



# LUGANO SCHERMA

## *Newsletter*

Newsletter N.04 - Aprile 2019



BC Capital Partners



RAIFFEISEN

ail

BancaStato



swiss olympic



LUGANO SCHERMA

SEDE LEGALE  
c/o Studio Legale Wicki  
Via Soave, 9  
6900 Lugano

SALA DI SCHERMA  
c/o Istituto Elvetico  
Via Serafino Balestra, 24  
6900 Lugano

[www.luganoscherma.ch](http://www.luganoscherma.ch)



Intervista a

## Andrea Lo Coco

Preparatore Atletico - Club Lugano Scherma

### Andrea, sei membro dello staff tecnico di Lugano Scherma, raccontaci qualcosa su di te

Sono friulano, classe 1983. Dopo un percorso di studio in scienze motorie e scienza dello sport, un corso di specializzazione al C.O.N.I e un master a Tor Vergata sono entrato nel mondo della scherma. Mi piace lo sport e la competizione. Oltre a questo mi piace molto cucinare e da qualche anno ho la passione per i bonsai.

### Sei il preparatore atletico del Club: quanto è importante questa componente per un atleta?

La preparazione fisica è fondamentale. Dal mio punto di vista deve essere improntata in primis per limitare il più possibile gli infortuni, quindi vista come prevenzione e per incrementare la performance. È sempre vero che un atleta infortunato non ha la possibilità di gareggiare. La preparazione fisica deve far star bene l'atleta e deve essere di supporto all'aspetto tecnico e mentale.

### Lavori con i pulcini (5-9 anni) moschettieri (10-14 anni) e giovani (15-20): quali sono i benefici per ogni fascia d'età in termini di condizione atletica e capacità?

Con i pulcini cerco di trasferire attraverso il gioco gli aspetti coordinativi e la capacità di gestire le "energie". Per i moschettieri continuo il lavoro sulla coordinazione ma l'aspetto sicuramente più importante è lo sviluppo della reattività. Inizio a lavorare sulla componente aerobica, anaerobica lattacida e con qualche esercitazione di forza a carico naturale e in qualche caso anche con i sovraccarichi. Con i giovani, senza tralasciare la prevenzione, il lavoro si sposta su importanti aspetti di forza e di velocità con esercitazioni generali e specifiche per la disciplina praticata.

### Durante l'ultima riunione della Commissione tecnica si è valutata la possibilità di inserire la preparazione atletica anche per i Master (over 40,50,60 e 70): che ne pensi e quali benefici avrebbero i master?

Sarebbe molto utile anche in un'ottica di un benessere psico-fisico generale. Fare attività fisica fa bene a tutti i livelli e a tutte le età.

### Domanda probabilmente stupida: preparazione atletica o condizione fisica?

Io la chiamo preparazione fisica e mi definisco un preparatore fisico, gli altri sono preparatori atletici. La preparazione atletica è un aspetto fondamentale per affrontare al meglio l'attività agonistica mentre la preparazione fisica si preoccupa dello sviluppo della qualità fisica ma deve tener conto dell'aspetto psicologico che ha un ruolo determinante poiché va a completare gli aspetti bioenergetici e biomeccanici. In fisica il lavoro è il prodotto di una forza per uno spostamento  $L = F \cdot S$ .

Si ha un aumento del lavoro rispetto a una condizione precedente quando si ottiene un incremento di alcune caratteristiche definite capacità motorie e suddivise in capacità coordinative e condizionali. La preparazione fisica per me deve tener conto di tutti questi aspetti senza dimenticare una corretta programmazione e pianificazione dell'allenamento che sono fondamentali per il successo finale dell'atleta.

### La preparazione atletica è una componente importante nella costruzione di un atleta: ma la componente nutrizione? Puoi dare qualche consiglio ai nostri atleti?

La componente nutrizione al giorno d'oggi è un tema molto sensibile e importante. Per me è un aspetto fondamentale a cui ogni atleta e genitore, parlando di minorenni, dovrebbe prestare attenzione. È inutile allenarsi in modo corretto e non nutrire i muscoli nel modo giusto. Alimentarsi correttamente ha molti benefici: ti senti "più leggero", recuperi prima per gli allenamenti successivi e sei più "attento e concentrato" non solo nello sport. Per avere una corretta alimentazione, il giusto rapporto fra massa magra e massa grassa e l'idratazione consiglio di rivolgersi a esperti che sanno dare a ogni atleta le giuste risposte.

### Il ruolo della preparazione fisica nella prevenzione degli infortuni?

Come sottolineato prima è fondamentale prevenire gli infortuni con una buona preparazione fisica: un buon tono muscolare e una buona compensazione degli arti non dominanti essendo la scherma uno sport asimmetrico.

