

Lo sviluppo dello schermidore è un processo a lungo termine

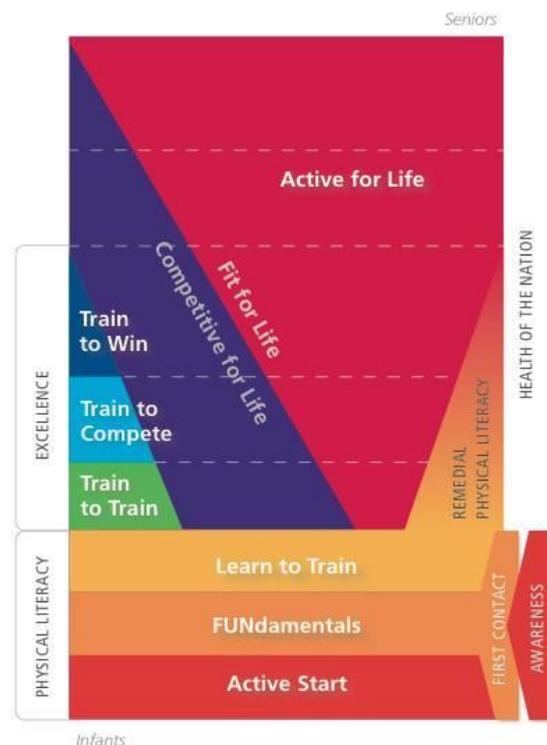
“Un allenatore che vince tanto con i giovani non ha lavorato per il loro futuro, ma per il proprio”. (Horst Wein)

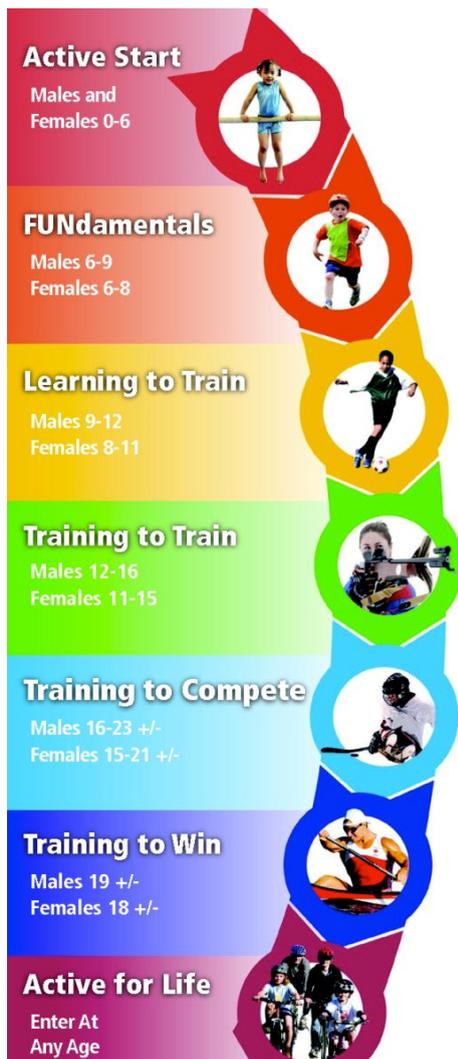
Lo sviluppo sportivo a lungo termine dei giovani atleti è un argomento di interesse per molti scienziati, ricercatori, allenatori, genitori e dirigenti sportivi. Migliorare le capacità fisiche dei bambini durante l'infanzia e l'adolescenza per massimizzare il successo atletico in età adulta non è un concetto nuovo ed è stato proposto in diversi modelli.

Il Long Term Athlete Development (LTAD) è un recente modello sportivo che propone un percorso di sviluppo dell'atleta dal gioco all'alto livello, ma riconosce soprattutto lo sport come componente fondamentale della salute e del benessere.

E' una proposta che mette al centro l'atleta considerando le diverse fasi di crescita, l'età cronologica dei ragazzi ma principalmente l'età BIOLOGICA.

