

1 ° Penta Point
Relazione stage tecnico
Modena
di Simone Cavicchioli

Nei giorni 17 e 18 gennaio si è svolto a Modena un significativo stage tecnico di Pentathlon Moderno, incentrato sul Combined-Event, nuovo format che caratterizzerà il nostro futuro.

Sotto il motto “non vogliamo spargere sapere ma far nascere nuove domande” tecnici ed atleti hanno dato vita ad un’esperienza unica nel suo genere nel campo del Pentathlon.

I tecnici della società Avia Pervia si sono accollati l’onere e l’onore di condurre i lavori ma sempre tenendo il dibattito ed il confronto in primo piano.

Un primo ed importante quanto inatteso successo è stato colto dalla copiosa partecipazione all’evento, sintomo indiscusso del fatto che molti hanno le stesse necessità e la stessa voglia di crescere

Dal Piemonte al Friuli alla Sicilia, passando per Roma e Reggio, Modena ha accolto quasi tutte le più importanti realtà territoriali.

Ecco di seguito l’elenco di atleti, tecnici e società rappresentate:

Atleti Partecipanti					
Athlion		P.M. Torino		Avia Pervia	
Marchese Camille	1993	Silvia Vitali	1994	Benedetti Lorenzo	1988
Lodoli Chiara	1991	Momogliano Francesca	1994	Fontana Edoardo	1991
Marchese Valentine	1993	Duranti Umberto	1989	Po Andrea	1991
Lerario Charlotte	1993	Rio Lorenzo	1990	Greco Alessio	1992
Cioccoloni Jacopo	1993	Koala		Basile Charlotte	1991
Tonini Federico	1994	Bertacchini Alessandra	1994	Scardino Eleonora	1991
Tergestina		Luppi Gianluca	1995	Galavotti M. Beatrice	1991
Micalizzi Andrea	1992	Fiamme Oro		Ganzerli Laura	1992
Todde Antonio Enrico	1992	Giancamilli Francesco	1990	Vaccari Giacomo	1992
Balestra Martina	1994	Pucciatti Sara	1989	Pellecchia Luca	1993
Catania		Termoli		Turci Margherita	1993
Pruiti Fabio	1986	Porreca Domenico	1988	Zanfi Martina	1993
Savaglia Nicola	1991	G.S. Forestale		Ferrari Francesca	1994
C.S. Esercito		Benedetti Nicola	1985	Santunione G. Costanza	1994
Mancini Alessia	1983	Giancamilli Federico	1987	Barbieri Greta	1994
				Mattioli Eugenio	1990
				Azzurra	
				Quinzi Valerio	1986
				Quinzi Simone	1991

Tecnici Partecipanti	
Caldarone Gianni (Athlion)	Alessandro Pier Paolo (Avia Pervia)
Duranti Giancarlo (Torino)	Cavicchioli Simone (Avia Pervia)
Panetti Ennio (GS Forestale)	Alessandro Davide (Avia Pervia)
Duchetta F. Davide (Koala)	Gozzoli Marco (Avia Pervia)
Montello Silvio (Friuli)	Gozzi Enrico (Avia Pervia)
Dessardo Massimo (Tergestina)	Cavicchioli Fabrizio (Avia Pervia)

Lo stage

si

dipanava su due fasi parallele: il Combined-Event e la scherma

Si sono aperti i lavori predisponendo una divisione in gruppi. Il gruppo denominato

“Gruppo A” era composto

2 serie da 5 colpi singoli										
Colpo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Tempo										
Risultato										

o dagli atleti della categoria Ragazzi (nati nel 1993/1994), mentre il “Gruppo B” era composto dagli altri atleti assoluti

Per quanto riguarda il Combined-Event, nella prima parte dello stage si cercò di proporre una progressione didattica secondo quelli che potrebbero essere gli aspetti tecnici principali identificati nella velocità di esecuzione dei colpi, nella gestione della postura, nell’inserimento di affaticamenti progressivi mantenendo velocità e precisione. Ecco di seguito la scheda di lavoro proposta con annesso spazio per raccolta dati:

