PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTÍNUA de ALTO RENDIMIENTO

1- INTRODUCCIÓN
2- OBJETIVOS y REQUISITOS
3- MODIFICACIONES
    a. Modelos y características de concentraciones
    b. Requisitos para la adscripción de las FFTT al PFCAR
    c. Criterios de selección
    d. Derechos y obligaciones del programa
    e. Responsables por arma
4- CONTENIDOS DEL PFCAR
5- LINEAS DE TRABAJO
6- SOLICITUD DE APOYO EN LA REALIZACIÓN DE CONCENTRACIONES TERRITORIALES

INTRODUCCIÓN

Después de dos años de realización del anterior Programa de Tecnificación Nacional, se ha analizado cada una de las partes que componen el programa y se han diseñado una serie de propuestas que buscan obtener una mejora desde el punto de vista del aprendizaje así como de la operativa en la gestión de todas las actividades que componen el programa.

Desde la Real Federación Española de Esgrima se transforma el programa de tecnificación nacional en el **Programa de Formación Continua de Alto Rendimiento (en adelante PFCAR),** dirigido principalmente a las categorías de menores de 17 años y menores de 20 y menores de 23 años.

Es intención de la RFEE la incorporación de la categoría menores de 15 años como una parte de la formación para el Alto Rendimiento. Debemos influir en esta categoría ya que es la base desde donde se debe expandir el programa. Esta expansión, tanto hacia la categoría de menores de 15 años como al resto de las categorías, deberemos realizarla a través de los programas de tecnificación de las Federaciones Territoriales que quieran adscribirse al PFCAR.

Desde la RFEE se pone a disposición de las Federaciones Territoriales (en adelante FT) y clubes la posibilidad de adscribirse al PFCAR, que tendrá las siguientes premisas:

- Las FT desarrollarán sus programas de tecnificación en consenso con el PFCAR.
- Desde el PFCAR se marcarán las directrices del programa táctico.
- Desde el PFCAR se trabajará junto con las FT en la formación de sus técnicos incluidos en los programas territoriales.
- Desde el PFCAR, se crearán canales de comunicación que permitan compartir información de cuestiones tanto teóricas como prácticas a través de vídeos y formaciones online, siempre consensuado con cada FT.

El PFCAR, tiene como filosofía actuar sobre los dos pilares imprescindibles del deporte, el deportista y el entrenador.

Sobre el deportista, se pretende inculcarle unas directrices de desarrollo táctico en la construcción del tocado, estableciendo diferentes niveles de dominio de la iniciativa en el asalto. También el programa pretende que el deportista comprenda y entrene todas las partes que forman el concepto de Alto Nivel: la Preparación Física, la Preparación Técnico-Táctica, la Preparación Psicológica y la Preparación Biomédica, que forman el conjunto de habilidades imprescindibles del tirador.

Sobre el entrenador, de gran importancia en el PFCAR, se propone una línea de trabajo basada en las diferentes fases del desarrollo táctico en los tiradores, categorizándolas y definiendo con claridad qué se busca en cada fase para que sea entendible y medible, permitiendo a los entrenadores evaluar su grado de asimilación tanto en concentraciones como en competiciones. A continuación presentamos las modificaciones que tendrán lugar a partir de la temporada 2020/2021 y que buscan satisfacer los objetivos que marcamos a continuación.

OBJETIVOS y REQUISITOS

Objetivos generales del programa:

1. Mejora de la calidad y la exigencia técnico-táctica de las sesiones
2. Aumento del protagonismo de las FFTT en los procesos de inscripción a las concentraciones
3. Incremento del número de deportistas y técnicos que accedan a los contenidos del programa
4. Creación de listas de seguimiento y control de deportistas en cada categoría

Objetivos específicos del programa:

1. Inclusión, en cada categoría, de al menos dos de las tres fases de aprendizaje. Los deportistas que durante la primera temporada han estado realizando los entrenamientos en los conceptos tácticos presentados, deberán pasar por las fases de:
    a. Comprender y practicar los conceptos tácticos
    b. Dominarlos mediante la aplicación práctica en situaciones de entrenamiento
    c. Dominarlos y mediante la aplicación práctica en situaciones de competición (stress elevado)
2. Una vez que los deportistas han practicado las tareas nos encontraremos con deportistas que están en diferentes niveles de dominio y comprensión. Por esta razón deberemos distribuir diferentes grupos de trabajo:
    a. Grupo I: Deportistas nuevos que se incorporan al plan, junto con aquellos deportistas que se encuentren en la fase de comprensión (a)
    b. Grupo II: Deportistas que demuestran mayor dominio de los conceptos (b y c), los cuales realizarán tareas dirigidas a su grado de habilidad

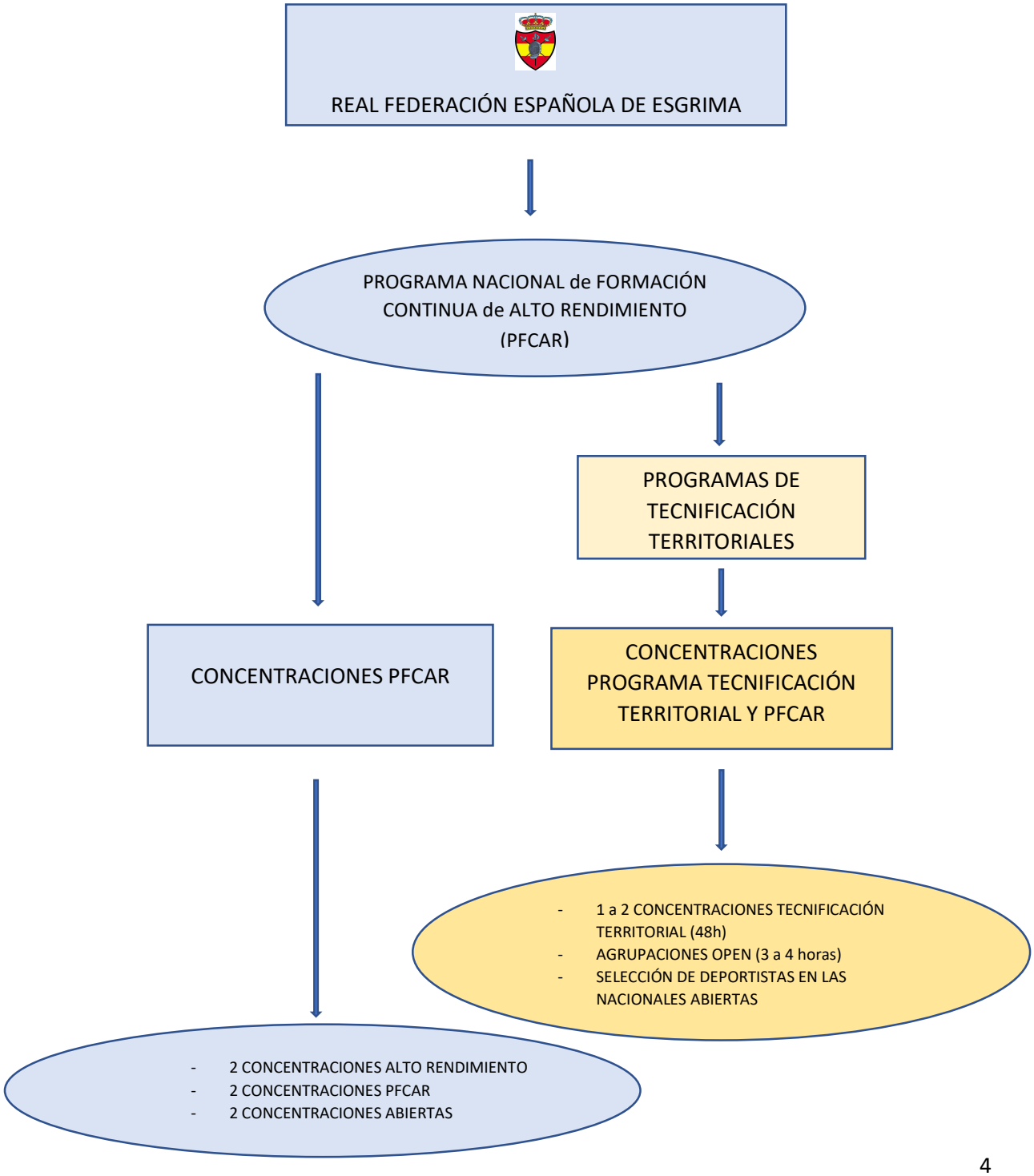
Requisitos del entrenamiento de alto rendimiento:

