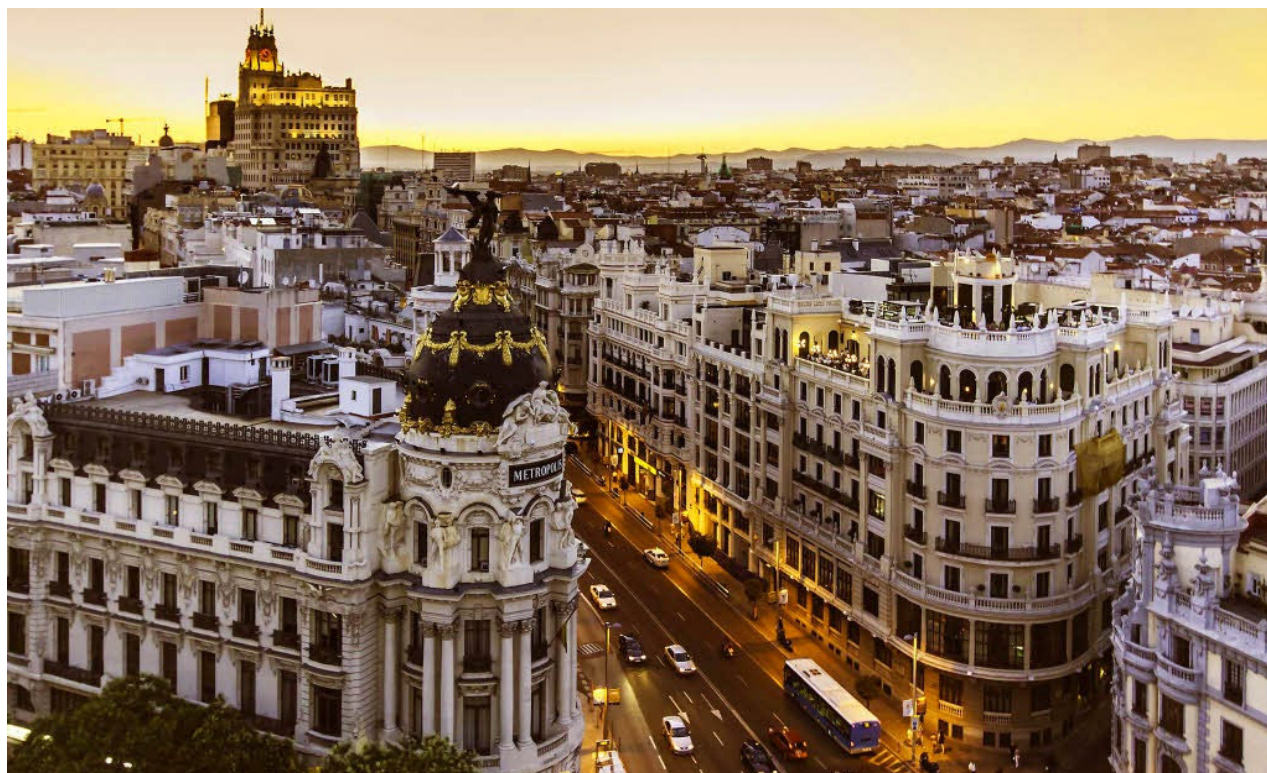


**CONCENTRACIÓN SABLE
MADRID DICIEMBRE 2017**

Contenido

| | |
|---|---|
| 1. Concentración..... | 3 |
| 2. Inscripción..... | 3 |
| 3. Alojamiento | 4 |
| 4. Estructura i Entrenadores | 5 |
| 5. Objetivos y contenidos generales | 6 |



1. Concentración

Con motivo del desarrollo del Programa Deportivo Nacional, la Real Federación Española de Esgrima ha programado para los días 26, 27, 28, 29 y 30 de diciembre la segunda de las cuatro concentraciones que tendrán lugar la temporada 2017/18, en el Centro de Alto Rendimiento del CSD (J. Blume), en Madrid.

<http://www.csd.gob.es/csd/instalaciones/4CenAltRend/1CenAltRen/04card/01carmadrid/>

Habrán dos enfoques en la misma concentración:

- 1- Por un lado el que está orientado a los tiradores que compiten o aspiran a competir internacionalmente, cuyos contenidos estarán marcados por el entrenador del equipo nacional Sandor Tabor y el maestro de la Federación Italiana de Esgrima (FIS) Nicolò Melanotte, consistirá en asaltos y ejercicios de diferentes tipos.
- 2- Por otro lado se continuará con la segunda concentración para maestros, con la participación de Nicolò Melanotte, cuyo resumen de contenidos presentamos a final del documento.

Los **horarios** elegidos para el desarrollo de las actividades estos son los siguientes:

- 26/12 de 16:00h a 19:00h
- 27/12 de 09:00h a 13:00h y de 16:00h a 19:00h
- 28/12 de 09:00h a 13:00h y de 16:00h a 19:00h
- 29/12 de 09:00h a 13:00h y de 16:00h a 19:00h
- 30/12 de 09:00h a 14:00h

Dependiendo de la planificación que haya realizado el responsable de las actividades de la concentración, estos horarios podrán ser modificados. En todo caso, si estos cambios influyesen en la llegada, se avisaría con suficiente antelación.

