

Schema della periodizzazione e della struttura dell'allenamento nella scherma

Di seguito propongo uno schema dei mezzi, dei periodi e della struttura dell'allenamento dello schermidore.

Mezzi d'allenamento

- ∅ Mezzi a carattere generale NON orientati, orientati (preparazione atletica)
- ∅ Mezzi a carattere speciale (preparazione tecnica)

Periodi d'allenamento

- ∅ Periodo fondamentale
 - 1° ciclo
 - 1a fase con mezzi a carattere generale NON orientati
 - 2a fase con mezzi a carattere generale NON orientati e con mezzi a carattere speciale
 - 2° ciclo con mezzi a carattere generale orientati e con mezzi a carattere speciale
- ∅ Periodo agonistico
 - Vari cicli adeguati al calendario agonistico

Strutturazione dei periodi d'allenamento

- ∅ Cicli di preparazione finalizzata: 3-4 settimane con obiettivi vari (introduttivi, di incremento, di rifinitura ecc....)
- ∅ Microcicli di lavoro da 3-6 sedute d'allenamento intervallate da giorni di 1-4 giorni di riposo
 - Sequenza delle sedute d'allenamento prevede sbalzi di lavoro (Carico-Scarico-Riposo) esempio: 3 sedute d'allenamento C+R+C+R+S+R+R, C+R+S+R+C+R+R; 4 sedute d'allenamento C+C+R+C+S+R+R, C+S+R+C+S+R+R, ecc...; 5 sedute d'allenamento C+C+R+C+C+S+R C+S+R+C+S+C+R, ecc...; 6 sedute d'allenamento C+C+S+C+C+S+R, C+S+C+S+C+S+R ecc...