1. Establecer las habilidades que nuestros deportistas deben dominar en cada una de las categorías
2. Incorporar la metodología de enseñanza de esas habilidades al entrenamiento de nuestros deportistas
3. Poner en práctica las habilidades entrenadas y aprendidas, en la competición internacional de alto nivel
4. Analizar el rendimiento alcanzado por los deportistas en la competición internacional y el posterior ajuste del entrenamiento para mejorar aquellos aspectos técnicos y tácticos que surjan del análisis anterior

MODIFICACIONES PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS

Para conseguir el primer objetivo, lo primero que realizaremos es dividir las 6 concentraciones nacionales en 3 tipos distintos según el nivel de exigencia y por consiguiente el número de tiradores/as que serán invitados a participar en cada una de ellas.

Además de las concentraciones nacionales la RFEE incentivará y acompañará las FFTT en la organización de un número variable de concentraciones territoriales o de varios territorios geográficamente cercanos, de manera que den salida a aquellos tiradores que por su nivel actual no podrán asistir a las nacionales.



a. Modelos y características de concentraciones

El desarrollo del PFCAR se basa en la realización de una serie de concentraciones con distintos niveles deportivos y con un número de deportistas adecuado para desarrollar la mejor formación. Por esta razón debemos comenzar haciendo una *selección de tiradores y de entrenadores* para dichas concentraciones.

Para poder llegar a más deportistas y a más entrenadores es necesaria la colaboración con los programas de tecnificación territoriales de manera que estos sean realmente el inicio del PFCAR. Las concentraciones pueden ser de diferentes formatos de duración:

- 48h (viernes tarde a domingo)
- Más de 48h en caso de que se pueda contar con periodos vacacionales (4 días)
- Una sola jornada de entrenamiento, en el caso de entrenamientos de programas de tecnificación territoriales, en el que junte a sus deportistas e invitados en agrupaciones de un solo día, pudiendo proceder a la realización de un número mayor de agrupaciones durante la temporada.

Estas cuestiones dependerán de cada programa de tecnificación territorial, siempre consensuado con el programa nacional.

El entrenamiento en las concentraciones va dirigido al trabajo en dos aspectos:

- Formación con los entrenadores
- Entrenamiento con los deportistas

Creando un grupo de entrenadores que se encargan de *observar, dirigir y evaluar* a los deportistas durante la realización de los entrenamientos en las concentraciones.

Estas evaluaciones se presentan a los deportistas al finalizar cada sesión y se incorporan a la ficha de cada deportista, la cual es enviada al club de cada uno de ellos, de manera que los entrenadores en sus clubes también pueden continuar el trabajo que se ha realizado en las concentraciones y seguir con las correcciones propuestas en las evaluaciones.

La consecuencia de todo esto será el trabajo continuo del deportista en la línea de entrenamiento marcado desde el PFCAR, incluyendo también a los entrenadores del club, que, aunque no estén presentes en las concentraciones, realizarán el trabajo en los entrenamientos diarios en los clubes.

Las concentraciones están planificadas como preparación de competiciones importantes tanto nacionales como internacionales seleccionadas desde el PFCAR, de manera que nos sirvan para marcar objetivos de entrenamiento y rendimiento en cada competición.

En competiciones internacionales los tiradores irán acompañados por un entrenador, en un ratio de 1 entrenador por cada 6 tiradores, de manera que pueda asesorarles en la competición y, además, realice un informe de evaluación que se incorporará en la ficha personal de cada tirador, con las correcciones y recomendaciones para la mejora de los aspectos requeridos. Asimismo este informe de evaluación se enviará a cada club con las recomendaciones de entrenamiento para mejorar las posibles deficiencias detectadas.