2. Inscripción

La inscripción será tan grande como la instalación permita. En caso de exceso de inscripción, se utilizarán los criterios de **participación de la RFEE aplicados exclusivamente a los tiradores**.

Tendrán garantizada participación los:

- Los primeros 10 tiradores/as del ranking cadete del día 1/12/2017
- Los primeros 10 tiradores/as del ranking junior del día 1/12/2017
- Los primeros 10 tiradores/as del ranking sénior del día 1/12/2017
- Tiradores pertenecientes a los programas de tecnificación nacional adscritos al Consejo Superior de Deportes.
- Todos los maestros con carnet de competición o habilitación para competición.
- *Aquellos maestros que no tengan alumnos clasificados en la concentración de tiradores, se les permitirá ir acompañados de un alumno siempre y cuando el número de inscritos no supere el máximo acordado para la instalación.*

El plazo de inscripción finalizará el día 1 de diciembre. Todas las inscripciones deberán realizarse a través de la herramienta de gestión de la RFEE.

Para cualquier consulta contactar con el correo electrónico rfee@esgrima.es, (**imprescindible escribir en el asunto del correo: CONCENTRACIÓN SABLE MADRID 2017**)

El desplazamiento hasta Madrid será por cuenta de los interesados.

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN:

Los participantes en la concentración, tanto técnicos como deportistas, deberán abonar una cuota de inscripción:

- Inscripción técnicos: 20€ único pago
- Inscripción deportistas: 10€ único pago

El número de CCC al que deberá realizarse la transferencia o ingreso de las cuotas de inscripción es el siguiente: **IBAN ES76 0075 0349 4006 0615 5335** titular de la cuenta Real Federación Española de Esgrima. En el concepto deberán reflejar el nombre tirador o entrenador.

3. Alojamiento

La organización pondrá a disposición de los participantes alojamiento en residencia en régimen de pensión completa al precio de **45 euros por día**.

El número de CCC al que deberá realizarse la transferencia o ingreso del coste del alojamiento es el siguiente: **IBAN ES76 0075 0349 4006 0615 5335** titular de la cuenta Real Federación Española de Esgrima. En el concepto deberán reflejar el nombre tirador o entrenador.

4. Estructura y Entrenadores

Todos los técnicos titulados trabajarán con los contenidos dispuestos en ésta ocasión por el Maestro Cosimo Melanotte, con el fin de alcanzar los objetivos establecidos, el cual será el responsable de guiar el trabajo de los técnicos durante toda la concentración.

La estructura planificada será la siguiente *

| | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 | SÁBADO 30 | |
|-------------|---|---|---|---|---|--|
| 9:00-10:00 | | Calentamiento - preparación física | Calentamiento - preparación física | Calentamiento - preparación física | Calentamiento - preparación física | |
| 10:00-11:00 | | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | |
| 11:00-12:00 | | | | | | |
| 12:00-13:00 | | | | | | |
| 13:00-14:00 | | Pausa - comida | Pausa - comida | Pausa - comida | Mesa redonda, observaciones, conclusiones | |
| 14:00-15:00 | | | | | | |
| 15:00-16:00 | | | | | FIN CONCENTRACIÓN | |
| 16:00-17:00 | | INICIO CONCENTRACIÓN | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | Asaltos / Clases / Trabajo por parejas | |
| 17:00-18:00 | | | | | | |
| 18:00-19:00 | | | | | | |
| 19:00-20:00 | Mesa redonda (solo técnicos), observaciones | Mesa redonda (solo técnicos), observaciones | Mesa redonda (solo técnicos), observaciones | Mesa redonda (solo técnicos), observaciones | | |

*sujeto a posibles modificaciones por criterios técnicos

5. Objetivos y contenidos generales para los técnicos

OBJETIVOS

- Conocer las bases del sistema de entrenamiento de la escuela italiana
- Desarrollar el modelo de enseñanza – aprendizaje del tirador/a de la base al alto rendimiento
- Crear un contexto de trabajo adecuado para entrenadores i deportistas

CONTENIDOS PLANIFICADOS

- Breve introducción y resumen del primer módulo
- Desplazamientos: equilibrio y reactividad de las piernas
- Asaltos controlados por los técnicos
- Clases con los temas de la primera concentración
- Presentación del programa: análisis y estrategias en el centro de la pista
- Ejercicios propios para la enseñanza en el centro de la pista
- Aprendizaje práctico con técnico
- Las preparaciones con los desplazamientos
- Desplazamientos: preparaciones en el centro de la pista
- Preparaciones para el ataque y la defensa
- Ejercicios para el estudio de las preparaciones
- El ritmo en el centro de la pista
- La explosividad
- Ataques sobre la preparación y acción contraria
- Asaltos a tema: uso de las preparaciones en ataque
- Preparaciones múltiples
- Trabajo al fondo de la pista
- Trabajo en las distintas zonas de la pista
- Presión en defensa
- Análisis de la flecha en sable
- Poule a la italiana
- Mesas redondas entre técnicos y observaciones diarias