

## **PROGRAMMA MATERIE SCHERMISTICHE CORSI ISTRUTTORE REGIONALE - TECNICO PRIMO LIVELLO**

### **Il Docente di Fioretto:**

1. illustrerà i concetti comuni alle tre armi (saluto, linea direttrice, ecc.);
2. presenterà il kit dell'attrezzatura in plastica per la propaganda;
3. evidenzierà l'importanza della corretta distinzione terminologica delle diverse azioni e dei diversi aspetti tecnici della disciplina del Fioretto, per la costruzione di un linguaggio comune che permetta a tutti di comprendersi sui concetti di base della Scherma;
4. evidenzierà, altresì, l'importanza per gli Aspiranti Istruttori di saper poi utilizzare tali basi comuni per una crescita creativa di un proprio metodo di insegnamento personale;
5. stimolerà, quindi, i partecipanti al corso ad un continuo aggiornamento e ad accrescere la curiosità necessaria per migliorare la propria formazione.

### **PROGRAMMA DI TECNICA DI FIORETTO (16 ore)**

- Definizione della disciplina sportiva della scherma;
- L'ARMA:
  - Identificazione e nomenclatura delle varie parti che compongono il fioretto con impugnatura anatomica, francese ed italiana; equilibrio, peso e diverse lunghezze della lama;
  - Modo di impugnare il fioretto con manico italiano, francese ed anatomico;
  - Le posizioni di pugno principali ed intermedie considerate dalla posizione del gavigliano (secondo le indicazioni dell'attuale trattato FIS sul fioretto) e le posizioni di pugno considerate con l'impugnatura anatomica.
- La prima posizione;
- La guardia;
- Concetti di arma in linea e arma in linea di offesa;
- Il saluto;
- La linea direttrice;
- I MOVIMENTI:
  - Il passo avanti e il passo indietro;
  - Il passo patinato ed il passo a balestra: differenze esecutive e opportunità di esecuzione;
  - Il raddoppio;
  - L'affondo, il ritorno in guardia;
  - Il passo avanti-affondo.

- Le diverse misure didattiche ed i diversi modi per valutarle;
- GLI ATTEGGIAMENTI
  - Gli atteggiamenti con l'arma in relazione alla posizione del ferro dell'avversario:
  - Inviti;
  - Ferro in linea;
  - Legamenti;
  - Cambiamento di legamento, trasporto, riporto;
  - Relazione tra bersagli, inviti e legamenti.
- L'OFFESA:
  - Definizione delle azioni semplici di offesa;
  - Le azioni di offesa semplici in relazione agli atteggiamenti;
    - Il colpo dritto;
    - La cavazione;
    - I fili principali;
    - Battute, battute e colpo da fermo e camminando;
  - Fili preceduti da trasporto;
  - Risposte.
  - Definizione di azioni composte (limitarsi alle azioni di finta che eludono una sola parata); esecuzione a misura stretta, d'allungo e camminando.
  - Cenni sulle azioni ausiliarie
- LA DIFESA
  - Definizione di difesa;
  - Le parate semplici, passaggio da una parata semplice ad un'altra parata semplice;
  - Le parate di contro, di mezza-contro e di ceduta;
  - La contro parata.
- GLI ELEMENTI FONDAMENTALI
  - Tempo;
  - Velocità;
  - Misura.
- LA CONTROFFESA
  - Definizione di controffesa;
  - Cenni sulle uscite in tempo.
- PRECISAZIONI TERMINOLOGICHE
 

Differenza tra parata e battuta, tra cavazione e circolata, tra parata di contro e contro parata, tra parate di contro e mezza-contro. Chiarire il concetto che il termine "parata" si può usare solo se la difesa è eseguita col ferro e non di misura. Dibattito sui dubbi e domande terminologiche poste dai corsisti.

## ■ SEGNALAZIONE ELETTRONICHE

Cenni sulle segnalazioni elettroniche delle stoccate alle tre armi.

### **Il Docente di Spada:**

1. con riferimento al testo del Trattato di Spada della F.I.S. (M° Mangiarotti), evidenzierà le differenze teorico-pratiche peculiari della disciplina della Spada dopo aver proceduto ad un ripasso dei concetti comuni con il Fioretto per quanto attiene i movimenti e le posizioni delle gambe e del braccio armato; poiché in alcuni punti il Trattato di Spada della F.I.S. (M° Mangiarotti) differisce nella terminologia e nella esposizione da quelli di Fioretto e di Sciabola, il Docente porrà particolare attenzione nell'evitare che si ingenerino confusioni nei Discenti in merito, appunto, alla diversa terminologia usata nel summenzionato Trattato di Spada, in particolare riguardo le Posizioni di Pugno, alla Controffesa, alla Parata di Misura (che correggerà con Difesa di misura) ed inoltre puntualizzerà di non considerare alcuni termini presenti in detto Trattato, fuorvianti rispetto alla terminologia in uso nel Fioretto e nella Sciabola.
2. integrerà quindi la sua esposizione utilizzando le Dispense di Spada del Maestro Giovanni Toràn con particolare riferimento ai concetti di: “Cono di protezione”, “Opposizione”, “Come dare correttamente il ferro all'allievo” e dove ritiene opportuno per chiarire concetti e dare definizioni in linea con la terminologia del trattato di fioretto quando nel “Mangiarotti” possono apparire contraddittorie.

### **PROGRAMMA DI TECNICA DI SPADA (14 ore)**

#### ■ L'ARMA:

- Identificazione e nomenclatura delle varie parti che compongono la spada con impugnatura anatomica e francese (manico liscio). Equilibrio, peso e diverse lunghezze della lama;
- Modo di impugnare la spada con manico francese ed anatomico;
- Le posizioni di pugno principali ed intermedie considerate con l'impugnatura anatomica.