### Andrea Lo Coco, tua moglie è una spadista di successo (campionessa del mondo incarica): non hai mai provato il desiderio di scendere in pedana anche tu?

Nel 2011 ho preso qualche lezione da uno dei maestri più grandi al mondo e anche mio mentore nella preparazione fisica, Oleg Pouzanov che all'epoca era il maestro di mia moglie e di Paolo Pizzo, da sempre i miei atleti di punta. Oleg è stata la persona che mi ha voluto al Club Scherma Roma e dà lì è iniziata la mia carriera. Un giorno chiesi al maestro di fare lezione perché volevo capire la scherma dal punto di vista fisico. Ho quindi "lavorato" con lui per un periodo. Poi per caso e per gioco due anni fa, al Fencing Lab (il camp estivo che organizzo insieme a molti campioni) proprio Paolo Pizzo mi disse: «Andrò devi tirare perché un ragazzino è andato via e non possiamo lasciare la squadra con una persona in meno». Così con la sua divisa mi sono messo in gioco, ho fatto qualche match di riscaldamento per capire "come toccare" ed è stato disastroso, poi ho fatto il mio match a squadre e ho vinto! È stato divertente e trovate il video su facebook.

### Perché un genitore dovrebbe scegliere la scherma quale sport da far praticare al proprio figlio?

La scherma oltre ad essere uno sport è una disciplina. Ti insegnano fin da subito il rispetto per te stesso, per l'avversario e per l'arbitro. Sei tu che combatti prima di tutto con te stesso, il resto viene dopo. Inoltre dal punto di vista fisico è formativo: bisogna avere delle ottime componenti di forza e di potenza e si sviluppano reattività e destrezza.





Intervista a

## Pernigotti

Sponsor - Club Lugano Scherma

### Breve descrizione di Pernigotti storia, numeri di collaboratori, prodotti, link al sito....

La storia di Pernigotti ha origine nel 1860 in una rinomata drogheria nel centro di Novi Ligure (AL) che presto si espande a fabbrica prima e si sviluppa poi in una importante realtà industriale agli inizi del '900, grazie ad una produzione dolciaria che annovera prodotti iconici quali le praline gianduiotto e cremine, caratterizzata da una qualità eccellente e da una consolidata sapienza artigiana. L'espansione continua coprendo una gamma di prodotti estesa nei gusti e nei formati, dai torroni, al dolcificato alle creme per gelati e l'azienda consolida negli anni la propria identità, divenendo leader nel segmento del gianduiotto e celebrando i 150 anni di attività. Nel 2014 viene acquisita dal gruppo multinazionale turco Toksoz, con cui condivide i valori di naturalità e di benessere e la cui storia inizia 30 anni fa nel settore farmaceutico e continua nel 2007 nel mondo del FMCG attraverso Sanset, azienda turca operante nella produzione di cioccolato. Il gruppo Toksoz raccoglie questa grande tradizione, salvaguardandone l'identità, per guidarla in un processo di internazionalizzazione e di rilancio ed approdare oggi ad una solida azienda di impronta italiana ma di respiro internazionale che conta circa 100 collaboratori in Italia e 3000 nel mondo a livello gruppo ed un'ampia gamma diversificata attraverso sette categorie di prodotto: dalle stagionali uova di Pasqua e Torroni/Nocciolati per il Natale a quelle più continuative quali praline, creme, snack, tavolette, fino ad approdare al gelato confezionato, nato dall'expertise nella produzione di gelato artigianale. Il segreto? Sono i valori da cui sempre Pernigotti è portavoce: tradizione, qualità ed innovazione. Una combinazione vincente che ancora oggi dal 1860 rende Pernigotti un brand globale di prestigio in Italia e nel mondo.

Per scoprire di più visita il Sito  
[www.pernigotti.it](http://www.pernigotti.it)

### Perché avete scelto di sostenere il Club Lugano Scherma? E cosa vi affascina nella scherma?

La mission di Pernigotti è offrire indimenticabili momenti di dolcezza, ispirati dalla tradizione attraverso una vasta gamma di prodotti pensati per le persone che amiamo, che ci fanno sentire meglio, più vivi e più felici. Prodotti caratterizzati da un'altissima qualità degli ingredienti e delle materie prime, bilanciati in ricette con solo aromi naturali, senza conservanti, senza olio di palma, senza sciroppo di glucosio e senza grassi idrogenati aggiunti che permettono di fornire al meglio energia al nostro corpo, ecco perché abbiamo scelto di sponsorizzare sport, quali la scherma, sport che richiedono un investimento di sana energia e che rappresentano un sublime connubio di abilità personali forgiate con l'esperienza ed eleganza come l'essenza stessa di Pernigotti.