La dirección del PFCAR considera importantísimo la participación internacional en la competición por equipos en todas las categorías. La razón más importante por la que consideramos imprescindible la participación en la competición de equipos es la de que en esos

encuentros disputados es donde aparecen más situaciones tácticas diferentes con las que el tirador se tiene que enfrentar y tratar de resolver, y la forma de enfrentarse y resolver esas situaciones es la parte central del programa táctico que sustenta el PFCAR. Por esta razón consideramos que los deportistas deben participar en las competiciones de equipos para contribuir de la manera más real posible a su formación, a través de la puesta en práctica sobre la pista en competición de las habilidades adquiridas en los entrenamientos.

Características de cada uno de los tipos de concentración:

A.1 CONCENTRACIONES ALTO NIVEL

- Deportistas seleccionados por nombre y apellido entre las categorías ABS / U23 / U20 / U17
- No se admiten invitaciones
- No se admiten técnicos no vinculados directamente con los tiradores o la estructura de la RFEE
- Contenidos marcados por el Seleccionador Nacional
- Número: 2 al año en Madrid
- Objetivo: preparación de nuestros equipos nacionales para una determinada competición o periodo competitivo
-

A.2 CONCENTRACIONES ALTO RENDIMIENTO

- Deportistas seleccionados por nombre y apellido entre las categorías del Programa de Tecnificación U23 / U20 / U17
- No se admiten invitaciones
- No se admiten técnicos no vinculados directamente con el Programa de Tecnificación
- Contenidos marcados por el Seleccionador Nacional
- Número: 2 al año en Madrid
- Objetivo: preparación de nuestros equipos junior y cadete para una determinada competición o periodo competitivo

A.3 CONCENTRACIONES ABIERTAS

- Concentraciones de Tecnificación que permiten participación por invitación (Criterios: Rankin Nacional y cupo Territorial)
- Número: de 2 a 3 al año en distintos lugares de la Península
- Objetivo: preparación del grupo de tecnificación para un periodo competitivo

A.4 CONCENTRACIONES TERRITORIALES

- Según el nivel de los tiradores:
    - **Pre-tecnificación:** nivel bajo, se buscará la mejora de las habilidades técnicas
    - **Tecnificación**: nivel medio, se buscará la mejora de las habilidades técnico – tácticas siguiendo la progresión del programa nacional
- Objetivos:
    - Mejorar el nivel de las territoriales menos fuertes
    - Vincular de forma más activa las FFTT al Programa Deportivo Nacional
    - Permitir a los deportistas que por su nivel no puedan participar en las concentraciones nacionales, dispongan de un sistema que les permita continuar su mejora

- Formatos:
    - Básico: **agrupación** de una tarde (3 a 4 horas) de formato macropoule o poule + directas. Esos resultados quedarán registrados y junto con otros datos físicos y antropométricos, serán tomados en cuenta por el responsable territorial para otorgar los cupos de participación en Concentraciones Nacionales abiertas.
    - Avanzado: **concentración** de 48 horas donde la RFEE, bajo solicitud de la FFTT, enviará un técnico responsable que dirigirá la agrupación territorial bajo el mismo formato que las Concentraciones Nacionales. Su misión será dar asesoramiento y llevar el modelo de entrenamiento del PFCAR a esas territoriales.

IMPORTANTE
La gestión de las concentraciones del punto A.4 corresponderá a las propias FFTT, las cuales, si así lo solicitan recibirán asesoramiento de la RFEE. También se les podrá asignar un técnico responsable que conozca el programa y que participe activamente en las concentraciones nacionales, este técnico podrá ser del propio territorio o no, será la Federación Territorial quien lo decida en función del coste y de sus preferencias.

