



Roma, 05.02.2024  
Prot.n.1532

Ai Comitati Regionali AICS  
Ai Comitati Provinciali AICS  
Alle Società di Scherma Storica AICS  
Loro Sedi

**Oggetto: *Corso di Formazione per Istruttore/Maestro Scherma Storica – Giarre (CT) – febbraio marzo 2024.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Catania organizza il Corso di Formazione per Istruttore/Maestro di Scherma Storica (disciplina coltello e bastone siciliano) che si terrà a **Giarre (CT) nei mesi di febbraio e marzo 2024.**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto da docenti qualificati e avrà la durata di 42 ore di lezione con modalità mista in video conferenza ed in presenza. Il corso di formazione per istruttore è rivolto ad atleti con esperienza, a studenti e laureati in Scienze Motorie Sportive e Diplomi ISEF, a chi già pratica questa attività e a chi inizia il suo approccio alla professione. Sono ammessi a frequentare il corso tutti i maggiorenni con diploma di scuola media inferiore che abbiano una comprovata formazione nell'ambito della **Scherma Storica – disciplina - Coltello e Bastone Siciliano.**

Il corso ha la finalità di formare istruttori sportivi che svolgono la loro attività nelle palestre e nelle scuole. Superato il test finale l'istruttore potrà operare a tutti gli effetti nell'ambito della Scherma **Storica – disciplina - Coltello e Bastone Siciliano.**

Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma di Istruttore Nazionale di Scherma Storica, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Gli aspiranti istruttori dovranno essere in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità.

## Cronoprogramma

DATA	ORARIO	TOTALE ORE	MATERIA	DOCENTE
23/02/2024	08,30 – 10,30	2	Presentazione e Programma del corso. La figura dell'istruttore delle qualifiche e competenze dei vari livelli Responsabilità, mansioni, limiti dell'istruttore di 1° livello Aspetti legali Strategie di comunicazione	Prof. Fresta Orazio
24/02/2024	09,00 – 13,00	4	<b>PRINCIPI DI BASE DELL'ALIMENTAZIONE NELLA SCHERMA STORICA</b> Macronutrienti, proteine, grassi, carboidrati Vitamine Microelementi Oligoelementi Cenni sull'integrazione	Dott.ssa Calì Silvia
24/02/2024	14,00 - 18,00	4	<b>CENNI DI ANATOMIA</b> Apparato scheletrico Tipologie di ossa Tessuto osseo Tipi di articolazioni Menischi, Dischi vertebrali, cercini Scheletro assile ed appendicolare Rachide, curve fisiologiche, curve patologiche Arti superiori Arti inferiori	Dott.ssa Licciardello Chiara
25/02/2024	09,00 – 13,00	4	<b>CENNI DI ANATOMIA</b> Sistema muscolare Tipologie di muscoli Classificazioni, forma, origini, inserzioni, direzione delle fibre, criteri funzionali Tessuto muscolare Contrazioni muscolari Tipi di fibre	Dott.ssa Licciardello Chiara
25/02/2024	14,00 - 18,00	4	<b>CENNI DI ANATOMIA</b> Sistema muscolare Muscoli dell'addome Muscoli estensori della colonna Muscoli della spalla Muscoli delle braccia Muscoli toraco - appendicolari Muscoli spino-appendicolari Glutei Muscoli della gamba Azioni muscolari dei principali muscoli, Cellule, tessuti, organi, sistemi o apparati Compiti dei diversi apparati Generalità sul sistema muscolo scheletrico	Dott.ssa Licciardello Chiara

02/03/2024	09,00 – 13,00	4	<b>MECCANISMI ENERGETICI</b> Fonti energetiche e meccanismi energetici Sistemi aerobico, anaerobico lattacido, anaerobico alattacido L'acido lattico Il debito di ossigeno <b>DOLORI MUSCOLARI E LESIONI MUSCOLARI</b> Dolore metabolico e acido lattico Mialgie Crampi, contratture, stiramenti, strappi DOMS	Dott.ssa Piscitello Liliana
02/03/2024	14,00 - 18,00	4	<b>SUPERCOMPENSAZIONE E RECUPERO</b> Supercompensazione Importanza del recupero Aumento del livello prestativo Fattori che limitano il rendimento sportivo Riposo e potenza aerobica Correlazione tra VO2 e FC Classificazione delle attività sportive in base all'impegno aerobico Soglia aerobica/anaerobica Frequenza cardiaca allenamento. <b>LA FREQUENZA CARDIACA NELL'ALLENAMENTO</b> Zona cardiaca Massima	Prof. Guarrera Rosario
03/03/2024	09,00 – 13,00	4	<b>CENNI DI BIOMECCANICA IN PALESTRA</b> Leve, piani e assi di lavoro Realtà articolari, biotipo trapezoidale e clavicolare Esercizi monoarticolari, biarticolari, poliarticolari Esercizi a catena cinetica aperta e chiusa, caratteristiche, vantaggi e svantaggi Esercizi di base e complementari Vantaggi e svantaggi pesi liberi e macchine. Teoria <b>Dell'Allenamento</b> Principi fondamentali	Prof.ssa Costantino Rosalinda
03/03/2024	14,30 – 18,00	4	<b>I BIOTIPI – ALLENAMENTO PER BIOTIPOLOGIA E MORFOLOGIA</b> Caratteristiche dei principali somatotipi, mesomorfo, ectomorfo, endomorfo, Biotipo androide e ginoide, caratteristiche generali e linee guida per un programma di allenamento ottimale, esercizi utili ed esercizi sconsigliati, La capillarizzazione	Prof.ssa Costantino Rosalinda

