



CURSO DE AVANZADO A LA PREPARACION FISICA EN LA ESGRIMA.



diciembre 2024

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos al Curso de Preparación Física de Nivel avanzado, una experiencia única diseñada para aquellos que desean profundizar en su viaje hacia un estilo de vida más activo y saludable o a la formación más completa de deportistas en esta área.

En este programa, exploraremos los fundamentos más avanzados de la preparación física. Brindándote las herramientas necesarias para construir una base sólida en su bienestar físico y en la preparación avanzada de nuestros deportistas.

En este curso se pretende conocer cómo trabajamos el alto rendimiento en la preparación física de la esgrima y cuáles son las principales características de los tiradores, sobre todo en sus diferentes etapas o edades.

Objetivo del curso:

El principal objetivo de este curso es proporcionar a los participantes, las herramientas, recursos, conocimientos y prácticas necesarias para comenzar y mantener una rutina de entrenamiento efectiva y segura en el alto rendimiento.

Nos enfocaremos en el desarrollo de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, asegurando así un progreso gradual y sostenible.

Este curso combinará teoría y práctica, con sesiones interactivas que te permitirán aplicar los conocimientos adquiridos. Se fomentará la participación activa y la creación de una comunidad de apoyo, ya que creemos que el trabajo en equipo y la motivación mutua son clave para el éxito en cualquier programa de preparación física.

¡¡Prepárate para embarcarte en este emocionante viaje hacia una vida más saludable y activa e iniciar tu preparación en la preparación Física!!!!

DESARROLLO DEL CURSO

Empresa que lo imparte:

La Real Federación Española de Esgrima

Lugar de celebración:

Enseñanza en **modalidad ON-LINE**. Con clases virtuales. Habrá una clase práctica realizada por el profesor vía On-Line.

Fecha de las clases virtuales:

- 1ª Clase On-Line : domingo 1 de diciembre : 17h- 19h (horario de Madrid)
- 2ª Clase On-Line : sábado 21 de diciembre : 17h- 19h (horario de Madrid)
- 3ª Clase On-Line : domingo 19 de enero : 17h- 19h (horario de Madrid)
- 41ª Clase On-Line (clase Practica/On-Line): sábado 01 de febrero: 17h- 19h (horario de Madrid)

Requisitos del alumno:

Tener como mínimo 16 años.

Modalidad:

On-line

Contenido:

Durante el curso se tratarán los siguientes objetivos:

- Desarrollo al trabajo de la coordinación y agilidad general y específica.
- Repasaremos los conceptos básicos.
- Veremos las diferencias entre conceptos clásicos y contemporáneos acerca de la agilidad general y su aplicación a la esgrima
- Cambio de dirección en la preparación física de la esgrima.

- Como afecta el entrenamiento de la coordinación al cambio de dirección. Debemos hacer trabajo simétrico o tiene implicaciones negativas en la esgrima?
- El trabajo de la fuerza para esgrimistas. Clasificación Diferencias entre las seis armas.
- Las tres armas requieren entrenamiento específico por arma? Cómo influye el sexo en el trabajo de la condición física y pro tanto en el rendimiento de la esgrima.
- Pruebas de control y valoración del rendimiento en la preparación física de la esgrima.
- Como organizar el control del entrenamiento. Tiene sentido un test por mismo? Los test deben ser generales o específicos?
- Apps para control del rendimiento y como la ofimática y la IA facilita los procesos.

Clase práctica

- El “big 5” en la esgrima o un big 5 específico.
- Puesta en práctica de este sistema de trabajo.
- Apps, IA llevada a la esgrima

Metodología:

La metodología del curso se desarrollara mediante una formación On-line, usando la plataforma educativa de la RFEE: <https://esgrima.deporteenlanube.es/>

Habrá un calendario de 4 clases virtuales de una duración de 2 h, donde los alumnos se conectaran a través de **la plataforma ZOOM**, con el profesor responsable y donde se desarrollara el temario del curso y se solucionaran las dudas que hay sobre dicho temario.

El alumno tendrá una serie de material didáctico complementario que mejorara su formación del curso, como videos, lecturas paralelas al temario, foro en la plataforma virtual, etc.

El profesor, mediante correo electrónico, durante la duración del curso, contestará todas las dudas que tengan los alumnos sobre los objetivos y contenidos vistos en el curso.

Para la obtención del diploma de participación, hay que haber participado como mínimo en el 80% de las clases virtuales.

Titulación:

Diploma de asistencia al curso avanzado a la preparación física en la esgrima.

Matricula del curso:

120 €

Becas y ayuda al desarrollo de la mujer en el deporte:

La RFEE a través de del programa del CSD deporte y mujer, va a otorgar 6 becas (por el importe íntegro de la matrícula) a 6 mujeres que se inscriban al curso y lo soliciten mediante correo: escuelaentrenadores@esgrima.es

Las condiciones para obtener este beneficio es que tiene que tener **la nacionalidad Española y presentar un breve curriculum** (a través de la plataforma en la inscripción al curso), donde se valorará la carrera deportiva, arbitral, de organización de competiciones y como gestora de centros o clubes de esgrima.

Se comunicará mediante correo electrónico, quienes han sido beneficiarias de la misma.

Transferencia por valor del importe del curso o actividad en el siguiente número de cuenta: a nombre de la Real Federación Española de Esgrima. Número: **ES12 2100 6703 6022 0065 6291. SWIFT/BIG: CAIXESBBXXX.. 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 o al correo: escuelaentrenadores@esgrima.es a la hora de hacer la inscripción online.

La Matricula incluye:

- Guías didácticas: la preparación física en la esgrima.
- Diploma Oficial de la RFEE
- Clases teórico-prácticas impartidas por profesionales expertos en la preparación física de forma virtual.
- Material audiovisual: diapositivas, videos, transparencias y apuntes.
- Material para práctica de procedimientos con supervisión directa del Instructor.

Inscripción al curso:

Las inscripciones al curso y la posibilidad de descargarse la guía oficial del mismo (cuando este el curso ofertado) se podrán realizar en la siguiente dirección de Internet: <https://esgrima.deporteennube.es/> , seleccionando el **CURSO AVANZADO DE PREPARACION FISICA EN LA ESGRIMA** y realizando la preinscripción al mismo. Una vez realizado el ingreso de la matricula, enviar resguardo al correo: escuelaentrenadores@esgrima.es o adjuntarlo a través de la plataforma.

El curso tendrá una **fecha límite del 28 de noviembre del 2024**, 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.

Director administrativo: D. Raúl Peinador de Isidro

Director ejecutivo del curso:

D. Marcos Flórez Estepa

- Licenciado en EF.
- Maestro de esgrima.
- Preparador físico del la RFEE desde 1997.
- Profesor de American Council on Exercise y del Master E.P. de la universidad CEES
- Profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEE.