b. Requisitos para la adscripción de las FFTT al PFCAR

1- La Federación Territorial deberá solicitar su adscripción al Programa de Formación Continua de Alto Rendimiento (PFCAR) mediante escrito dirigido a la RFEE.
2- En dicho escrito, la Federación Territorial informará del nombre de su responsable técnico, quien realizará la interlocución con los responsables técnicos del PFCAR.
3- Asimismo, junto a la solicitud de adscripción, enviará el Proyecto de Tecnificación Territorial, para su revisión por parte de los responsables técnicos del PFCAR, en el que se deberá especificar:
    a. Las categorías que se quieren incluir dentro del mismo.
    b. El número de actividades a realizar
    c. El nivel deportivo de cada grupo, exponiendo las razones deportivas para llevarlos a cabo y el listado de los deportistas seleccionados:
        i. Pre-tecnificación
        ii. Tecnificación
    d. El proceso de selección de tiradores y técnicos para las concentraciones y agrupaciones territoriales
    e. El proceso de selección de tiradores en las concentraciones nacionales abiertas del PFCAR (según cuotas facilitadas por el PFCAR)
        i. Los deportistas propuestos en estas concentraciones deberán tener licencia nacional.
    f. Si las hay, ayudas a deportistas y técnicos para la participación en concentraciones territoriales y nacionales abiertas
4- Una vez supervisado y consensuado el Programa de Tecnificación Territorial con los responsables del PFCAR, la RFEE comunicará oficialmente y por escrito la adscripción de la Federación Territorial correspondiente al PFCAR.
5- El PFCAR colaborará con el programa de tecnificación territorial en el desarrollo de los contenidos de entrenamiento y en la planificación de las concentraciones. De la misma manera, apoyará el desarrollo de tareas y actividades a realizar en los entrenamientos, y requerirá al responsable territorial informes sobre el desarrollo de los deportistas incluidos en los mismos, posibilitando de esta manera la eficacia de los seguimientos deportivos a los tiradores.

c. Criterios de selección en las concentraciones

La selección de tiradores que participarán en las distintas concentraciones es la siguiente:

Concentraciones de Alto Nivel

Criterio de selección:

- **Invitación directa de la RFEE**

Concentraciones de Alto Rendimiento por categoría

Cadete – M17

El grupo de trabajo estará formado por un máximo de 15 tiradores
Al menos 5 tiradores deberán contar con la edad para estar como mínimo 2 años en el PFCAR

Criterios de selección del grupo de trabajo

- Tiradores pertenecientes al Plan de Tecnificación de años anteriores que se inscriban en la presente temporada.
- Resto de tiradores, hasta cubrir las 15 plazas, siguiendo el Ranking Nacional Cadete.

Criterios de selección para las concentraciones:

- **Grupo permanente** durante toda la temporada:
  - Los 8 tiradores pertenecientes al grupo de trabajo mejor situados en el Ranking Nacional Cadete al inicio de la temporada.
- **Grupo variable** para cada concentración mediante invitación:
  - Los tiradores necesarios del grupo de trabajo para cubrir las 5 plazas obligatorias establecidas para tiradores que vayan a estar en el PFCAR como mínimo dos años, que no estén incluidos en el grupo permanente.
  - Los siguientes tiradores pertenecientes al grupo de trabajo mejor situados en el Ranking Nacional Cadete actualizado a la fecha de inscripción de la concentración, hasta cubrir las 15 plazas disponibles.

Junior - M20

El grupo de trabajo estará formado por un máximo de 25 tiradores.

Criterios de selección del grupo de trabajo

- Tiradores adscritos al Plan de Tecnificación de años anteriores.
- Resto de tiradores, hasta cubrir las 25 plazas, siguiendo el Ranking Nacional Junior.

Criterios de selección para las concentraciones:

- **Grupo permanente** durante toda la temporada:
  - Tiradores adscritos al Plan de Tecnificación de años anteriores.
- **Grupo variable** para cada concentración mediante invitación:
  - Tiradores que se encuentren entre las 5 primeras posiciones del Ranking Nacional Junior, actualizado a la fecha de inscripción de la concentración, en caso de que no estén dentro del grupo permanente.

Sub 23

El grupo de trabajo estará formado por un máximo de 15 tiradores.

Criterios de selección del grupo de trabajo

- Tiradores adscritos al Plan de Tecnificación de años anteriores.
- Resto de tiradores hasta cubrir las 15 plazas, siguiendo el Ranking Senior.

Criterios de selección:

- **Grupo permanente** durante toda la temporada:
  - Tiradores adscritos al Plan de Tecnificación de años anteriores.
- **Grupo variable** para cada concentración mediante invitación:
  - Tiradores que se encuentren entre los 5 primeros Sub 23 del Ranking Nacional Senior, actualizado a la fecha de inscripción de la concentración, en caso de que no estén dentro del grupo permanente.

