

PROGETTO SCHERMA

NAZIONALE ITALIANA PENTATHLON MODERNO

Analisi della situazione di partenza

-Al termine della stagione internazionale 2017 risulta che in campo femminile la media punti nelle prove di scherma delle finali internazionali (Coppe del Mondo, Europei e Mondiali) è risultata di 215,8pt. Con 11 prestazioni superiori ai 230pt nelle finali. Si tratta di un buon punto di partenza che ha permesso alle donne di ben figurare in ambito internazionale.

In campo maschile il punteggio medio, considerando le stesse gare, è stato di 202pt. Senza alcun atleta che abbia mai spiccato. Nell'intera stagione, considerando le finali sopracitate, solo una volta un italiano ha superato i 220pt, senza mai raggiungere i 230pt.

Abbiamo quindi una situazione femminile da consolidare e una maschile che invece va rifondata.

qui di seguito alcuni dati statici

MEDIA PUNTEGGI SCHERMA NAZIONALE ASSOLUTA

DONNE

atleta	MEDIA TOTALE	MEDIA INTERNAZ	MEDIA NAZIONALE	MEDIA QUALIF	MEDIA FINALI
FRANCESCA TOGNETTI	246,5	242,3333333	259	247,25	238,4
GLORIA TOCCHI	236,1333333	236,5454545	235	252,2	223,5
ALICE SOTERO	224,1428571	221,1	231,75	223,8	218,4
ALESSANDRA FREZZA	220,4	213,7142857	236	222	207,5
CAMILLA LONTANO	215,5555556	204,75	224,2	236,5	173
IRENE PRAMPOLINI	210,3	201,3333333	223,75	194	208,6666667
ELENA MICHELI	216,1428571	193,6666667	233	198,5	184
MEDIA SQUADRA FEMMINILE		221,96		228,625	215,8076923

UOMINI

atleta	MEDIA TOTALE	MEDIA INTERNAZ	MEDIA NAZIONALE	MEDIA QUALIF	MEDIA FINALI
MATTEO CICINELLI	227,25	207,1428571	255,4	200,5	216
PIERPAOLO PETRONI	226	202	250	202	
MATTIA PARISI	225,6923077	210,75	249,6	220	201,5
LORENZO MICHELE	224,125	195,25	253	197	190
GIANLUCA MICOZZI	220,5714286	203	244	210	196
ALESSANDRO COLASANTI	209,1428571	184,5	242	180,6666667	196
RICCARDO DE LUCA	203,75	200	215	198	204
MEDIA SQUADRA MASCHILE		202,2258065		201,5	202,0882353

-Non a caso nel settore femminile abbiamo avuto ottimi risultati complessivi a differenza di quello maschile dove abbiamo avuto un solo buon piazzamento.

Questo non fa che rafforzare i dati statistici sull'influenza delle varie discipline del Pentathlon Moderno sul risultato finale, dove risulta evidente come vada investito fortemente sulla scherma che risulta essere di gran lunga la più determinante.

Incidenza percentuale delle singole discipline del pentathlon moderno sul risultato finale nella stagione 2017

	DONNE	UOMINI
SCHERMA	38,10%	43,20%
NUOTO	14%	11,40%
EQUITAZIONE	11,10%	16,70%
LASER-RUN	36,70%	28,70%

-A seguito di vari colloqui con i maestri della nazionale, posso affermare con certezza che la collaborazione tra i maestri stessi nella stagione appena conclusasi non è stata

ottimale. Essendo mancata una guida tecnico\gestionale il lavoro è stato svolto in autonomia dai singoli maestri e non è stato possibile svolgere un lavoro di gruppo condiviso.

-A seguito della conoscenza che ho dei singoli atleti facenti parte della nazionale e dei colloqui avuti con i maestri posso affermare che la principale carenza da colmare è di carattere tattico.

Definizione degli OBIETTIVI

-Miglioramento delle medie internazionali complessive e dei singoli atleti nella prova di scherma nonché del numero complessivo di prestazioni superiori ai 220pt, soprattutto nelle finali.

-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

PreRequisiti

-Staff:

Lo staff è composto dai Maestri\Istruttori Nazionali Montecchia Gianluca, Giommoni Andrea, Macioce Gabriele e De Santis Tullio. Anche il Maestro Stefano Giommoni potrà far parte dello staff qualora aderisca integralmente al progetto, dimostrando, nei prossimi mesi, di svolgere un lavoro di squadra in ogni ambito. Sarà mio compito aiutarlo nel ricreare un rapporto di fiducia con gli altri maestri.

-Perfetto funzionamento della sala schermo del Cpo di Roma, ex. Capannone tiro.

Riposizionamento carrucole, corretto montaggio apparecchi segna stoccate, sistemazione armadietti.

-Perfetto funzionamento della schermo Cpo di Montelibretti.

I moduli delle pedane sono scivolosi, quasi inutilizzabili nonché pericolosi. Pertanto si richiede la sostituzione degli stessi con altri moduli in ottimo stato che, da colloquio con il direttore del CPO di Montelibretti, sig. Emidio Silvi, ho saputo essere in possesso della federazione nonché disponibili.