### Tua figlia Bade (10 anni) ha iniziato la scherma: non sei tentato anche tu di provare a scendere in pedana?

Mi piacerebbe molto, purtroppo non riuscirei a coltivare questo sport di prestigio che richiede disponibilità di tempo ed energie dedicate.

Intervista a

**Irina Plytkevich**

Responsabile Marketing - Club Lugano Scherma

**Irina, sei la responsabile del marketing del Club, raccontaci qualcosa di te.**

Mi chiamo Irina Plytkevich, ho 43 anni, vengo dalla Russia. Mi sono trasferita a Lugano per lavoro e vivo qui da quasi da 3 anni.

Alena, la mia seconda figlia, era impegnata nel tennis in Russia, ma qui a Lugano non siamo riusciti a trovare un buon insegnante e un nostro amico ci ha consigliato la scuola di scherma.

Fino a tre anni fa non sapevo nulla di questo sport, ma dopo averlo provato ci ha appassionato immediatamente; ora anche la mia figlia minore è impegnata nella scherma, ed anche io ho preso alcune lezioni.

All'inizio della mia attività ho notato poca attenzione da parte del Club nella ricerca degli sponsor. Chiaramente tale attività è impossibile senza un marketing attivo, per questo sono stata gradualmente coinvolta anche in questo settore.

Responsabile del marketing: quali sono le tue attività in favore del Club?

Mi occupo dello sviluppo di tutti i social media del Club: Facebook, Instagram, YouTube.

Creo attività, giro video, organizzo promozioni. Cerco di parlare del nostro Club - allenatori, piccoli allievi, competizioni - in modo divertente e comprensibile.

**Si parla spesso di visibilità: è un fattore importante per gli sponsor? E quali sono le strategie messe in atto da parte del Club per accrescere la visibilità?**

Certo, se stiamo parlando di lavorare con gli sponsor, la cosa più importante per loro è il riconoscimento del marchio con cui lavorano su Internet e in particolare sui social network. Le tendenze del marketing stanno cambiando in favore di Internet: la pubblicità su carta, sulle riviste ed in televisione stanno diventando un ricordo del passato. Per favorire una collaborazione proficua con gli sponsor, si deve mostrare il riconoscimento ottenuto sul web. Proviamo diverse attività perché tutti gli sponsor sono molto diversi tra loro, ed avendo compiti diversi, vogliamo offrire ogni tipo soluzione. Ora ci stiamo concentrando sui video - ci sembra che i video siano guardati più di quanto vengano letti i testi: con l'aiuto dei video cerchiamo di raccontare storie e trasmettere emozioni.

**Gestione dell'immagine: oggi un atleta che vuole aspirare ad una carriera internazionale deve gestire la propria immagine. Cosa vuole dire a riguardo? Il Club ha pensato di proporre dei corsi per la gestione dell'immagine dei suoi atleti di punta?**

Questa è un'idea geniale. Ora vediamo una tendenza degli sponsor a voler lavorare con giovani atleti e supportarli a lungo nel loro percorso di crescita. Molto spesso, se consideriamo di uno sportivo di 16-18 anni, egli utilizza sicuramente i Social Network per l'intrattenimento. I ragazzi spesso non sanno come costruire il loro marchio personale e come mostrare la loro professionalità, ma penso che questa sia un'età fantastica per impararlo, in quanto ne avranno bisogno non solo nello sport, ma anche un domani, per esempio per trovare un impiego.

**A settembre è stato pubblicato in rete il video da te prodotto "La scherma non è solo uno sport": questo video ha avuto un successo incredibile, oltre 28'000 visualizzazioni su Facebook, 14'000 su Instagram ed è stato recensito su YouTube. Sei rimasta sorpresa da questo successo e in quale strategia possiamo collocare questo video?**

Naturalmente contavo sul successo, ma è stata una vera sorpresa anche per me, il video è diventato virale, è stato condiviso e rivisto. Probabilmente questa è un'ulteriore conferma del fatto che con l'aiuto del video è possibile trasmettere emozioni in modo diverso rispetto al testo. Le persone rivedevano in questo video le loro esperienze, i loro sentimenti, e si sentivano coinvolti in una comunità così incredibile come la scherma. Si sono sentiti "nostri", e questo ha avuto un ruolo davvero importante.

