Relazione sullo stage di Spada al C.P.O. di Formia

Lo stage proposto dall'A.I.M.S. e rivolto a Tecnici di scherma di I,II e III livello si è svolto presso il Centro di Preparazione Olimpica di Formia nelle giornate di giovedì 30 e venerdì 31 maggio. I partecipanti, in numero di 5 e di diverso livello, sia per la qualifica sia dal punto di vista della personale esperienza magistrale, hanno seguito con molto interesse i diversi argomenti proposti e partecipato con buona iniziativa alla tavola rotonda che ne è seguita.
Il principale tema affrontato ha riguardato la programmazione di un allenamento tipo per atleti di alto livello, all'interno del quale i corsisti stessi hanno partecipato oltre che con la semplice osservazione del lavoro svolto, anche seguendo i match in fase di arbitraggio.

Nel dettaglio si riepilogano i temi sviluppati:
• Gli esercizi tecnici in pedana con la finalità di allenare specifiche situazioni da gara
• Il circuito tecnico, una particolare metodologia di training che mira ad allenare le capacità tecniche in condizioni di stress organico/muscolare
• Osservazione della modalità di esecuzione della Lezione Individuale da parte dei Maestri dello Staff della Nazionale agli atleti
• Il coaching e la gestione degli atleti dentro e fuori la pedana
Sono seguite delle tavole rotonde su i lavori sopra elencati anche sotto forma di question time
• Il M° Cuomo ha svolto una lezione tecnica ad atleta di alto livello (Federica Isola, Campionessa del Mondo under 20)
Lo stage è stato corredato anche da due seminari grazie alla disponibilità dei tecnici di staff presenti:
• La preparazione fisica: come affiancare il lavoro tecnico al lavoro atletico nella quotidiana attività delle sale scherma
• La match Analysis, come strumento didattico

Si ringraziano per la squisita disponibilità oltre al M° Sandro Cuomo, il preparatore federale Edoardo Kischner e il M°Carmine Carpenito. La professionalità e le competenze di tutti hanno catturato l'attenzione dei corsisti, il cui feedback alla chiusura dei lavori è stato molto soddisfacente.