

Comitato Regionale Lombardo F I S

Programma di studio per la preparazione all'esame di Istruttore Regionale di Scherma

Corso di preparazione 2010
Coordinatore M° Antonio Pagano

Docenti per la parte teorico-pratica i Sigg. Maestri:

Fioretto M° MALVEZZI Marco
Spada M° FANTONI Adolfo
Sciabola M° PAGANO Antonio

Docente per la parte dedicata al Regolamento ed all'Arbitraggio:

Dr Gabriele ARU Membro Commiss. Statuti e Regol.

Docente per la parte sulla Preparazione Atletica:

M° Prof Pasquale Parisi : Docente ISEF, M° di Scherma

Docente per le problematiche sull'insegnamento della scherma per paraplegici:

Sig.ra Carolina Gambirasio Istruttrice Nazionale CIP

Docente per il funzionamento del materiale elettrico di segnalazione delle stoccate:

Ing. Gianandrea Nicolai Vice presidente Comm. SEMI
FIS

Docente per le problematiche e gli aspetti psicologici della motivazione alla competizione

M° Giovanni Lodetti Psicologo, Direttore Comitato
paralimpico Lombardia

CALENDARIO LEZIONI:

SPADA: M° Adolfo FANTONI

Sala Scherma Piccolo Teatro Via cerva 30 - Milano

SABATO 10 Aprile Ore: 14,30 – 18,30

DOMENICA 11 Aprile Ore: 9,30 – 13,00
Ore: 14,30 – 18,00

FIORETTO: M° Marco MALVEZZI

Soc Pro Patria Busto Arsizio Via Galvani

SABATO 24 Aprile Ore : 9,00 – 12,00
Ore: 14,00 - 16,00
Ore: 17,00 – 19,00

DOMENICA 25 Aprile Ore: 9,00 – 12,00
Ore 14,00 – 16,00
Ore 17,00 – 19,00

SCIABOLA: M° Antonio PAGANO
Società Varesina Via Donatello 1 - Varese

SABATO 29 Maggio Ore: 9,00 – 12,00
Ore:14,00 – 17,00

DOMENICA 30 Maggio Ore: 9,00 – 12,00
Ore:14,00 – 17,00

I partecipanti dovranno presentarsi con materiale idoneo a dare ed a ricevere lezione

CALENDARIO LEZIONI TEORICO-PRATICHE:

presso Sala Scherma della Società del Giardino – Milano Via S. Paolo

LUNEDI 12 APRILE Ore 15,30 – 17,30: Parisi: Aspetti della prep. atletica
Ore 17,45- 19,45: Aru: Regolamento ed Arbitraggio

presso Sala Riunioni SEDE CONI Via Piranesi 44/a Milano:

GIOVEDI 15 APRILE Ore 15,30 – 16,30 Gambirasio: problematiche sull'insegnamento
della scherma ad atleti diversamente abili
Ore 16,45 – 18,45: Nicolai: materiali e funzionamento
della segnalazione elettrica
Ore 18, 50 – 20,00 Lodetti: aspetti psicologici della
motivazione nella prestazione sportiva

Esami : Mercoledì 2 Giugno 2010 Sala CONI Via Piranesi 14 – Milano Ore 10,00

Presentazione

Ritengo che l'Istruttore Regionale, il quale " inizia ad impartire lezioni individuali con l'attrezzatura regolamentare sotto la guida di un Tecnico di livello superiore", debba avere capacità e conoscenze non solo della mera tecnica schermistica ma anche della gestione di un gruppo di allievi ai quali proporre esercizi, giochi ed altre situazioni propedeutiche finalizzate allo sviluppo psico-motorio ed all'interesse per la scherma.

Invito caldamente i Sigg Docenti a non limitare i contenuti delle lezioni alla sola spiegazione degli argomenti elencati sul programma di esame ma a considerare la specialità d'arma sotto l'attuale e realistico modo di gestire la lezione e l'assalto derivante dalle recenti modifiche apportate ai tempi di segnalazione delle stoccate, ai materiali ed al modo di arbitrare.

