



SCUOLA PER LA FORMAZIONE E L'ABILITAZIONE DEI TECNICI SPORTIVI DI SCHERMA FEDERALI

PROGETTO SNaQ

PROGRAMMI DIDATTICI CORSI

MATERIE GENERALI E SPECIFICHE

TECNICO DI PRIMO LIVELLO

TECNICO DI SECONDO LIVELLO

TECNICO DI TERZO LIVELLO

÷

Test di ingresso per il corso TECNICI DI PRIMO LIVELLO

I candidati che desiderano partecipare al corso per Tecnico di primo livello devono, oltre ad avere i requisiti previsti dal regolamento SNaQ, essere sottoposti ad un test di ingresso per verificare la conoscenza, di base, della materia schermistica.

Il Test di ammissione prevede i seguenti argomenti:

PARTE TEORICA

Generale:

- Durata del combattimento e numero di stoccate da raggiungere negli assalti di girone e nella Eliminazione Diretta;
- Movimenti e posizioni dello schermitore in pedana (guardia, passi, affondo, prima posizione, arma in linea, arma in linea d'offesa);
- Saluto;
- Concetto generico di Misura.

Fioretto:

- Caratteristiche dell'arma;
- Bersaglio;
- Cenni sulla convenzione;
- Azioni di offesa fondamentali;
- Parate semplici.

Spada:

- Caratteristiche dell'arma;
- Impugnature (anatomica, manico liscio o francese);
- Bersaglio;
- Significato del colpo doppio e modalità di applicazione.

Sciabola

- Caratteristiche dell'arma
- Bersaglio;
- Modalità di esecuzione dei colpi;
- Parate semplici.

PARTE PRATICA

- Passo avanti e indietro, affondo
- Azioni di offesa semplice e con finta
- Parate corrispondenti

Essendo un corso generico alle tre armi i candidati dovranno dimostrare una conoscenza di base di tutti gli argomenti precedentemente elencati.

I candidati non ritenuti sufficientemente preparati sulle su dette nozioni non saranno ammessi al corso.

PROGRAMMA MATERIE GENERALI CORSI 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

PROGRAMMA MATERIE SCHERMISTICHE CORSI TECNICO PRIMO LIVELLO

PROGRAMMA DI TECNICA DI FIORETTO (16 ore)

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.

Contenuti

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.

SEGNALAZIONE ELETTRONICHE

Cenni sulle segnalazioni elettroniche delle stoccate alle tre armi.

PROGRAMMA DI TECNICA DI SPADA (14 ore)

Il Docente di Spada:

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. 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.

Contenuti

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 controcaavazione (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 ceduta (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.

PROGRAMMA DI TECNICA DI SCIABOLA (14 ore)

Il Docente di Sciabola:

Identificazione e nomenclatura delle varie parti che compongono la sciabola. Equilibrio, peso e lunghezza della lama. Inoltre, il docente 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.

Contenuti

- 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 sciabolatori.
- 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 flesso-estensione ed esercitazioni pratiche sulla corretta esecuzione delle parate (specie per i non sciabolatori).
- Molinelli.
- La risposta dalle diverse parate semplici.

PROGRAMMA SCHERMA PARALIMPICA (4 ore)

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.

PROGRAMMA MATERIE GENERALI CORSI TECNICO SECONDO LIVELLO (36 ore)

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (14 ore):

Le competenze pedagogiche del tecnico:

- Stili e strategie di insegnamento;
- L'apprendimento dei movimenti e la natura delle abilità motorie;
- I presupposti cognitivi dell'apprendimento, l'atto motorio, i fattori neurofisiologici, il feedback interno, il ruolo degli analizzatori.
- Le fasi del processo di apprendimento (acquisizione, applicazione, perfezionamento; modelli di Meinel e altri);
- Lo sviluppo del concetto di abilità nei giovani: differenze tra principianti ed esperti;
- La programmazione didattica;
- La scelta, la presentazione e la gestione dei compiti;
- Stili di apprendimento nei giovani;
- Le tecniche di comunicazione didattica;

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (16 ore):

Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo:

- Classificazioni fisiologiche, biomeccaniche, per tipo di compito (chiusi/aperti), per le caratteristiche delle competizioni.
- Concetti di base sui meccanismi energetici.
- Principi del carico di lavoro: Omeostasi e supercompensazione; Aggiustamento ed adattamento; Carico esterno e carico interno; Rapporto carico – recupero.
- Multilateralità (Generale, orientata).
- Classificazione delle Esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gara e simili.