Si richiede altresì la sostituzione delle lampade fulminate per ripristinare una corretta illuminazione.

-Budget x Ritiri nazionali, Formazione Maestri, Premi per tornei, acquisto kit riparazione da trasferte.

-Acquisto materiale tecnico per esercitazioni tecnico\propedeutiche

n. 80 cinesini

n. 10 corde da 2m

n. 2 Elastici

n. 4 bosu

n. 10 ostacolini

-Acquisto o messa a disposizione di Ipad o Tablet con installato coach's eye

-n.2 Kit di riparazione per materiale schermistico per trasferte

Mezzi, Strategie e Tempi

-Ritiri con Nazionale Assoluta e Giovanile di spada. Con il CT della nazionale assoluta di Spada, M° Sandro Cuomo, stiamo valutando le eventuali date. La location ideale dovrebbe essere il centro CONI di Formia.

-Ritiri con Nazionali straniere di Pentathlon Moderno Il Training Camp di Tata (20-30 novembre) è già in via di definizione. Da valutare l'ipotesi di un training Camp a Parigi, di training camp in Italia o di altri che verranno organizzati.

-Partecipazione di alcuni nostri atleti, nominativi da definire di volta in volta, a Cad (Centro Allenamento Decentrato) e Caf (centro Allenamento Federale). Si tratta di allenamenti organizzati dalla Federazione

Scherma nei quali vengono convocati tutti i migliori spadisti della regione o del centro Italia.

Sono già stati persi accordi con il responsabile del centro Italia, M° Filippo Lombardo, il quale in cambio potrà utilizzare la nostra sala scherma per questi eventi.

-Collaborazione con sale scherma sul territorio.

Con il Club Scherma Roma, con le Fiamme Oro e con la Roma Fencing verrà protratta la collaborazione per creare gruppi di allenamento di alto livello. Si cercherà di coinvolgere anche altre sale scherma.

-Collaborazione con importanti sale scherma Italiane, con eventuali micro ritiri in loco.

Si cercherà di organizzare ritiri di scherma presso la Marchesa Torino o qualsiasi altra sala scherma di eccellenza che ci permetta di incontrare un considerevole numero di atleti di alto livello.

-Utilizzo in sala del linguaggio tecnico specifico.

Oltre al costante utilizzo del linguaggio specifico verranno distribuite a tutti gli atleti delle dispense riassuntive la terminologia schermistica.

-Lezioni approfondite sul regolamento della prova di scherma.

Saranno previste lezioni teorico\pratiche nonché la distribuzione a tutti del regolamento tecnico o di dispense riassuntive dello stesso.

-Rispetto rigoroso del regolamento tecnico della scherma durante le competizioni nazionali attraverso un lavoro congiunto con il settore arbitrale.

-Creazione di un regolamento di sala per gli atleti. (all. 1)

-Formazione Maestri.

Per la stagione 2017-2018 la formazione verrà effettuata attraverso la collaborazione con il maestro Dario Chiado', maestro della nazionale assoluta di spada. Si stabiliranno almeno n.2 weekend di formazione in cui il M° Chiadò scenderà a Roma, il primo sarà probabilmente il 4-5 novembre, n.1 ritiri nella sala scherma Marchesa Torino, sala in cui opera il M° Chiadò.

La formazione dei Maestri dei centri federali e delle società giovanili di Pentathlon, avverrà attraverso i due weekend con il M° Chiadò e attraverso una collaborazione con i maestri della nazionale assoluta. I maestri\istruttori dei centri federali e\o delle singole società giovanili di Pentathlon potranno assistere agli allenamenti della nazionale assoluta.

-Mini Stage formativi in occasione delle gare.

In occasione delle competizioni nazionali verranno organizzati dei mini stage di circa mezz'ora, prima o dopo la prova di scherma, allo scopo di aggiornare\formare tutti i tecnici di scherma nonché i tecnici di altre specialità che spesso accompagnano anche durante la prova in questione, soprattutto a gare internazionali.

Il primo appuntamento è previsto in occasione del Trofeo Nazionale Assoluto di Scherma.

-Coinvolgimento dei tecnici di scherma operanti nei migliori club nazionali di Pentathlon in occasione di ritiri e gare giovanili e/o assoluti.

-Collegamento della sala scherma nazionale con le sale scherma dei due centri federali laziali.

Sarà prevista la figura di due maestri che opereranno 1-2 giorni a settimana nei centri federali con il compito di portare anche in queste sedi il lavoro tecnico\tattico intrapreso dallo staff assoluto, di favorire la crescita dei maestri ivi operanti, di iniziare a lavorare con gli atleti giovanili di interesse nazionale in collaborazione con i loro maestri, al fine di far crescere il binomio atleta\tecnico.

Il M° Tullio De Santis sarà il referente per il CPO di Montelibretti mentre il M° Gianluca Montecchia sarà il referente per CPO di Roma.

I due centri federali diventeranno così due poli schermistici giovanili in cui potranno tirare e ricevere lezione (dai maestri referenti) tutti gli atleti di interesse nazionale giovanile.

Anche i maestri Giommoni Andrea e Macioce Gabriele potranno collaborare con i centri federali qualora disponibili.