Per evitare sterili ripetizioni, derivanti dall'omogeneità dei programmi di Tecnica Schermistica per le tre armi, i programmi hanno contenuti diversi e di conseguenza il compito del Docente sarà diverso:

- il Docente di Fioretto, che avrà il corso della durata maggiore, come vedremo meglio in seguito, curerà la parte generale con la presentazione dei giochi e gli esercizi di coordinazione oculo-manuale, di discriminazione della situazione e di quelli legati alla percezione ed alla scelta del tempo; inoltre illustrerà i concetti comuni alle tre armi: salute, linea direttrice etc e presenterà il kit dell'attrezzatura in plastica per la propaganda;
- il Docente di Spada curerà la terminologia della definizione della scherma e delle sue caratteristiche anche in relazione ad altre discipline sportive, delle azioni che avvengono con maggiore frequenza con particolare riguardo alla definizione di : tecnica, tattica , strategia, attacco, difesa, controffesa, tempo schermistico, contrattacco; darà indicazioni sui vari tipi di lezione e tratterà note di "comportamento durante le gare" ovvero suggerimenti per l'accompagnatore sulle modalità di intervento presso l'arbitro o l'allievo; inizierà a richiamare l'attenzione sul modo di dare il ferro in lezione.
- il Docente di Sciabola avrà cura di distinguere e precisare il concetto di " preparazione dell'attacco" dall'attacco vero e proprio ed illustrerà alcuni passi di preparazione con considerazioni sulle modalità dell'arbitraggio che si ripercuotono sulla tecnica di sciabola: interruzione dell'iniziativa o della minaccia, attacco composto. Darà indicazioni sulla gestione dell'assalto " a centro pedana ", sulle caratteristiche di un attacco correttamente eseguito e darà nozioni sulla difesa con accenni all'uso della linea.

Per concludere invito i Docenti a considerarsi autori di un progetto comune ed a gestire i corsi in un'ottica di collaborazione con scambio di informazioni per dare al corso quell'omogeneità di forma e sostanza tanto necessaria.

Struttura

Parte speciale: Tecnica Schermistica

Il corso di FIORETTO avrà la durata di ore 14:

- 10 ore di teoria e pratica della scherma di fioretto;

- 2 ore di giochi ed esercizi con funicella, palline ed altro per lo sviluppo della coordinazione e della percezione di un ritmo e la scelta del tempo;
- 2 ore di tirocinio nelle quali il Docente inviterà gruppi di allievi ad organizzare "l'allenamento" simulando la gestione di una giornata di attività in Sala che preveda l'accoglienza del nuovo iscritto e la sua introduzione nel gruppo, la fase di riscaldamento del gruppo di allievi, i giochi appresi durante il corso, la lezione di gruppo e l'approccio ai fondamentali in una lezione individuale; richiami di teoria propedeutici all'esame.

Il corso di SPADA avrà la durata di ore 12:

- 10 ore di teoria e pratica della scherma di spada;
- 2 ore di tirocinio durante le quali il Docente verificherà la preparazione degli allievi nel prendere e nel dare lezione organizzando coppie, che si alterneranno nel ruolo di allievo e maestro, alle quali verranno poste domande di carattere generale o specifiche derivanti dalle problematiche della lezione in corso; richiami di teoria propedeutici all'esame.

Il corso di SCIABOLA avrà la durata di ore 12:

- 10 ore di teoria e pratica della scherma di sciabola;
- 2 ore di tirocinio durante le quali il Docente verificherà la preparazione degli allievi nel prendere e nel dare lezione organizzando coppie, che si alterneranno nel ruolo di allievo e maestro, alle quali verranno poste domande di carattere generale o specifiche derivanti dalle problematiche della lezione in corso; richiami di teoria propedeutici all'esame.

Parte Generale:

- **2 ore di teoria su: Regolamento ed Arbitraggio**
- **Regolamento:** caratteristiche dei materiali nelle diverse categorie di gare: GPG o a norme FIE; note sulla gestione di un tabellone di girone individuale con riguardo alla corretta notazione del punteggio soprattutto nella spada; indicazioni sulla compilazione di un girone a squadre e doveri del capitano di squadra; meccanismo e funzionamento del tabellone di Eliminazione Diretta;

Arbitraggio: note sulla principali infrazioni e categorie di sanzioni previste nelle tre armi;