IMPORTANTE: Las selecciones definitivas se realizarán una vez terminada la temporada 2021, mientras tanto se realizan las selecciones a través del ranking nacional actualizado.

Concentraciones de Alto Rendimiento Abiertas

Los mismos criterios que las de Alto Rendimiento más las **cuotas de participación** de las Federaciones Territoriales.

Estas **cuotas de participación** se asignarás en función de dos criterios:

- **Cuantitativo**: número de tiradores con licencia nacional en las categorías de tecnificación
- **Cualitativo:** progresión del programa territorial (nº concentraciones territoriales, nº de participantes, técnicos participantes..)

Las FFTT deberán por lo tanto proponer al tirador/a o tiradores/as según el cupo que les corresponda.

d. Derechos y obligaciones de los deportistas seleccionados para el PFCAR

1. Todos los tiradores del **grupo permanente**, tanto los nuevos cómo los que ya pertenecían en temporadas anteriores, deberán realizar la aceptación de pertenencia al PFCAR, a través del enlace que se encuentra en el apartado Actividad Deportiva / Programa de Formación Continua de Alto Rendimiento.

2. Los tiradores seleccionados para el **grupo variable** recibirán una invitación antes de cada concentración, a la cual deberán contestar confirmando su aceptación a la misma.

3. Tendrán derecho a participar en las competiciones internacionales de cada categoría incluidas en el plan.

4. Podrán participar en una concentración preparatoria de las competiciones seleccionadas.

5. Recibirán asistencia de los técnicos responsables en las concentraciones con una ratio de 1 entrenador por cada 6 deportistas.

6. Recibirán acompañamiento de los técnicos responsables en las competiciones internacionales seleccionadas, concretamente en labores de asistencia y análisis del rendimiento.

7. Recibirán un informe de competición con los aspectos técnico-tácticos más relevantes, para la mejora continua en las tareas de entrenamiento diario.

8. Los tiradores pertenecientes al PFCAR que participen en competición internacional, tanto cadete como junior, deberán comprometerse a participar en la competición por equipos así como a estar presentes durante la misma, **aunque finalmente no hayan sido designados como integrantes del equipo**.

9. Los integrantes del equipo serán elegidos según normativa PFCAR. Como método de formación es imprescindible formar parte del grupo de apoyo del equipo, independientemente de si han sido seleccionados o no.

10. El ranking interno en la temporada 2021/22 estará formado:
    - **a.** los 2 mejores resultados de la competición nacional en la categoría correspondiente y la inmediata superior.
    - **b.** los 2 mejores resultados internacionales en su categoría y superiores

11. El Campeonato del Mundo Cadete y Junior forma parte del PFCAR. La selección de tiradores para esta competición se realizará:
    - **a.** Según la normativa de Criterios de Participación y Selección de cada temporada, al conseguir los puntos exigidos en el Ranking Interno, por lo que los gastos serán asumidos por la RFEE si dispone de partida presupuestaria.
    - b. En caso de no conseguir los puntos mínimos requeridos, los tiradores deberán sufragar su participación en el Campeonato del Mundo.
    - c. Los tiradores/as que pertenezcan y sigan los entrenamientos de las concentraciones del PFCAR, tendrán la posibilidad de participar en el Campeonato del Mundo junior y cadete como parte del programa de entrenamiento y competición.

12. Todos los gastos de cada tirador, así como del entrenador acompañante tanto en las concentraciones como en las competiciones, serán cubiertos por los tiradores.

13. Los vuelos de los tiradores/as y acompañantes se los comprarán los propios tiradores, familias y acompañantes tan pronto se determine quién son los tiradores que pueden participar según cupo (ver normativa PFCAR).

