

Decalogo del Riscaldamento Pre-Gara

- Iniziare con tre minuti di corsa blanda
- Da fermi iniziare la mobilità articolare per spalle, tronco e muscoli adduttori e abduttori (in questa fase gli esercizi dovranno essere concatenati il più possibile l'uno all'altro con la durata totale di al massimo 3-4 minuti).
- Effettuare degli allunghi lungo tutta la lunghezza della pedana.
- Iniziare la fase di gambe scherma alternando passo avanti – passo indietro – affondo ma senza forzare.
- Proporre esercitazioni di stretching per le masse muscolari più coinvolte (quadricipite, flessori della coscia e inguine). Quando mandiamo in stretch il muscolo esso dopo otto-dieci secondi inizia a distendersi e decontrarsi; questo però deve essere evitato prima di una gara perché si dovrebbe invece abituare il muscolo alla contrazione e non al rilassamento. Per questo motivo è conveniente far eseguire gli esercizi per un tempo non superiore a sei secondi e magari farlo ripetere per due-tre volte dopo il cambio di arto su cui lavoriamo.
- Eseguire quindi delle partenze rapidissime che dureranno al massimo una decina di metri e prevedranno dei cambi di direzione o degli arresti con ripartenza più veloce possibile; si consiglia di eseguire una serie di sei-sette scatti al massimo.
- A questo punto è possibile completare il riscaldamento con delle simulazioni d'assalto con i propri compagni di sala o con eventuali altri schermidori. E' consigliabile non forzare i colpi ma procedere a graduali distensioni tanto delle gambe come delle braccia.
- Negli attimi antecedenti il girone è consigliabile mantenere il corpo in movimento con dei saltelli (anche con la corda) o degli esercizi di gambe scherma. Questo serve sia per preparare il fisico sia per scaricare la mente dalle pressioni che una gara inevitabilmente comporta.