Proposta di Progressione didattica – Tiro/Combined-Event

1. Riscaldamento generale 10’ (muscolare – taratura arma)
2. Simulazione di Tiro/Corsa: (5 Colpi + Giro esterno 200 mt) x2 (dare modo a chi non ha nessuna o poca esperienza di “capire” cosa andremo a fare). Concentrare l’attenzione sulle azioni e sensazioni

Osservazioni: _____

3. Serie di 5 colpi singoli senza fermarsi a mirare – continuità dell’azione (comandi vocali)

Osservazioni: _____

4. Serie di 5 colpi singoli entro 5 secondi dallo start (comandi vocali start/stop)

Atleta					
Colpo	1	2	3	4	5
Risultato					
Atleta					
Colpo	1	2	3	4	5
Risultato					
Atleta					
Colpo	1	2	3	4	5
Risultato					

5. Serie da 5 alla max velocità (cronometrare tempo)

colpi singoli

6. Serie da 5 colpi alla max velocità (cronometrare tempo serie e tempi singoli)

7. Colpi chiamati in condizione di equilibrio precario (rotazione sulle piazzole di tiro)

Atleta	Serie	Dentro	Fuori	Incerti	Ts	T1	T2	T3	T4	T5
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									

Osservazioni: _____

8. Serie da 5 colpi singoli con ricerca della posizione in “un tempo” (partenza distante dalla piazzola)

Osservazioni: _____

9. Serie da 5 colpi alla max velocità con partenza dal muro + andata e ritorno ad ogni colpo

Osservazioni: _____

10. Staffetta a squadre con bersagli ad abbattimento
(squadre da 5 su 2 linee – squadre da 3 su 3 linee)

Osservazioni: _____

11. Serie da 8 colpi singoli con partenza dal muro (gara a punteggio: l'ultimo prende 1 punto, chi ha più punti perde)

Osservazioni: _____

12. 2 Serie da 5 colpi alla max velocità con circuito di abilità tra le serie

Osservazioni: _____

13. Serie da 10 colpi in continuo alla max velocità (continuità – cronometrare serie)

Prima serie da 10 colpi in sequenza alla max velocità										
Colpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo										
Seconda serie da 10 colpi in sequenza alla max velocità										
Colpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo										

L'esplorazione dell'attività partendo dal globale per poi passare all'analitico ha permesso di seguirne nel dettaglio tutte le sfaccettature.

Il dibattito costruttivo durante lo svolgimento dell'attività da parte degli atleti e la tavola rotonda a fine giornata hanno portato alcune interessanti conclusioni:

- La proposta di progressione didattica ha un senso ma devono essere inserite anche altre esercitazioni (maggiori dettagli nelle conclusioni dopo la simulazione gara).
- Resta indispensabile introdurre il tiro nell'attività partendo dal P10 mirato classico. Le abilità raggiunte dovranno solo successivamente essere tradotte in Combined.
- In ogni caso, esercitazioni di mirato devono permanere durante tutta la programmazione.
- La gestione della respirazione cambia (maggiori dettagli nelle conclusioni dopo la simulazione gara).
- Il ritmo dei colpi deve essere tale da portare al giusto bilanciamento tra velocità e precisione.
- L'acquisizione della postura è decisamente meno ricercata (possibilmente in un tempo).
- L'importanza del tiro si riduce notevolmente non essendo neanche prevista una distinzione tra chi abbatte 1 bersaglio o 4 bersagli in 1'10".
- Per chi proviene dal Pentathlon Moderno il nuovo format è meno stimolante.

Alla domenica mattina, si è capitalizzato il percorso proposto il giorno prima con una simulazione di Combined-Event a batterie (per ovvi motivi la partenza della simulazione era dalla piazzola di tiro).

I 1000 metri della corsa erano strutturati in 3 giri da 332 metri circa, l'entrata e l'uscita dalla palestra permetteva di non condizionare la prova dell'atleta.