**"La scherma è lo sport dei futuri CEO" è uno slogan coniato da te? Cosa significa?**

Per me, un direttore è prima di tutto un decisore. Puoi avere tantissimi assistenti e consulenti, ma la decisione finale spetta sempre a te. Inoltre, oggi giorno le decisioni devono essere prese molto rapidamente, il mondo si sta sviluppando in modo tale che se ti fermi per un giorno, i tuoi concorrenti ti sorpassano. E' colui che non ha paura di prendere decisioni ed è in grado di agire immediatamente ad avere successo. Non mi viene in mente nessun altro sport oltre la scherma, in cui le decisioni debbano essere prese così velocemente.. non in minuti, ma in secondi! Se non decidi, perdi; sotto la maschera ci sei solo tu, il tuo allenatore ed i tuoi amici non sono lì con te. Devi decidere da solo e in fretta. Questa abilità non aiuta solo nella vita, ma cambia la vita! La scherma non è soltanto uno sport per futuri direttori, ma per migliori direttori.

**Perché un genitore dovrebbe scegliere la scherma come sport da far praticare al proprio figlio?**

Potrei rispondere a questa domanda all'infinito.

Questo sport insegna la concentrazione - ed è quindi un bene per i bambini moderni, la cui attenzione è suddivisa tra le molteplici attività quotidiane - e la sicurezza, utile ad insegnare loro a gestire sentimenti di incomprensione e di insicurezza. Inoltre, la scherma insegna ad accettare le sconfitte, a volte anche se non meritate, ed aiuta a prendere consapevolezza del fatto che a volte la vita non è così semplice!

**Le tue figlie Alena e Polina hanno iniziato la scherma due anni fa: non sei tentata di scendere in pedana anche tu?**

Sì, certo, è stato impossibile non provare uno sport così incredibile, anche se si è rivelato fisicamente molto più impegnativo di quanto possa sembrare semplicemente guardando tuo figlio in azione. Spero veramente che il Club organizzi corsi per adulti principianti, e sarò felice di frequentarli.



Intervista a

## Renzo Boisco

Atleta - Club Lugano Scherma

### Renzo, raccontaci di te...

Ho iniziato la scherma a 10 anni a Como, con il Maestro Arturo Volpini, poi mi sono trasferito all'età dei 16 presso la società il Giardino di Milano seguendo il mio Maestro fino ai 21 anni, in cui ho partecipato a diverse gare nazionali ed internazionali. Nel 1967 un mio compagno di squadra, Claudio Polledri, olimpionico svizzero a Roma e Tokyo, apre la prima sala di scherma a Lugano e mi chiede di seguirlo come istruttore e dirigente fino al 1983 in cui arriva il Maestro Lodetti. Dal 2000 ho iniziato la mia seconda carriera agonistica nella categoria veterani, conquistando una medaglia d'argento ai Mondiali di Krems Austria, tre medaglie di bronzo ai Campionati svizzeri e due finali ai Mondiali. Nel 1989 entro nel comitato della Federazione Ticinese come vice-presidente e nel 2008, quando viene costituito il Club Lugano Scherma, sono uno dei primi atleti ad aderire ed entro nel Comitato d'onore e continuo a tirare con passione nel gruppo Master.

### Nel Club sei uno dei pochi che pratica il fioretto e la spada: spiegaci la differenza tra queste due armi e il tuo cuore per quale propende?

Il fioretto è molto più tecnico e fisico in quanto richiede velocità. La spada invece è più tattica e divertente. Il mio cuore propende per il fioretto, che resta il mio amore anche se nella spada ho ottenuto i miei migliori risultati tra cui un campionato italiano giovani e l'argento ai mondiali di Krems.

### Sei membro del Comitato d'onore del Club: cosa rappresenta per te questo Club?

Sono onorato di essere membro d'onore di questo Club e di essere nel contempo l'atleta più esperto (classe 1943). E' un Club moderno, dinamico, vicino ai giovani e ai meno giovani e grintoso.

### Perché un genitore dovrebbe scegliere la scherma quale sport per suo/a figlio/a?

La scherma è uno sport in cui si insegnano valori importanti della vita: il rispetto di se stesso e degli altri, il controllo di se stessi, la determinazione nel lavoro e il piacere di divertirsi.

### Perché un adulto dovrebbe iniziare la scherma e a che età lo si può fare?

Nel Club si è formato un gruppo unito di Master (40-70 anni) che si diverte tirando in sala e poi una volta a settimana si ritrova al pub per parlare di scherma, di mosse segrete e di donne. Non c'è un'età ma credo che si possa cominciare la scherma anche a 40 o 50 e perché non anche a 60 e questo vale anche per le donne.

### Il Club ha deciso di aprire un nuovo Club a Bellinzona. Che ne pensi?

E' un'ottima idea. Il mio maestro Volpini nel 1956 tentò di aprire una sala d'armi presso l'arsenale militare di Bellinzona, l'avventura durò 3 stagioni. E' importante per il movimento schermistico ticinese aprire nuovi Club e promuovere questo magnifico sport in tutte le sue componenti: scuola di scherma, scherma agonistica e la scherma per tutti. Anche in questa occasione il nostro Club si dimostra sempre essere sempre un passo avanti...