09/03/2024	09,00 – 13,00	4	<p><b>TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI</b> Teoria e pratica suddivisa per le varie regioni corporee Gestione della respirazione durante gli esercizi Correzione degli errori più comuni <b>CENNI DI TEORIA E PRATICA DELLO STRETCHING</b></p> <p><b>TECNICA DI ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PER LA MUSCOLATURA DELL'ADDOME</b> Funzione statica e funzione dinamica Pratica degli esercizi per la muscolatura dell'addome e dei muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale Gestione della respirazione durante gli esercizi</p>	Dott. <b>Fresta Riccardo Salvatore</b>
09/03/2024	14,30 – 18,00	4	<p><b>TECNICA PRATICA SCHERMA LUNGA BASTONE SICILIANO:</b> STORCIMENTO BRACCIA – MULINE' FERMO ALTO E BASSO - MULINE' FERMO ALTO E BASSO CAMMINANDO AVANTI E INDIETRO CORRIDOI STRETTO E LARGO – GIRO DI CAMERA MEZZO MULINE' – PASSI GIRANTI ALL'INDIETRO PASSI DI VISIONE CON SALTO – QUATTRO CANTONIERI – QUADRATO LISCIO INCROCIATA QUATTRO ANGOLI – CACCIA CANI – LE 2, 3, 4, 7, 11 LEGNATE – TIRATA LIBERA</p>	Maestro <b>Russo Gerardo</b>
10/03/2024	09,00 – 13,00	4	<p><b>TECNICA PRATICA SCHERMA CORTA COLTELLO:</b> MANEGGIO DI PARANZA – CORRIDOIO STRETTO IN PRIMA AVANTI INDIETR FINTA DOPPIETTA. CUMPASSIAMENTO – GIRO STRETTO DX E SX IN 1^ E 2^ - FINTA DOPPIETTA COMPLETA – MURO CACCIA E TRASI – TU E TU – FANTASISTA E CHI SEGUE – TIRATA LIBERA</p>	Maestro <b>Caltabiano Sebastiano</b>

17/03/2024	09,00 – 13,00	4	ESAME ORALE E PRATICO	Tutti i docenti
------------	---------------	---	-----------------------	-----------------

### **ISCRIZIONE AL CORSO**

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **19 febbraio 2024 p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Catania [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info). **La quota di iscrizione al Corso è di € 100,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS, la quota non comprende il materiale didattico. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Catania IBAN: **IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore Scherma Storica. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 4 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 10 adesioni).

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Responsabile del Corso **Prof. Orazio Fresta cell. 348 241 7437**.

Un cordiale saluto.

Il Presidente  
On. Bruno Molea





**MODULO ISCRIZIONE  
CORSO ISTRUTTORE/MAESTRO SCHERMA STORICA  
GIARRE (CT) FEBBRAIO – MARZO 2024**

Compilare in tutte le sue parti ed inviare **entro il 19 febbraio 2024** a: [catania@aics.it](mailto:catania@aics.it) e per conoscenza a [dnsport@aics.info](mailto:dnsport@aics.info)

PARTECIPANTE			
COGNOME e NOME n. Tess. AICS		E-MAIL	
DATI PARTECIPANTE			
Circolo AICS e cod. affiliazione		Persona richiedente	
Indirizzo		E-Mail	
CAP e Città		Tel e Fax	
P.IVA		Codice Fiscale	
Data		Firma	
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO: _____			
<b>MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – COMITATO PROVINCIALE CATANIA</b> <b>IBAN: IT 18 M 01030 83950 00000 1021242 MPS</b> <b>CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ISTRUTTORE SCHERMA STORICA</b>			

**CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE**

- **La quota di iscrizione è di € 100,00 (a persona).** È comprensiva di: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino Istruttore AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS degli Istruttori. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di n.4 iscritti (massimo 10).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
<b>Timbro e firma del Richiedente</b>	<b>Firma del Partecipante o del Richiedente</b>

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Timbro e firma \_\_\_\_\_