestazioni
- Uniformità di linguaggio in tutta la sala e comune visione tattica dei maestri
- Lavoro condiviso dei maestri, i quali devono lavorare per un fine comune, mettendo il bene della sala davanti ai propri interessi personali
- Crescita tecnico\tattica dei maestri
- Crescita tecnico\tattica degli atleti
- Conoscenza approfondita del regolamento tecnico
- Rispetto delle regole
- Crescita schermistica del settore giovanile

Lo Staff

Lo staff rimane composto dal sottoscritto, nel ruolo di responsabile, dai Maestri\Istruttori Nazionali Montecchia Gianluca, Giommoni Andrea, Macioce Gabriele, De Santis Tullio e Giommoni Stefano-

Tutti i maestri lavoreranno con tutti gli atleti attraverso la lezione a serpentine fissa del venerdì.

Inoltre ogni atleta avrà un maestro principale e un maestro sostituto, che gli darà lezione qualora il primo sia assente o per scelta condivisa.

Dario Chiadò rivestirà il ruolo di consulente tecnico, svolto attraverso un continuo contatto con il sottoscritto e attraverso un incontro mensile con i tecnici e gli atleti in occasione dei nostri allenamenti. Inizierà un lavoro individuale con gli atleti P.O. al fine di indirizzare in maniera ottimale il lavoro svolto dai relativi maestri.

Mezzi e Strategie restano gli stessi

Un'attenzione particolareggiata viene data agli atleti del gruppo "Olimpico", introducendo momenti loro dedicati, dandogli la priorità in tutte le altre situazioni.

Al contempo è fondamentale far crescere l'intera sala sia per il futuro quanto per il presente, poiché una sala forte fa migliorare tutti coloro che la frequentano.

Viene variata l' Organizzazione Settimanale degli allenamenti:

Lunedì mattina

(nazionale maschile e femminile):

Esercizi di gambe scherma, lezioni individuali e assalti liberi

Martedì mattina

(solo nazionale maschile):

Assalti\Tornei con schermatori di medio\alto livello

(possibilità di lezioni individuali)

Mercoledì Pomeriggio

(solo nazionale femminile):

Assalti\Tornei con atleti delle nazionali giovanili e schermatrici invitate (possibilità di lezioni individuali).

Alcuni mercoledì le ragazze andranno a tirare in altre sale scherma per variare le avversarie.

Giovedì pomeriggio

(nazionale maschile e femminile):

Lavoro a coppie al Cpo di Montelibretti

La nazionale maschile una seduta per mesociclo tirerà a Roma con gli schermatori.

Venerdì mattina

(nazionale maschile e femminile):

Lezione a “serpentone” per gli atleti P.O., assalti controllati e assalti a tema, Lezione a “serpentone” per gli atleti nazionali.

La seconda\terza lezione individuale verrà concordata da ogni singolo atleta direttamente col proprio maestro.

Questo programma verrà adattato alle necessità individuali degli atleti, qualcuno potrà vederlo ridotto, qualora abbia maggiore necessità di lavorare in altre discipline, per qualcuno verrà ulteriormente potenziato.

Programmazione annuale degli allenamenti

Nel periodo Ottobre-Gennaio prevarranno i lavori quantitativi e di ampliamento delle capacità tecnico-tattiche, senza mai abbandonare le esercitazioni specifiche.

Nel periodo Febbraio-Aprile i lavori specifici verranno potenziati, concentrandosi maggiormente sulle stoccate principali di ogni atleta, mantenendo comunque un buon carico di lavoro e proseguendo il lavoro di crescita tecnico-tattica.

Nel periodo Maggio-Settembre il lavoro sarà di rifinitura con elevata quantità di esercitazioni specifiche e giusto qualche richiamo degli altri lavori.

Verranno introdotti in ogni periodo microcicli ad elevata specificità.

Dopo una breve sperimentazione nel periodo pre-mondiale scorso, verrà in questa stagione introdotta una più precisa programmazione dei carichi di lavoro. Questo permetterà di monitorare il numero di assalti tirati da ogni atleta e modularli in funzione di una periodizzazione ponderata dell'allenamento correlata alle competizioni previste e alle gare obiettivo.

Ritiri scherma

I ritiri con le nazionali straniere sono da preferire rispetto a quelli con le scuole italiane. Questo perché la tipologia di atleti che incontriamo in gara è molto differente dagli schermatori italiani.

Potrebbe essere ottimale partecipare allo stage di scherma previsto a Parigi dal 12 al 19 dicembre.

Ottimale è anche poter tirare, in particolare, con gli atleti Bielorussi e quelli Ungheresi.

Eventuali ritiri nella sala della Marchesa Torino, sono ottimali per permettere a Dario Chiadò di collaborare

maggiormente con il nostro staff. Il format del ritiro breve, 3 giorni, è il più adatto.

L'Attività di MONITORAGGIO si svolgerà sempre tramite lo studio delle prestazioni, la scheda atleta e un continuo colloquio tra atleti e staff.

Roma il 29 settembre 2018

Andrea Valentini

Allegato 1

REGOLAMENTO DI SALA

La Sala di Scherma è un bene di cui tutti. Atleti, Frequentatori, Ospiti devono averne la massima cura e il massimo rispetto.