Il modello identifica sette fasi dello sviluppo dell'atleta. I primi 3 stadi, *Active Start*, *FUNDamentals* e *Learn to Train*, mirano a sviluppare una base per le capacità atletiche attraverso l'alfabetizzazione motoria e lo sport per tutti. Le fasi *Training to Train*, *Training to Compete* e *Training to Win* si concentrano sull'eccellenza nello sport e una progressione verso le alte prestazioni. L'ultimo stadio è *Active for Life*, dove i partecipanti possono entrare a qualsiasi età e si concentra su attività fisiche che durano tutta la vita in una varietà di sport.





I principi dietro a questo approccio sono:

- 1.- Considerare lo sviluppo fisico, mentale, emotivo e cognitivo di ogni gruppo di età.
- 2.- Garantire l'alfabetizzazione motoria su cui eccellere dalla prima infanzia fino a tarda l'adolescenza, attraverso l'attività fisica di qualità.
- 3.- Avere un impatto positivo sull'intera comunità sportiva, compresi i partecipanti, i genitori, allenatori, scuole, club, organizzazioni, comuni.
- 4.- Promuovere l'idea di una comunità sana, fisicamente istruita, i cui cittadini partecipano per tutta la vita in attività fisica.
- 5.- Coinvolgere atleti disabili.

Applicato alla scherma questo modello serve come base per descrivere il percorso prestazionale degli schermidori di livello scuola, club, città, regionale e nazionale e identificare il contenuto di un programma appropriato per ciascun livello e abilità dal bambino all'atleta di alto livello. Non deve essere visto come un insieme rigido di regole ma più come una guida da seguire per gli allenatori di questo sport.

Indipendentemente da chi è coinvolto nella scherma e quale è la motivazione, tutti i partecipanti hanno il diritto ad avere la migliore esperienza possibile.

Il percorso di sviluppo

INIZIO ATTIVO (5-6 anni)

Si concentra sull'attività fisica quotidiana in modo non strutturato e/o semi-strutturato in ambienti che enfatizzano le abilità di movimento di base.



ABILITÀ FONDAMENTALI (maschi 6-8 anni ; femmine 6-9 anni)

Si concentra sulle attività motorie di base in un ambiente divertente e partecipativo. Queste attività motorie portano all'alfabetizzazione motoria come base per lo sviluppo generale e sportivo.



IMPARARE LO SPORT (maschi U13 ; femmine U11)

Inizia l'integrazione dello sviluppo fisico, emotivo, cognitivo e affettivo; si introducono le abilità specifiche della scherma.



ALLENARE LO SPORT (U15)

Consiste nello sviluppo di abilità specifiche per la scherma con enfasi sulle capacità aerobiche e la forza, in base a diversi indicatori di sviluppo dei partecipanti.



ALLENARSI PER GAREGGIARE (U17)

Enfatizza la preparazione tecnica, tattica e atletica specifica per la scherma.



ALLENARSI PER VINCERE (18+)

Massimizza tutte le capacità fisiche, mentali, emotive e atletiche per avere successo competitivo a livello nazionale e internazionale.



ATTIVI SEMPRE (qualsiasi età)

Offre l'opportunità di rimanere o spostarsi in un'attività attiva, ricreativa o di gruppo. I partecipanti possono essere coinvolti in altre sfaccettature della scherma (arbitri, allenatori, dirigenti, ecc).



ATLETI CON DISABILITA' (qualsiasi età)

Dare l'opportunità di praticare la scherma a persone con disabilità fisiche e/o mentali. Le persone con disabilità potrebbero non avere conoscenza di quali sport sono a loro disposizione e per questo motivo si sviluppano piani di consapevolezza per rendere nota l'offerta ai potenziali atleti.



Bibliografia

- Balyi, Istvan: "Long Term Athlete Development", 2013
- Côté, J., J. Baker, and B. Abernethy. "From play to practice. Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. United States." (2003): 89-113.
- Danish, Steven, et al. "Enhancing youth development through sport." World leisure journal 46.3 (2004): 38-49.
- Lloyd, Rhodri S., et al. "Long-term athletic development and its application to youth weightlifting." Strength & Conditioning Journal 34.4 (2012): 55-66.
- Sport, Canadian, and Life A. Sport. "Long Term Athlete Development."
- Foto: archivio personale, Augusto Bizzi, FIS, Leon Paul