MANAGEMENT E LEGISLAZIONE SPORTIVA (6 ore)

- Gestione societaria (2 ore)
- Leggi e regolamenti (Coni, FIS, ASD 4 ore)

PROGRAMMA MATERIE SPECIFICHE CORSI TECNICO SECONDO LIVELLO (50 ore)

Ai candidati è richiesta, la conoscenza approfondita della teoria e la pratica descritta nei trattati di scherma. Sono previsti anche i seguenti argomenti di teoria di scherma paralimpica (almeno 8 ore) oltre alle conoscenze previste nel programma per istruttore regionale:

- approccio psicologico alla disabilità; storia dello sport per disabili con particolare riguardo alla scherma;
- classificazioni mediche, classificazioni funzionali: aspetti generali e loro metodologia riferita alla scherma;
- il regolamento di scherma paralimpica;

La parte pratica prevede:

- come prendere la misura alle tre armi e nelle varie categorie;
- dare lezione (2 armi su 3).
- arbitrare (2 armi su 3).

PROGRAMMA MATERIE GENERALI CORSI TECNICO TERZO LIVELLO (52 ore)

- Teoria e metodologia dell'allenamento orientata a programmazione, periodizzazione e gestione dell'allenamento (6 ore), sviluppo dei fattori specifici della prestazione (6 ore).
- Preparazione fisica generale e speciale; richiami sulle capacità fisiche; esercitazioni a carico naturale e con sovraccarico (6 ore)
- Costruzione, modulazione, valutazione e gestione della seduta di allenamento nei diversi cicli;
- la preparazione della gara, come motivare gli atleti e lo staff;
- rilevanza sociale del rispetto delle regole, ruolo delle società sportive e degli allenatori nell'insegnamento dell'etica, le fasi di sviluppo della carriera dell'atleta;
- gestione e valutazione tecnica, motoria e psicologica dei giovani talenti: strumenti di base.
- Coaching; gestione dell'atleta di alto livello; gestione dello staff; metodologie di valutazione (10 ore)
- Elementi di management sportivo (4 ore)
- Aspetti di fisiologia neuromuscolare, bioenergetica, fatica e overtraining (6 ore)
- Medicina, Alimentazione, Tutela della salute e regolamento Antidoping (6 ore)
- Analisi del movimento: analisi qualitativa e quantitativa, elementi di base di analisi statistica e trattamento dei dati (4 ore)
- Psicologia, attivazione e prestazione; controllo dello stress, allenamento mentale (4 ore).

PROGRAMMA MATERIE SPECIFICHE CORSI MAESTRO – TECNICO TERZO LIVELLO (60 ore)

Ai candidati è richiesta, la conoscenza approfondita della teoria e la pratica descritta nei trattati di scherma. Sono previsti anche i seguenti argomenti di teoria di scherma paralimpica (8 ore) oltre alle conoscenze previste nel programma per istruttore nazionale:

- conoscenza delle differenze funzionali specifiche tra le categorie di disabilità (A, B, C) praticanti la scherma e delle conseguenti peculiarità tecniche.
- conoscenza delle differenze e delle peculiarità tecniche della scherma paralimpica in ciascuna delle tre armi in riferimento alle armi della scherma olimpica.
- conoscenza dell'attività nazionale ed internazionale, con particolare riferimento ai criteri di qualificazione paralimpica, alle gare di coppa del mondo e al ranking.
- conoscenza dei test di classificazione funzionale e della loro applicazione pratica.
- aspetti specifici dell'arbitraggio della scherma paralimpica.

Per la parte pratica:

- lezione in carrozzina alle tre armi.
- approfondimenti pratici di una arma a scelta del candidato.