Chiunque e in qualsiasi veste frequenti la Sala Scherma è tenuto al rispetto rigoroso delle Norme Comportamentali e del Regolamento di seguito enunciato.

La mancata osservanza delle regole può comportare sanzioni disciplinari e l'allontanamento dalla Sala d'Armi

Articolo 1: Ogni atleta frequentante la sala deve possedere un certificato di idoneità alla pratica sportiva agonistica

Articolo 2: Tutti gli atleti sono obbligati ad indossare ed utilizzare divise e materiali a norme FIS o FIE

Articolo 3: I Maestri e gli Istruttori, sono tenuti ad escludere dall'allenamento e dalla Sala di Scherma, l'atleta che indossi attrezzatura incompleta, non idonea o, non regolamentare.

Articolo 4: Al loro arrivo in sala e prima di andarsene tutti gli atleti sono tenuti a salutare i Maestri e gli Istruttori presenti.

Articolo 5: È assolutamente vietato agli atleti allontanarsi dalla sala senza l'autorizzazione dei Maestri.

Articolo 6: È fatto obbligo agli Atleti di tenere in ordine gli spogliatoi

Articolo 7: La Federazione declina ogni responsabilità per furti o danni subiti per oggetti o cose lasciati all'interno degli spazi di propria competenza.

Articolo 8: Durante gli allenamenti della nazionale assoluta solo gli atleti appartenenti ai gruppi nazionali potranno prendere lezione.

Articolo 9: Tutti gli atleti non appartenenti ai gruppi nazionali di pentathlon per tirare dovranno essere autorizzati dal responsabile della sala scherma o, in assenza di quest'ultimo, dai maestri presenti in sala.

Articolo 10: Nessuna persona non autorizzata, ivi compresi i genitori degli atleti, non può sostare nella sala scherma durante le sedute di allenamento.

Articolo 11: e vietato per ogni frequentatore della sala avere comportamenti antisportivi ed irrispettosi verso i compagni di allenamento ed i Maestri.

Articolo 12: E' severamente vietato bestemmiare.

Articolo 13: Gli autorizzati a entrare nel centro sportivo con l'auto possono parcheggiare unicamente nell'apposita area immediatamente a destra dell'entrata, sotto i pini tra la sala sciabola e il Club Sscherma Roma o sul viale tra foresterie e piscina. Qualsiasi altro luogo è strettamente vietato e i trasgressori si vedranno ritirato il pass.

Articolo 14: E' severamente vietato stendere divise o qualsiasi capo di abbigliamento dentro e fuori dalla sala scherma.

Articolo 15: Tutti i capi di abbigliamento e oggetti lasciati incustoditi al termine degli allenamenti verranno raccolti in un apposito spazio e periodicamente gettati o dati in beneficenza, qualora non reclamati.

Allegato 2

REGOLAMENTO ETICO DEI MAESTRI

I maestri della nazionale di Pentathlon Moderno:

- Devono essere leali, onesti e sportivi in ogni circostanza, tali da risultare esempi professionalmente ineccepibili dentro e fuori dal campo, essendo modelli di rettitudine morale.
- Si impegnano a dare il massimo per portare la squadra italiana ai massimi livelli mondiali.
- Devono costantemente cercare di accrescere il proprio bagaglio professionale, continuando ad aggiornarsi partecipando a corsi d'aggiornamento, seminari, ecc., sforzandosi di tendere all'eccellenza, migliorandosi in ogni ambito e circostanza.
- Devono avere sempre il massimo rispetto per i colleghi
- Non contraddicono mai ciò che viene detto dai colleghi
- Si adoperano affinché tutti gli allievi abbiano la massima fiducia in ogni Maestro della sala
- Si adoperano affinché tutti gli allievi abbiano la massima fiducia nel lavoro che si sta svolgendo
- Evitano categoricamente di screditare il lavoro altrui
- Sono a disposizione di ogni componente della sala
- Lavorano per il bene comune della sala
- Hanno il diritto e il dovere di sentirsi parte di un progetto comune la cui riuscita dipende dall'impegno psicofisico e morale messo da ogni componente dello staff.

-Si impegnano a non divulgare le informazioni riservate comunicate in occasione delle riunioni dello staff.

Roma il

nome Maestro

FIRMA

Allegato 3

**SCHEDA ATLETA
NOME E COGNOME**

PUNTI DI FORZA -

-

-

PUNTI DEBOLI -

-

-

OBIETTIVI -

-

-

Dati statistici in pedana

PUNTEGGI QUALIFICHE

PUNTEGGI FINALI

Allegato 4:

REGOLAMENTO CIRCUITO SCHERMA

Al termine di ogni torneo verrà stilata una classifica in base alla quale verranno attribuiti i seguenti punteggi:

1° class.= punti equivalenti al numero degli atleti in classifica

2° class.= punti equivalenti al numero degli atleti in classifica -1

3° class.= punti equivalenti al numero degli atleti in classifica -2

e così via....

Al termine della stagione agonistica verranno sommati i punteggi acquisiti e verrà stilata la classifica definitiva con attribuzione dei premi previsti.

Vi sarà una classifica della nazionale maschile e una classifica della nazionale femminile.