



# S.G. PRO PATRIA 1883 - MILANO



## SETTORE SCHERMA PROPOSTE DI ALLENAMENTO (a cura del Resp. LORENZO RAVAZZANI)

### CORSI BASE E AMATORI

(vedere sotto come differenziare in base al livello e all'età)

Si consigliano 2 allenamenti a settimana da fare a casa.

- 1) Cominciare sempre con un riscaldamento come consigliato nei video presenti sul sito.
- 2) Esercitare le posizioni fondamentali: guardia e affondo (tenere le posizioni per alcuni secondi e se disponibile usare uno specchio per le correzioni).
- 3) Esercitare i movimenti di spostamento: passo avanti, passo indietro, combinazioni (iniziare sempre lentamente, facendo cura di scomporre bene i tempi dei passi, cioè gli appoggi dei due piedi, per poi procedere sempre più veloce; molto importanti le variazioni di velocità e di tempo di appoggio dei piedi).
- 4) Combinazioni dei movimenti e dell'affondo (anche qui lavorare a velocità e complessità crescenti utilizzando lo spazio disponibile)
- 5) Esercizi di abilità schermistici: lanciare e prendere al volo degli oggetti, da fermi in guardia e poi con affondo. Cominciare da oggetti facili da prendere, sia per dimensioni e densità, per poi arrivare a oggetti più difficili tipo piccole palle, biglie, monetine. Inoltre, per aumentare ancora la difficoltà, si possono lanciare più oggetti contemporaneamente, farlo in movimento, farlo in condizioni precarie di equilibrio.
- 6) Esercizi di precisione: si tratta di attività volte ad aumentare le capacità oculo manuali in relazione alla precisione; si possono usare oggetti qualsiasi di tipo simile a spada o bastone, ad esempio mestoli e cucchiai di legno da cucina, bastoncini giocattolo, ecc... Si possono creare dei bersagli utilizzando pupazzi, CD (legati ad un cordino), bicchieri di plastica, fogli di carta o cartoncini (disegnati con bersagli), ecc... Lo scopo è quello di colpire sia da fermi che in movimento che in affondo dei bersagli diversi ad altezze diverse e loro combinazioni.
- 7) Esercizi tecnici: da soli purtroppo non si riesce a fare molto ma comunque si possono ripassare dei movimenti a vuoto tipo le parate, cavazioni e circolate, combinazioni di questi movimenti con l'affondo.
- 8) Guardare gli assalti disponibili online sul canale Youtube della FIE (Fie fencing channel) oppure il canale Fencing Vision

N.B. Se c'è possibilità di farsi aiutare da un fratello, un genitore o un parente si possono eseguire in due tutti gli esercizi dei punti 5) e 6) mentre per il punto 4) si può provare l'esecuzione "a comando", esempio: Fratello: "passo avanti" e l'atleta farà il passo avanti, "passo avanti e affondo", "passo avanti – passo indietro – affondo", ecc...

## **Personalizzazione in base all'età ed al livello**

ELEMENTARI LIV. BASE: seguire l'allenamento proposto sempre nei punti 1) 2) 3) e 4), alternare poi ogni volta uno dei tre punti a scelta tra 5) 6) e 7), il punto 8) è bello da fare insieme coi famigliari.

ELEMENTARI LIV. AVANZATO E MEDIE LIV. BASE: seguire l'allenamento proposto sempre nei punti 1) 2) 3) e 4), alternare poi ogni volta due dei tre punti a scelta tra 5) 6) e 7), concludere sempre con il punto 8) guardando almeno un assalto alternando Spada maschile e Spada femminile.

AMATORI MEDIE: aggiungere al punto 1) anche la programmazione di preparazione fisica specifica che viene mandata dal Maestro via mail o WhatsApp, seguire poi sempre l'allenamento proposto nei punti 2) 3) e 4) tenendo anche conto del tempo e dedicando almeno 15min ai punti 3) e 4); concentrarsi poi sempre sui punti successivi approfondendo poi a scelta i punti 5) 6) e 7) dedicandogli più tempo, concludere sempre con un po' di mobilità articolare e allungamento.

Il punto 8) è molto consigliato soprattutto in videoconferenza con gli amici di schermo.

AMATORI ADULTI: si consigliano 3 allenamenti a settimana.

Cominciare con sessioni di salto della corda come consigliato dal Maestro via mail o WhatsApp.

Aggiungere dopo il punto 1) anche la programmazione di preparazione fisica specifica che viene mandata dal Maestro via mail o WhatsApp, seguire poi sempre l'allenamento proposto nei punti 2) 3) e 4) tenendo anche conto del tempo e dedicando almeno 15min ai punti 3) e 4); concentrarsi poi sempre sui punti successivi approfondendo poi a scelta i punti 5) 6) e 7) dedicandogli più tempo, concludere sempre con un po' di mobilità articolare e allungamento.

Il punto 8) è molto consigliato soprattutto in videoconferenza con gli amici di schermo.