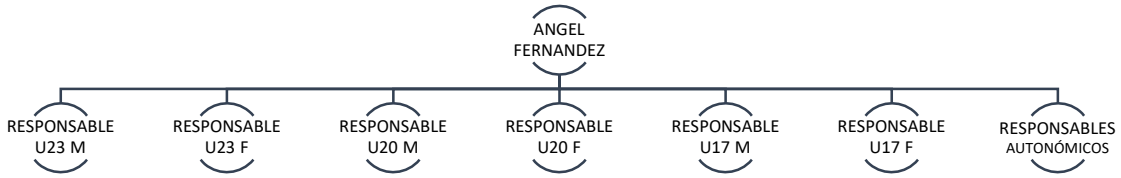
14. La reserva del alojamiento se realizará desde la RFEE tan pronto como se haya cerrado la lista de participación.

e. Responsables por categoría

Cada una de las 6 categorías que pertenecen al programa tendrán asignado al menos un responsable por competición o concentración, que será quien tendrá que coordinar:

- La entrega de los informes
- El seguimiento de los tiradores de su categoría
- El registro de resultados
- La coordinación en los aspectos logísticos de las competiciones a las que asista

Espada Masculina y Femenina



CONTENIDOS DEL PROGRAMA

1- **CONTENIDOS DE PROGRAMA DE ESPADA**
2- **CONTENIDOS DE PROGRAMA DE FLORETE**
3- **CONTENIDOS DE PROGRAMA DE SABLE**

1- CONTENIDOS DE PROGRAMA DE ESPADA

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO

La propuesta de tecnificación nacional pasa por definir qué objetivos básicos tienen que alcanzar nuestros tiradores, cuando culmine el plan.

Objetivo 1: Tienen que **ser capaces de resolver una preparación ofensiva, defensiva o contra ofensivamente**, en un sentido y otro de la pista, cuando presionan ellos o sobre la presión de su oponente, en cualquiera de los siete espacios de la pista:

- Centro
- 1/3 propio
- 1/3 del rival
- Últimos dos metros nuestros
- Últimos dos metros del rival
- Un pie nuestro fuera
- Un pie del rival fuera

Para alcanzar este objetivo proponemos **dos situaciones básicas,** cuyo dominio vamos a exigir en la categoría cadete:

- *Situación básica 1: Que domine la iniciativa yendo adelante:*
    - *Opción 1: Para ganar el momento de la acción ofensiva (ataque)*
    - *Opción 2: Para ganar el momento de la acción defensiva (parada o contraataque)*

- *Situación básica 2: Que atraiga al adversario, yendo atrás, construyendo sobre el juego de un rival:*
    - *Opción 1: Para ganar el momento de la acción ofensiva (ataque sobre la preparación)*
    - *Opción 2: Para ganar el momento de la acción defensiva (parada o contraataque)*

Este planteamiento que presentamos prioriza la consciencia de que mientras nosotros trabajamos para nuestras ideas, delante de nosotros tenemos un adversario que trabaja para las suyas. Consideramos que la observación de las habilidades del oponente respecto las nuestras, constituye el primer punto de observación para poder explicar qué va a ocurrir y a partir de esta predicción crear una estrategia para poder anticiparnos a sus acciones.

Tener consciencia de las propias habilidades es importante, pero más importante es, analizar en qué circunstancias nos van a favorecer y en qué circunstancias nos pueden perjudicar.

Objetivo 2: La segunda premisa es **controlar la distancia**, el control de la distancia se tiene o no se tiene, pero el control solo lo consideramos significativo, si lo tenemos en el momento en que se resuelve el tocado. Por lo que solo hablamos de control de la distancia cuando resolvemos en distancia propia, la que nos permite cambiar la distancia sobre la acción del oponente. Y si salimos nosotros evitar que el oponente tenga este control.

Los indicadores con los que mediremos el grado de ejecución serán:

- **El Equilibrio:** capacidad de mantener el equilibrio posicional en las transiciones de ataque-defensa, defensa-ataque
- **La Adaptabilidad:** el objetivo es que el tirador sea capaz de mantener el trabajo desde que deja la distancia de seguridad hasta que vuelve a entrar en ella, adaptándose a los cambios
- **La Autoridad:** el concepto está asociado a la profundidad, velocidad o intensidad con la que ejecutamos la acción

Sobre estos indicadores presentamos como objetivo que tanto en presión (ir hacia adelante o rol de construcción) como presionado (ir hacia atrás o rol de contención) el alumno:

- Sea capaz de **construir una acción ofensiva, yendo adelante y atrás**, resolviendo con un ataque sobre la preparación.
- Sea capaz de **construir su acción defensiva, yendo adelante y atrás**, defendiendo en distancia
- Sea capaz de **construir una acción contra ofensiva, yendo adelante y atrás**, anticipando el contrataque o cerrando a contra en el primer tiempo del ataque del adversario.