- **2 ore teorico pratiche su: Aspetti della Preparazione Atletica**
 - la durata dell'allenamento ed il carico dal punto di vista muscolare dell'atleta nelle diverse età;
 - metodiche ed esempi di esercizi per lo sviluppo delle capacità di Forza Generale, Resistenza, Velocità, Resistenza alla Velocità, Forza Esplosiva degli Arti Inferiori. Indicazioni, suggerimenti e nota di taluni errori da evitare nell'organizzazione della attività ludico-sportiva del giovane atleta.
- **2 ore di teoria sul funzionamento del materiale elettrico e di segnalazione delle stoccate**

- 1 ora di problematiche dell'insegnamento della scherma ad allievi diversamente abili
- 1 ora sugli aspetti psicologici della motivazione nella prestazione sportiva

TOTALE DURATA DEL CORSO: ORE 45

COSTO DEL CORSO: 120 € + 30 € PER TASSA D'ESAME

“ “ : 40 € + 30 “ per chi seguirà il corso della specialità per la quale non è stato idoneo alla precedente sessione d'esame.

Da versare interamente il primo giorno della prima lezione al Docente del corso

Sono fiducioso di ricevere dai Docenti al termine dei lavori, breve relazione con le note ed i suggerimenti del caso.

Grazie. Buon Lavoro!

Antonio Pagano

Mail : tpag@libero.it
Tel/Fax: 0332 234659
Cell 338 9234485

Settore Tecnico

Comitato Regionale Lombardo F I S

PROGRAMMA DI TECNICA DI FIORETTO **PER L'ESAME DI ISTRUTTORE REGIONALE**

Testi: Trattato di Fioretto F.I.S.

**Dispense di Spada del M° G. Toràn per la parte generale:
definizioni di Offesa – Difesa - Controffesa**

Il Docente di Fioretto, curerà la parte generale con la presentazione dei giochi e gli esercizi di coordinazione oculo-manuale, di discriminazione della situazione e di quelli legati alla percezione ed alla scelta del tempo. Illustrerà i concetti comuni alle tre armi: saluto, linea direttrice etc e presenterà il kit dell'attrezzatura in plastica per la propaganda; nella parte finale del corso indicherà le variazioni al regolamento ed il conseguente modo di gestire un assalto di fioretto ed il modo di portare la stoccata evidenziando le problematiche riscontrate.

Spiegherà la funzione dei tre fili del passante di fioretto.

- Definizione della disciplina sportiva della scherma;
- 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 considerate dalla posizione del gavigliano (secondo le indicazioni dell'attuale trattato FIS sul fioretto) e secondo la posizione del dorso della mano. Per le tre posizioni intermedie, in riferimento al dorso della mano, si indichi se il dorso è diretto verso l'alto o verso il basso e la direzione di una retta immaginaria che sia poggiata sul dorso stesso. Determinanti chiarimenti sono esposti dal M° Toran nelle sue **DISPENSE DI SPADA** che invito molto calorosamente a studiare in relazione anche alle pregevoli e chiare definizioni di

terminologia e che costituiscono per questo corso il testo ufficiale di riferimento per la Spada, come i trattati FIS lo sono per il Fioretto e la Sciabola.

- La prima posizione;
- L'arma in linea;
- Il saluto (si ricordi che nella scherma di sciabola la distensione del braccio armato per il saluto all'avversario avviene con il pugno di quarta);
- La linea direttrice;
- La guardia;
- L'arma in linea di offesa;
- Il passo avanti ed il passo indietro;
- L'affondo, il ritorno in guardia (anche richiamando il piede posteriore);
- Il passo avanti-affondo;
- Il raddoppio;
- La frecciata (fleche);
- Il salto avanti ed il salto indietro;
- Precisazioni sulla funzione di spinta dei piedi;
- Esercitazioni gambe-scherma;
- Le diverse misure;
- Gli atteggiamenti con l'arma in relazione alla posizione del ferro dell'avversario: Invito, Ferro in linea e Legamento;
- Coordinazioni per battuta o legamento e colpo con passo avanti-affondo sul ferro in linea dell'avversario;
- Delimitazione del bersaglio valido;
- Relazione tra bersagli, inviti e legamenti;
- Cambiamento di legamento, trasporto, riporto;
- Definizione delle azioni semplici di offesa; il colpo dritto, battute, battute e colpo da fermo e camminando;
- I fili principali; fili preceduti da trasporto;
- Definizione di difesa, parate semplici, passaggio da una parata semplice ad un'altra parata semplice,
- La risposta
- Parate di ceduta;
- Definizione di azioni composte;
- La cavazione;
- Le parate di contro e di mezza contro;
- La circolata;
- Il tempo schermistico;
- Azioni eseguite a propria scelta di tempo ed in tempo;
- Concetto di uscita in tempo e la cavazione in tempo;
- Il controtempo;
- Azioni di prima e di seconda intenzione;