#### ■ La prima posizione;

#### ■ La guardia;

#### ■ Concetti di arma in linea e arma in linea di offesa;

#### ■ Il saluto;

#### ■ La linea direttrice;

#### ■ I MOVIMENTI:

- Il passo avanti e il passo indietro;
- Il salto indietro;
- Il raddoppio;
- L'affondo e il ritorno in guardia;
- Il passo avanti-affondo.

#### ■ Le diverse misure didattiche ed i diversi modi per valutarle con particolare attenzione alle misure di fioretto e alle due misure aggiunte dovute alle diverse profondità di bersaglio (che chiameremo “corpo a corpo” e “lunga”);

## ■ GLI ATTEGGIAMENTI

- Gli atteggiamenti con l'arma:
- Inviti;
- Ferro in linea;
- Legamenti;
- La cosiddetta "posizione normale di guardia"
- Cambiamento di legamento, trasporto, riporto;

## ■ L'OFFESA:

- Definizione delle azioni di offesa;
- Le azioni di offesa semplici in relazione agli atteggiamenti dell'avversario;
  - Il colpo dritto;
  - La cavazione;
  - I fili;
  - Battute, battute e colpo.
- La circolata;
- La controcavazione (usare la terminologia del fioretto)
- Botta dritta con opposizione:
- Le Angolazioni;
- Fili preceduti da trasporto;
- Risposte.
- Definizione di azioni composte (limitarsi alle azioni di finta che eludono una sola parata e specificare quelle che terminano ad un bersaglio diverso da quello minacciato dalla finta);

## ■ LA DIFESA

- Definizione di difesa;
- Le parate semplici (o dirette);
- Le parate di contro, di mezza-contro e di caduta (cenni sulle parate di controfilo);
- Le opposizioni;
- Il Cono di protezione.

## ■ GLI ELEMENTI FONDAMENTALI

- Tempo;
- Velocità;
- Misura.

## ■ LA CONTROFFESA

- Definizione di controffesa;
- Cenni sulle uscite in tempo e sugli arresti.

## ■ IL COLPO DOPPIO

## ■ LE RIMESSE

- La rimessa;

- Il secondo colpo;
- La ripresa di attacco.

#### **Il Docente di Sciabola:**

- darà indicazioni sulle caratteristiche di un attacco correttamente eseguito e sulle nozioni generali della difesa e dell'attacco come descritto nel capitolo "Considerazioni generali sulla scherma di Sciabola" del Trattato F.I.S. di Sciabola.

### **PROGRAMMA DI TECNICA DI SCIABOLA (14 ore)**

- Nomenclatura della sciabola;
- Modo di impugnare la sciabola;
- Le posizioni di pugno principali ed intermedie;
- La sciabola in linea;
- Il saluto;
- La guardia;
- L'affondo (con riferimento alle differenze esecutive rispetto alle altre armi);
- Esercizi preliminari per l'addestramento del braccio rivolti al maneggio dell'arma, specie per i non sciablatori;
- Gli atteggiamenti con l'arma;
- Le linee ed i bersagli (loro nomenclatura con differenze rispetto al Fioretto);
- Azioni di offesa semplici in relazione all'atteggiamento dell'avversario ed ai diversi bersagli (puntate dirette, di filo, di cavazione, sciabolate dirette, di molinello e di fendente);
- Azioni di offesa semplici in contrapposizione all'arma in linea (battute, prese di ferro e fili);
- Modo di portare i colpi con taglio, punta e contro taglio;
- Difesa con la misura; corretta definizione, (insistere sul concetto che la cosiddetta "parata di misura" non è una definizione corretta);
- Difesa con il ferro;
- Parate semplici;
- Passaggi da una parata ad un'altra;
- Parate di contro;
- Parate di mezza contro;
- Esercizi di flessione-estensione ed esercitazioni pratiche sulla corretta esecuzione delle parate (specie per i non sciablatori);
- Molinelli;
- La risposta dalle diverse parate semplici.

### **PROGRAMMA SCHERMA PARALIMPICA 1 ora**

Nozioni generali su:

- aspetti sociali e culturali legati alla disabilità;
- le disabilità: fisiche, sensoriali e psichiche. Quali praticano la scherma paralimpica e a che livello;
- categorie funzionali per gareggiare: a,b,c,. Peculiarità.
- la pedana per la scherma paralimpica, caratteristiche, la carrozzina, caratteristiche adattamenti;

- cenni di regolamento: - la misura: come si prende, variazioni in funzione dell'arma e della disabilità; bersagli e l'attrezzatura.
- cenni comparativi tra le armi in piedi e carrozzina.
- cenni storici sul Comitato Italiano Paralimpico.
- cenni sulle normativa affiliazione e conoscenza del Protocollo d'intesa con la FIS.

§

## **PROGRAMMA MATERIE GENERALI CORSI ISTRUTTORE REGIONALE - TECNICO PRIMO LIVELLO**

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO – 12 ore**

- Profilo, competenze e responsabilità del tecnico 3h
- Concetti e principi generali della metodologia dell'insegnamento 4h
- Osservazione e valutazione nell'insegnamento 2h
- I principi della comunicazione 3h

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO - 12 ore**

- Le basi della prestazione: principi anatomo – fisiologici; concetto di prestazione sportiva 4h
- Principi metodologici generali dell'allenamento sportivo 4h
- Capacità motorie: classificazione e sviluppo 2h
- Sviluppo motorio e capacità coordinative: fattori e principi di allenamento 2h