



SEMINARIO DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA ESGRIMISTAS Y ENTRENADORES

ORGANIZADOS POR LA ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES DE LA RFEE



MODULO DE PREPARACION FISICA PARA ESGRIMISTAS Y ENTRENADORES.

Con el entrenamiento físico se pretende someter al esgrimista a una determinada carga de trabajo, con una intensidad, duración y frecuencia determinada, esto significa, el conseguir una mejora de su condición de física. Lo que conocemos con el nombre de componentes de la carga del entrenamiento físico.

Con el entrenamiento físico pretendemos mejorar las cualidades físicas de resistencia, fuerza velocidad y flexibilidad así como las complejas, agilidad coordinación, equilibrio, etc., elevando de esta forma la condición física tanto general como auxiliar y especial (V. N. Platonov)

En resumen, con el entrenamiento físico en la esgrima se pretende mejorar al tirador en el sentido global, elevando su condición física general pero también la auxiliar y especial, trabajando aquellos aspectos que más van a necesitarse en los combates de esgrima.

Hoy para ser un buen esgrimista es necesario tener una buena condición física. Por eso de la importancia que tanto entrenadores como tiradores sepan, manejen y usen la preparación física para la mejora de su condición como esgrimistas.

En este primer módulo daremos las primeras claves y herramientas para poder lograr esa mejora.

Una vez finalizado el mismo, se entregara un diploma acreditativo por parte de la RFEE.

DESARROLLO DEL CURSO

Empresa que lo imparte:

La Real Federación Española de Esgrima

Lugar de celebración:

En el Centro de alto rendimiento de la RFEE (CARE). .C/ General Aranda 18.
MADRID

Fecha del curso: 12 de Marzo del 2016

Requisitos del alumno:

Dirigido a entrenadores de esgrima.

Recomendado para cualquier practicante de esgrima.

Número de horas: 8 horas

Precio: 60 ¤.

Forma de pago: Al contado el mismo día de inicio del curso o, realizado la 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: **ES95 2100 6703 6122 0080 6068. Indicando el nombre del alumno y del curso inscrito.** Y mandar el resguardo del pago de la matrícula, por e-mail (formacion@esgrima.es).

Modalidad: Presencial

Objetivos:

El curso tiene como objetivo dotar de recursos a los entrenadores para poder llevar a cabo una preparación física de base en tiradores en progresión que les permitan llegar en las mejores condiciones físicas a las etapas de rendimiento deportivo. Perseguimos que con la aplicación de los contenidos programados los entrenadores sean capaces de elaborar programas de entrenamiento físico adaptado a las características de sus centros de entrenamiento y sus alumnos con el fin de crear una cultura física que les acompañe a lo largo no sólo de sus carreras deportivas sino de todas sus vidas. Su carácter será eminentemente práctico.

Contenidos:

- Conceptos de entrenamiento y principios fundamentales del mismo.
- Aplicación de métodos de desarrollo de las distintas capacidades físicas:

- Resistencia: los métodos extensivos, el fartlek y los métodos interválicos
- Fuerza: las autocargas, el trabajo con sobrecargas, los circuitos, los multisaltos y ejercicios para el desarrollo del Core a través del Pilates y el fitball
- Velocidad: el trabajo con guantes y juegos aplicados al desarrollo de la velocidad
- Flexibilidad: el stretching y los estiramientos dinámicos

Material:

Ropa deportiva.

Profesor:

D. Javier Martí Alarcón. Licenciado en EF. Entrenador Nacional Con larga experiencia laboral y especializada en el trabajo de la Preparación Física en la esgrima. Con un alto curriculum en dicho medio.