Cl	Ragazze F		Min	Sec	Pti
1	Marchese Valentine	1993	10	10	2920
2	Marchese Camille	1993	10	13	2908
3	Momogliano Francesca	1994	10	33	2828
4	Balestra Martina	1994	10	49	2764
5	Barbieri Greta	1994	10	51	2756
6	Ferrari Francesca	1994	11	11	2676
7	Silvia Vitali	1994	11	21	2636
8	Bertacchini Alessandra	1994	11	23	2628
9	Santunione G. Costanza	1994	11	23	2628
10	Turci Margherita	1993	11	28	2608
11	Lerario Charlotte	1993	11	29	2604
12	Zanfi Martina	1993	Ritirata		

A seguire è stata la volta degli assoluti (3 serie da 5 colpi+1000mt), anche loro con simulazione gara a batterie.

Le batterie erano anche miste e si è cercato di comporre per livelli prestativi simili, in modo da "spingere" gli atleti a portare a termine una prestazione di livello.

La classifica finale ((14'00" = 2000 punti, +/- 4 punti ogni secondo):

Cl	Assolute F		Min	Sec	Pti
1	Mancini Alessia	1983	13	55	2020
2	Pucciatti Sara	1989	15	7	1732
3	Basile Charlotte	1991	15	23	1668
4	Scardino Eleonora	1991	15	55	1540
5	Lodoli Chiara	1991	16	27	1412
6	Galavotti M. Beatrice	1991	17	57	1052
7	Ganzerli Laura	1992	18	41	876

Cl	Ragazzi M		Min	Sec	Pti
1	Tonini Federico	1994	9	43	3028
2	Cioccoloni Jacopo	1993	10	19	2884
3	Pellecchia Luca	1993	10	23	2868
4	Luppi Gianluca	1995	10	24	2864

Cl	Assoluti M	Min	Sec	Pti	
1	Giancamilli Federico	1987	12	12	2432
2	Benedetti Nicola	1985	12	27	2372
3	Giancamilli Francesco	1990	12	48	2288
4	Porreca Domenico	1988	12	57	2252
5	Micalizzi Andrea	1992	13	6	2216
6	Po Andrea	1991	13	56	2016
7	Benedetti Lorenzo	1988	14	0	2000
8	Quinzi Valerio	1986	14	14	1944
9	Vaccari Giacomo	1992	14	18	1928
10	Todde Antonio Enrico	1992	14	43	1828
11	Greco Alessio	1992	14	50	1800
12	Savaglia Nicola	1991	15	15	1700
13	Rio Lorenzo	1990	15	25	1660
14	Quinzi Simone	1991	16	5	1500
15	Duranti Umberto	1989	17	14	1224
16	Pruiti Fabio	1986	Non partito		

Seconda importante tavola rotonda dopo la simulazione della domenica mattina. Anche in questa occasione numerosi interventi hanno dato modo di esplorare ancora più a fondo la disciplina:

- Nel caso in cui non siano a disposizione un numero congruo di linee di tiro, lo svolgimento della gara a batterie risulterebbe poco interessante perché non si potrebbe evincere immediatamente il vincitore.
- Alcuni atleti hanno “gestito” l’ultima parte dei 1000 mt di corsa, in modo tale da essere più lucidi durante il caricamento e l’esplosione del colpo.
- La respirazione è eseguita dalla maggior parte degli atleti con l’apnea (senza parziale svuotamento dei polmoni)
- L’allenamento, oltre a costruire le basi con il mirato P10, dovrà prevedere anche attività specifiche per i “cambi”: arrivo, caricamento e colpo, ripartenza.
- Il mezzo tecnico (arma) dovrebbe essere modificata in modo tale da rendere lo scatto più progressivo (più simile al 7/3), attraverso la modifica dei piani di scatto.
- Sarebbe opportuno che i pallini venissero ben ordinati sulla piazzola di tiro per facilitarne la presa, prevedendo una soluzione che tenga in considerazione l’eventualità che un avversario urti la piazzola di tiro facendo cadere i pallini.
- Esiste una maggiore usura delle armi: il caricamento in velocità forza eccessivamente sulla molla e ne decurta significativamente la durata. Inoltre, non essendo contemplato il malfunzionamento dell’arma, sarebbe indicato avere a disposizione una seconda pistola.
- La maggior parte degli atleti della categoria Ragazzi M/F non completava l’abbattimento dei bersagli e ripartivano al 1’10”. In alcune situazioni, l’atleta ha preferito concentrarsi sul riposo piuttosto che continuare a sparare “a caso”.
- Il cambio di ambiente (interno/esterno) e dell’attività (tiro/corsa) crea difficoltà a chi porta occhiali e/o usa occhiali per il tiro (appannamento). Alcuni, inoltre, hanno valutato di correre con il paraocchio per il tiro

