



CURSO HABILIDADES PSICOLOGICAS ENFOCADAS AL ALTO RENDIMIENTO EN LA ESGRIMA

ORGANIZADOS POR LA ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES DE LA RFEE



Noviembre 2023

DESARROLLO DEL CURSO

Empresa que lo imparte:

La Real Federación Española de Esgrima

Lugar de celebración:

Se desarrollara vía ON-LINE, a través de la plataforma Zoom. Se permitirá el acceso a través de la plataforma Zoom (5 minutos antes del inicio del curso).

Fecha del curso:

18 y 25 noviembre del 2023

Requisitos del alumno:

Dirigido para cualquier practicante de esgrima.

Recomendado para dirigentes, entrenadores, tiradores de cualquier nivel, padres o acompañantes de los deportistas.

Número de horas: 5 horas

Horario del curso:

Sábado 18 de Noviembre 2023: 2.30 h

➤ 10.00 h a 12.30h

Sábado 25 de noviembre 2023: 2.30 h

➤ 10.00 h a 12.30h

Precio: 190 €.

Número de plazas: 30.

Inscripción al curso:

Las inscripciones al curso, se podrán realizar en la siguiente dirección de Internet: <https://esgrima.deporteenlanube.es/>

El curso tendrá una **fecha límite del 16 de noviembre**, para realizar la inscripción al mismo, una vez pasado dicho plazo, ya no se podrán realizar. En caso de haber una demanda de plazas por encima de la oferta, se respetara para la adjudicación de la plaza, el estricto orden de inscripción al mismo. De igual modo en **caso de no haber suficiente número de alumnos para la realización de alguna de las actividades o cursos, estos se cancelaran o aplazaran hasta próxima fecha, avisándose a los alumnos y devolviéndose el importe del mismo.**

Todas las inscripciones no serán oficialmente validas hasta que no se hayan rellenado la correspondiente ficha de inscripción, realizado la transferencia por valor del importe del curso o actividad y adjuntando el resguardo con la misma.

Forma de pago:

Transferencia por valor del importe del curso o actividad en el siguiente número de cuenta: a nombre de la Real Federación Española de Esgrima. Numero: **ES12 2100 6703602200656291. Indicando el nombre del alumno y del curso inscrito.** Y adjuntar el resguardo del pago de la matrícula, mediante la plataforma educativa de la RFEE, a la hora de hacer la inscripción online.

Fecha límite de inscripción al curso: Jueves 16 de Noviembre del 2023

Modalidad: On-Line

Certificación del curso:

Al finalizar el curso se entregará un diploma acreditativo de la asistencia al curso.

Objetivos:

1. Control de Activación
2. Procesos de Atención y Concentración
3. Gestión del Pensamiento Negativo
4. Motivación
5. Toma de Decisiones

Contenidos:

1. Control de Activación:

- El control de la activación se refiere a la capacidad de regular y mantener el nivel óptimo de energía y excitación antes y durante una competición.
- En la esgrima, el control de la activación es esencial para evitar la sobreexcitación que podría llevar a movimientos impulsivos y errores costosos, o la subexcitación que podría disminuir la agudeza y la rapidez de acción.

2. Procesos de Atención y Concentración:

- La atención y concentración son críticas en un deporte tan rápido como la esgrima, donde cada milisegundo cuenta.
- Exploraremos técnicas para mejorar la atención selectiva y la concentración en el objetivo, permitiendo a los esgrimistas tomar decisiones más precisas y ejecutar movimientos más eficientes.

3. Gestión del Pensamiento Negativo:

- Los pensamientos negativos, como la autocrítica excesiva o el miedo al fracaso, pueden sabotear el rendimiento de un esgrimista.
- Aprenderemos estrategias para identificar y cambiar patrones de pensamiento negativo, fomentando la confianza y la autoeficacia.

4. Motivación:

- La motivación sostenible es esencial para mantener la dedicación y la pasión en la esgrima de alto nivel.
- Abordaremos cómo establecer metas efectivas, mantener la motivación intrínseca y superar los obstáculos que surgen en el camino hacia el éxito.

5. Toma de Decisiones:

- La esgrima requiere decisiones rápidas y estratégicas en el calor de la competición.
- Analizaremos técnicas para tomar decisiones informadas bajo presión, considerando factores como el oponente, el tiempo y el marcador.

Importancia para la Esgrima:

Estas habilidades psicológicas básicas son esenciales para que los esgrimistas alcancen su máximo potencial y mantengan un rendimiento constante en el deporte. La combinación de habilidades técnicas y psicológicas permitirá a los participantes no solo competir en el más alto nivel, sino también disfrutar y crecer en su viaje en la esgrima.

Profesor:

Jonathan Mendoza

Psicólogo deportivo, ex tirador, entrenador Nivel III y árbitro internacional de esgrima. Especializado en el entrenamiento psicológico de tiradores de alto nivel y otros deportes de combate.

Información

Para cualquier aclaración o dudas sobre los cursos y actividades, pueden contactar con Raúl Peinador de Isidro, director de la escuela nacional de entrenadores de esgrima, en los siguientes números de teléfono: **683516480**. O vía e-mail: escuelaentrenadores@esgrima.es

