



## FIS – Settore Formazione

tel. 06.32659170; e-mail: [formazione@federscherma.it](mailto:formazione@federscherma.it)

### COMUNICATO N. 15 del 29 ottobre 2021 – SETTORE FORMAZIONE F.I.S.

#### Preiscrizioni VIII Corso Nazionale per Preparatori Fisici della Scherma 2021.

Considerate le numerose richieste di partecipazione alle passate edizioni del Corso Preparatori Fisici della scherma cui non è stato possibile dare seguito, a causa della sospensione dell'attività conseguente all'emergenza sanitaria, la Federazione organizza l'ottavo Corso Nazionale per preparatori fisici della Scherma: l'iniziativa si propone di affrontare le tematiche relative alla preparazione fisica generale e specifica per le diverse armi e di fornire le conoscenze di base necessarie per operare nelle Società Schermistiche.

Al corso saranno ammessi i laureati in Scienze Motorie e/o diplomati ISEF interessati, e i Tecnici di III livello laureati in Scienze Motorie, fino ad un massimo di **25** partecipanti. Il corso si svolgerà a Roma, nel periodo tra il 2 e il 5 dicembre p.v. presso la sala di alta specializzazione federale nel CPO G. Onesti, per un totale di 32 ore di lezioni (teoriche e pratiche) con inizio alle ore 09.00 del giorno 2/12. In allegato è consultabile il programma provvisorio.

Le pre-iscrizioni a questo corso devono pervenire entro il **15 novembre p.v.** esclusivamente per e-mail a: [formazione@federscherma.it](mailto:formazione@federscherma.it) utilizzando il modulo allegato al presente comunicato.

È prevista una quota di concorso spese a carico dei partecipanti, per un importo di € 230,00, da versare sul conto IBAN codice IT98W0100503309000000010104 intestato a Federazione Italiana Scherma, dopo la pubblicazione del comunicato di conferma con tutte le informazioni logistiche definitive relative al corso di cui sopra. Restano, inoltre, a carico dei partecipanti le spese di viaggio e di soggiorno.

Il Corso sarà attivato esclusivamente al raggiungimento di almeno 10 preiscrizioni, assegnerà 10 crediti, e avrà valenza come aggiornamento permanente.

La segreteria del Settore Formazione è a disposizione per ogni ulteriore informazione al numero 06/32659170 340-8347702, o all'indirizzo e-mail [formazione@federscherma.it](mailto:formazione@federscherma.it).

#### PROCEDURE DI PREVENZIONE COVID-19

Per essere autorizzati all'ingresso alla sede del corso sarà necessario esibire il green pass.

**TUTTI I PARTECIPANTI SONO INVITATI AD ATTENERSI ALLE DISPOSIZIONI PREVISTE DAL PROTOCOLLO FIS PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SCHERMISTICA** (reperibile sul sito [www.federscherma.it](http://www.federscherma.it)), **PENA L'ALLONTANAMENTO DALLA STRUTTURA.**

Si raccomanda di rispettare la distanza interpersonale e di fare uso dei DPI (mascherine) e di sottoscrivere la liberatoria delle immagini allegata che dovrà essere consegnata alla segreteria momento dell'accREDITO.

  
Il Segretario Generale  
Marco Cannella

*Domanda di preiscrizione*  
**VIII CORSO NAZIONALE PER PREPARATORI FISICI DELLA SCHERMA**

ALLA FEDERAZIONE ITALIANA SCHERMA  
Settore Formazione  
viale Tiziano, 74  
00196 R O M A

**inviare esclusivamente via e-mail a: [formazione@federscherna.it](mailto:formazione@federscherna.it) entro il 15 novembre 2021**

OGGETTO: CORSO NAZIONALE PER PREPARATORI FISICI – edizione 2021

Il sottoscritto.....  
nato a.....il ..... e residente in Via/P.zza .....  
.....C.a.p. .... a..... Prov. ....  
Tel. ....cell.....  
e-mail.....

CHIEDE

di essere preiscritto al Corso per preparatori fisici della scherma edizione 2021 che si svolgerà dal 2 al 5 dicembre p.v. a Roma.

**Si riserva di confermare la propria iscrizione nei tempi e modi stabiliti dal comunicato dedicato alla conferma del corso per preparatori fisici di prossima pubblicazione.**

Data \_\_\_\_\_

firma\_\_\_\_\_

|                      |                                                                                                            |                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                      | programma provvisorio corso preparatori fisici della scherma ed. 2021                                      |                         |
| <b>Giovedì 2/12</b>  |                                                                                                            |                         |
| Ore 9.00 – 9.30      | Arrivo e accredito partecipanti                                                                            | A cura della segreteria |
| Ore 9.30 – 10.00     | Saluto e Introduzione al corso                                                                             | FIS                     |
| Ore 10.00 – 11.00    | Ruolo e competenze del preparatore fisico/ Il modello di prestazione della Scherma                         |                         |
| Ore 11.00 – 13.00    | Obiettivi, mezzi e metodi della preparazione dello schermidore / Cenni di periodizzazione dell'allenamento |                         |
| Ore 13.00 – 14.30    | PAUSA PRANZO                                                                                               |                         |
| Ore 14.30 – 16.30    | La preparazione fisica nella Spada: aspetti teorico-pratici                                                |                         |
| Ore 16.30 – 17.30    | Allenamento delle capacità motorie nella Spada: esercitazioni pratiche                                     |                         |
| Ore 17.30 – 19.30    | Allenamento delle capacità motorie nella Spada: esercitazioni pratiche                                     |                         |
| <b>Venerdì 3/12</b>  |                                                                                                            |                         |
| Ore 9.00 – 11.00     | Allenamento delle capacità organico-muscolari e coordinative, basi teoriche                                |                         |
| Ore 11.00 – 13.00    | Intervento del medico Federale: i progressi della ricerca scientifica                                      |                         |
| Ore 13.00 – 14.30    | PAUSA PRANZO                                                                                               |                         |
| Ore 14.30 – 17.00    | Dal preatletismo generale alla preparazione fisica specifica: esercitazioni pratiche                       |                         |
| Ore 17.00 – 19.00    | La preparazione fisica nella Sciabola: aspetti teorico-pratici                                             |                         |
| <b>Sabato 4/12</b>   |                                                                                                            |                         |
| Ore 9.00 – 11.00     | Allenamento delle capacità motorie nella Sciabola: esercitazioni pratiche                                  |                         |
| Ore 11.00 – 13.00    | Allenamento delle capacità motorie nella Sciabola: esercitazioni pratiche                                  |                         |
| Ore 13.00 – 14.30    | PAUSA PRANZO                                                                                               |                         |
| Ore 14.30 – 16.30    | Intervento del medico settore Paralimpico                                                                  |                         |
| Ore 16.30 – 19.00    | la preparazione fisica degli atleti paralimpici                                                            |                         |
| <b>Domenica 5/12</b> |                                                                                                            |                         |
| Ore 9.00 – 11.00     | la preparazione fisica nel Fioretto: aspetti teorico-pratici                                               |                         |
| Ore 11.00 – 13.00    | Allenamento delle capacità motorie nel Fioretto: esercitazioni pratiche                                    |                         |
| Ore 13.00 – 14.30    | PAUSA PRANZO                                                                                               |                         |
| Ore 14.30 – 17.30    | Allenamento delle capacità motorie nel Fioretto: esercitazioni pratiche                                    |                         |
| Ore 17.30 – 19.00    | <b>Considerazioni finali</b>                                                                               |                         |
|                      | Chiusura corso e consegna attestati di partecipazione                                                      |                         |