Parallelamente al lavoro svolto sul Combined, si è impostato un percorso sulla scherma, sempre incentrato sulla progressione didatti e culminato poi con il torneo (tipo Pentathlon)

alla domenica mattina. La grande partecipazione ha permesso di svolgere l'attività con profitto e rilanciando il confronto con atleti e tecnici

Proposta di Progressione didattica – Scherma

Ore 15.30/17.30 - GRUPPO "B"

35' Riscaldamento

10' Corsa

15' Serpentone/Croci

Gruppi da 12/14 persone da ripetersi per 3x5 volte

...Poi da ripetersi 2 volte per 2 serie, con 2' recupero

Skeep 20 – due passi lat. Sx

Doppio impulso 20 – due passi lat. Dx

Affondi frontali 20 – Sx

Semi Squot 20 – Dx

10' 4 Cinesini

Piano – Piano

Forte – Piano – Piano – Forte

Forte – Forte – Piano – Piano – Piano – Forte

Forte – Piano – Piano – Forte – Forte – Forte – Piano - Piano

5' Allungamento

35' ASSALTI Liberi

5' Commenti*

30' ASSALTI Seguiti

10' Commenti

* Un atleta evoluto deve avere la massima consapevolezza dei suoi mezzi e deve conoscere le proprie caratteristiche schermistiche. Il Pentatleta non potendo avere un repertorio completo, considerato sia il poco tempo dedicato a questa disciplina, ma soprattutto alla tarda età in cui vi si avvicina, spesso è costretto ad eseguire delle azioni che ha appreso per "addestramento" e non per logica. Nonostante ciò bisogna che l'allenamento sia orientato ad affinare tutte le azioni, non solo quelle "sicure". Molto spesso gli Atleti non si conoscono ed eseguono azioni solo perché sono abituati a realizzare.

Bisogna che ogni Atleta debba sapere rispondere correttamente ad alcune domande quali:

A cosa penso quando tiro?

Cosa guardo?

Quale bersaglio voglio colpire?

Quando provo a colpirlo?

Con che tipologia di avversari non mi trovo bene?

Come provo a batterli?

Ore 17.30/19.30 - GRUPPO "A"

35' Riscaldamento

10' Corsa

15' Circuiti 4 postazioni da 1'10"

a) Movimenti laterali (o con palla o con birilli)

b) Distensione al bersaglio

c) Affondi con lancio di palla

d) Addominali/Dorsali

10' Gambe scherma a coppie (ex per misura)

4x1'30 rec. 1'

5' Allungamento

30' ASSALTI Liberi

10' Commenti
 30' ASSALTI Controllati
 10' Commenti

Il torneo della cat. Ragazzi ha avuto il seguente esito (2 stoccate):

	NOME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	V	S	CL.
1	LERARIO	■	1	0	0	0	0	0	0	0	1	15	9
2	TONNINI	1	■	0	1	1	2	1	1	2	9	7	2
3	MARCHESE C.	2	2	■	2	1	1	0	0	1	9	7	2
4	MARCHESE V.	2	1	0	■	0	2	0	1	2	8	8	6
5	CIOCCOLONI	2	1	1	2	■	1	0	1	1	9	7	2
6	VITALI	2	0	1	0	1	■	0	1	0	5	11	8
7	BERTACCHINI	2	1	2	2	2	2	■	2	2	15	1	1
8	MOMIGLIANO	2	1	2	1	1	1	0	■	1	9	7	2
9	LUPPI	2	0	1	0	1	2	0	1	■	7	9	7