Al fine di far crescere l'intero movimento e di uniformare il lavoro, i maestri dei centri federali avranno la possibilità di

dare lezione agli atleti della nazionale assoluta (modalità da definire) e di assistere\collaborare a tutti gli allenamenti di scherma.

-Lavoro di squadra dei Maestri

Per creare una mentalità vincente sarà necessario creare uno spirito di gruppo. Ogni atleta della nazionale sceglierà il maestro con cui fare lezione ma a cadenza bimensile prenderà delle brevi lezioni anche con gli altri componenti dello staff.

Saranno poi previste delle lezioni a “serpentone” dove tutti gli allievi gireranno con tutti i maestri.

Queste modalità permetteranno di accrescere la conoscenza e il feeling tra tutti i maestri e tutti gli atleti alla nazionale.

Al fine di accrescere il senso di appartenenza allo staff della scherma propongo di stabilire per i Maestri una serie di obiettivi comuni a tutto il gruppo:

1° obiettivo:

12 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali assolute di Coppa del Mondo, Finale di Coppa del Mondo, Europei, Mondiali o 4 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali di Europei e Mondiali

2° obiettivo:

16 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali assolute di Coppa del Mondo, Finale

di Coppa del Mondo, Europei, Mondiali o 6 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali di Europei e Mondiali

3° obiettivo:

20 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali assolute di Coppa del Mondo, Finale di Coppa del Mondo, Europei, Mondiali o 8 prestazioni complessive (tra uomini e donne) maggiori dei 220pt nelle finali di Europei e Mondiali

-Regolamento Etico dei Maestri

Ogni Maestro dovrà firmare il regolamento etico (vd. Allegato 2)

-Quaderno del singolo atleta.

Ogni atleta avrà un proprio quaderno che verrà utilizzato per la definizione degli obiettivi, la raccolta statistica dei dati e per l'acquisizione della consapevolezza (resoconto stoccate con lessico specifico)

-Riprese Video degli atleti nazionali con Ipad o Tablet e immediato feedback visivo mostrato all'atleta stesso o ai maestri per evidenziare aspetti tecnici o tattici dell'assalto appena conclusosi.

-Raccolta di immagini video degli avversari, utilizzando l'Ipad o il Tablet, per migliorarne la conoscenza quindi individuarne i punti deboli. In occasioni delle gare internazionali i tecnici non direttamente impegnati nella

prova di scherma avranno il compito di filmare il maggior numero possibile di assalti.

-Lezioni Tattiche con Video, sfruttando il videoproiettore o i monitor federali.

Verranno riprodotte delle immagini di stoccate di scherma allo scopo di mostrare agli atleti degli importanti particolari tattici e in alcuni casi anche tecnici.

-Organizzazione Settimanale degli allenamenti.

In linea di massima la settimana di allenamenti di scherma sarà organizzata come segue:

Lunedì mattina (nazionale maschile e femminile): Esercizi di gambe scherma, lezioni individuali e assalti

Martedì mattina (solo nazionale maschile): Assalti\Tornei con atleti invitati

Mercoledì Pomeriggio (solo nazionale femminile):

Assalti\Tornei con atleti invitati

Venerdì mattina (nazionale maschile e femminile): Esercizi propedeutici, esercitazioni a coppie, assalti a tema

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

-Programmazione annuale degli allenamenti

Nel periodo ottobre-gennaio le esercitazioni di gambe scherma del lunedì occuperanno una mezz'ora. Nei mesi seguenti si ridurranno progressivamente fino a 10 minuti. Nel periodo ottobre-gennaio gli esercizi propedeutici e le esercitazioni a coppie dureranno complessivamente circa

un'ora e congiuntamente agli assalti a tema, saranno incentrati sull'ampiamiento delle capacità tecnico\tattiche di ogni componente della nazionale.

Nel periodo seguente il lavoro a coppie verrà ridotto e l'intera seduta di allenamento si avvicinerà progressivamente ad un modello di prestazione della gara di scherma pentathlon.

Gli allenamenti del Martedì e del Mercoledì, vedranno un alternanza di giornate di liberi assalti e giornate con Tornei. Questi ultimi, indicativamente 1 ogni tre settimane, avranno nel primo semestre tipologie prevalentemente simili alla scherma vera e propria, girone a 5 con eventuale eliminazione diretta a 15, per poi assumere caratteristiche più consone al nostra tipologia di gara. I tornei faranno parte di un circuito che determinerà a fine anno una classifica in base alla quale verranno vinti determinati premi messi a disposizione dalla federazione o dallo sponsor. Il regolamento di tale circuito è descritto nell'allegato 4.

Attività di MONITORAGGIO

-Feedback

Avremo dei feedback quantitativi attraverso i punteggi che gli atleti riporteranno nelle gare. Soprattutto a fine stagione quando saranno statisticamente significativi.

-Monitoraggio

Attraverso le “scheda atleta” (All.3) verranno continuamente monitorati dai maestri e dal responsabile di sala i progressi tecnico\tattici di ogni componente della nazionale.

Roma il 25 settembre 2017

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: è 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.