Comitato Regionale Lombardo F I S

PROGRAMMA DI TECNICA DI SPADA
PER L'ESAME DI ISTRUTTORE REGIONALE

Testi: Trattato di Spada della F.I.S.
Dispense di Spada del M° G. Toràn

Il Docente di Spada curerà la terminologia della definizione della scherma e delle sue caratteristiche anche in relazione ad altre discipline sportive; delle azioni che avvengono con maggiore frequenza con particolare riguardo alla definizione di : tecnica, tattica , strategia, attacco, difesa, controffesa, tempo schermistico, contrattacco; darà indicazioni sui vari tipi di lezione e tratterà note di “comportamento durante le gare” ovvero suggerimenti per l’accompagnatore sulle modalità di intervento presso l’arbitro o l’allievo;

inizierà a richiamare l’attenzione sul modo di dare il ferro in lezione.

Spiegherà la funzione dei tre fili del passante di spada.

- Nomenclatura delle parti strutturali della spada
- Braccio in posizione normale di guardia;
- I bersagli;
- La linea di offesa;
- Cono di protezione;
- Opposizione;
- Movimenti del corpo e delle gambe;
- Modo di portare i colpi;

- La rimessa;
- Azioni di offesa semplici, fondamentali ed ausiliarie;
- Trasporti, mezzi trasporti e varietà di legamenti;
- La tecnica dei fili;
- I colpi con opposizione;
- Le angolazioni al braccio ed al corpo;
- Il filo sottomesso;
- La controffesa;
- Gli arresti;
- Azioni difensive;
- Azioni di offesa composte;
- Caratteristiche particolari della scherma di spada;
- Colpi ai bersagli avanzati;
- La ricerca del colpo doppio;
- La parata e risposta;
- La seconda intenzione;
- Come dare il ferro;
- Esercizi per le quattro angolazioni, sulle opposizioni; su colpi al braccio seguiti da colpi al corpo;

Comitato Regionale Lombardo F I S

PROGRAMMA DI TECNICA DI SCIABOLA **PER L'ESAME DI ISTRUTTORE REGIONALE**

Testi: Trattato di Sciabola della F.I.S.

**Dispense di Spada del M° G. Torà per la parte generale:
definizioni di Offesa – Difesa - Controffesa**

Il Docente di Sciabola avrà cura di distinguere e precisare il concetto di “ preparazione dell’attacco” dall’attacco vero e proprio ed illustrerà alcuni passi di preparazione. Darà indicazioni sulla gestione dell’assalto “ a centro pedana “, sulle caratteristiche di un attacco correttamente eseguito e darà nozioni sulla difesa con riferimenti all’uso della linea.

Spiegherà la funzione dei tre contatti del passante di sciabola;

- Nomenclatura della sciabola;
- Modo di impugnare la sciabola;
- Uso delle dita e loro corretta posizione sul manico per portare la sciabolata e per effettuare una parata;
- Le posizioni di pugno;
- La sciabola in linea;
- Il saluto;
- La guardia;

- Passi di preparazione dell'attacco;
- Esercizi di gambe-scherma in lezione collettiva;
- Bersagli e linee;
- Gli atteggiamenti con l'arma;
- Azioni di offesa semplici;
- Modo di portare i colpi con taglio, punta e contro taglio;
- Il traversone;
- Difesa con il ferro;
- Difesa con la misura;
- Parate semplici;
- Passaggi da una parata ad un'altra;
- Parate di contro;
- Parate di mezza contro;
- Parate di caduta;
- Molinelli;
- La risposta dalle diverse parate;
- Azioni di offesa in contrapposizione all'arma in linea;
- Definizione di attacco, contrattacco, attacco sulla preparazione;
- Azioni di offesa composte;
- Le uscite in tempo;
- Il controtempo;
- Caratteristiche di un attacco correttamente eseguito
- Indicazioni sulla gestione dell' assalto di sciabola con suggerimenti di tattica di combattimento per l' attacco , per la difesa sia col ferro che con la misura e per il contrattacco;