Mentre il torneo Assoluti (1 stoccata):

	NOME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	V	S	CI
1	MANCINI	■	S	S	V	S	S	V	V	S	V	S	V	V	V	S	S	S	S	V	V	V	10	10	10
2	PORRECA	V	■	S	V	S	V	V	S	V	S	V	V	V	S	V	S	V	S	V	V	V	13	7	5
3	GIANCAMILLI FED.	V	V	■	V	V	V	V	V	V	S	S	V	S	V	S	V	V	V	V	V	V	16	4	2
4	GIANCAMILLI FRA.	S	S	S	■	V	V	S	S	S	S	S	S	V	V	S	S	V	V	V	V	S	8	12	14
5	DURANTI	V	V	S	S	■	V	V	S	V	S	V	V	S	V	S	S	V	V	V	V	S	12	8	7
6	RIO	V	S	S	S	S	■	V	V	S	S	S	V	V	V	S	V	V	S	V	S	V	10	10	10
7	QUINZI V.	S	S	S	V	S	S	■	V	S	S	S	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12	8	7
8	QUINZI S.	S	V	S	V	V	S	S	■	V	S	V	S	V	V	S	V	S	S	V	V	S	10	10	10
9	BENEDETTI N.	V	S	S	V	S	V	V	S	■	V	V	S	V	V	V	S	V	V	V	V	S	13	7	5
10	BENEDETTI L.	S	V	V	V	V	V	V	S	V	■	V	V	V	V	V	S	V	V	V	V	V	17	3	1
11	PRUITI	V	S	V	V	S	V	V	S	S	S	■	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	15	5	3
12	SAVAGLIA	S	S	S	V	S	S	S	V	V	S	S	■	S	S	S	V	S	V	S	V	S	6	14	17
13	GRECO	S	S	V	S	V	S	S	S	S	S	S	V	■	S	S	V	V	S	S	S	S	5	15	18
14	SCARDINO	S	V	S	S	S	S	S	S	S	S	S	V	V	■	S	V	V	S	S	V	V	7	13	16
15	MICALIZZI	V	S	V	V	V	V	S	V	S	S	S	V	V	V	■	S	V	V	V	V	V	14	6	4
16	VACCARI	V	V	S	V	V	S	S	S	V	V	S	S	S	S	V	■	V	S	V	V	V	11	9	9
17	BASILE	V	S	S	S	S	S	S	V	S	S	S	V	S	S	S	S	■	S	S	S	S	3	17	21
18	LODOLI	V	V	S	S	S	V	S	V	S	S	S	S	V	V	S	V	V	■	S	V	V	10	10	10
19	GALAVOTTI	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	V	S	V	S	S	V	V	■	S	S	4	16	20
20	GANZERLI	S	S	S	S	S	V	S	S	S	S	S	S	V	S	S	S	V	S	V	■	V	5	15	18
21	PO	S	S	S	V	V	S	S	V	V	S	S	V	V	S	S	S	V	S	V	S	■	8	12	14

Il PentaPoint proposto ha ottenuto i risultati sperati. Le più rosee aspettative sono state soddisfatte grazie al contributo di tutti i partecipanti. Gli atleti hanno avuto modo di conoscersi meglio al di fuori dei momenti, a volte anche troppo tesi, delle competizioni. I tecnici, meno presi da punteggi e performance, si sono dedicati alla costruzione di un percorso di confronto. Questo primo appuntamento sarà seguito da nuove proposte.

Chiunque ne abbia voglia/necessità, potrà proporre appuntamenti analoghi considerando che la nostra società potrà mettere a disposizione strutture (palestra, sala scherma, poligono, pista d'atletica, piscina, maneggio, ecc) e tecnici.

Grazie a tutti, tanti saluti e un arrivederci alla prossima occasione.

Simone Cavicchioli
CT Avia Pervia – Pentathlon Moderno Modena