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO CADETE

Para dirigir la iniciativa, el objetivo básico para un cadete pasa por ordenar su trabajo de desplazamientos, por lo que la preparación que planteamos es **apretar o empujar y estirar**.

Apretar o empujar, no es solo ir hacia adelante, sobre todo es alcanzar la distancia adecuada, sin que el oponente lo haya podido evitar.

Estirar, no es solo ir atrás, es conseguir que el oponente nos siga en el tiempo de esgrima que le proponemos.

Como **objetivos de logro**, para el alumno sobre este planteamiento es:

- Si trabaja dominando la iniciativa, yendo adelante tiene que ser capaz de alcanzar la distancia adecuada, la que controla el tiempo de la acción, inhibiendo el juego de presión en defensa del adversario.

- Si trabaja atrayendo, yendo atrás, tiene que controlar la distancia, no permitiendo que el oponente inhiba su capacidad de presionar en defensa, para poder crear sobre su construcción.

Para alcanzar estos objetivos presentamos como premisa básica **dirigir siempre la iniciativa,** sea dominando al rival o atrayendo y cediendo, pero nunca perdiendo su control.

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO JUNIOR Y SUB23

Para los **Junior y los sub-23** las bases son las mismas de los cadetes, pero trabajamos con dos nuevas preparaciones.

- **Ofrecer y esconder,** en los que se prioriza el trabajo con la punta
- **Buscar y hacer salir**, en la que se prioriza la construcción mano pie

El dominio de estas dos preparaciones proporcionará el conocimiento de habilidades para superar las siguientes situaciones tácticas:

- Dominar la iniciativa, yendo adelante, cuando no puedo evitar la presión en defensa de un rival que destruye mi juego o construye sobre el mío.
- Arrastrar al adversario, cuando la capacidad creativa de mi oponente me supera al destruir mi capacidad para presionar en defensa.

A- CATEGORÍA SUB 17

*Dirigir la iniciativa para **controlar la distancia** gestionando la defensa, pasa por controlar el tiempo de la acción. Controlamos la distancia, cuando podemos provocar errores del adversario e inducirle a acciones que nos permitan tomarle el tiempo, mientras neutralizamos su juego no reaccionando a sus preparaciones, controlando su respuesta ofensiva defendiendo con distancia o cerrando sobre la preparación.*

La preparación, implica un grado elevado de **atención** e **intención:**

El entrenamiento en la categoría cadete irá orientado en adquirir la destreza y el dominio en tres aspectos muy importantes:

1- **Controlar la distancia:** trabajar diferentes métodos para reconocer y ganar la distancia, y así poder, desde una posición equilibrada, realizar ataques con fondo (principalmente, como desplazamiento básico de ataque) o flecha. Para conseguir este objetivo trabajamos las siguientes preparaciones:
   - **Apretar o empujar**
   - **Estirar**

2- **Tirar siempre con intención**: esto quiere decir competir focalizando la atención a un solo indicador. Elegir el tiempo y seleccionar la acción adecuada, no reaccionando a ningún otro indicador que no sea el que planteamos.

3- **Ejecución de la acción:** cuyo objetivo es enseñar a nuestros tiradores a que ejecuten la acción en el momento adecuado dentro del tiempo elegido, por lo que los aspectos anteriores de búsqueda y control de distancia y uso de las preparaciones para observar y tener intención aquí cobran relevancia, ya que una vez ganada la distancia y decidida la intención debemos realizar la acción.

Los indicadores con los que mediremos el grado de ejecución serán:

- El **Equilibrio:** capacidad de mantener el equilibrio posicional en las transiciones de ataque-defensa, defensa-ataque
- La **Adaptabilidad:** el objetivo es que el tirador sea capaz de mantener el trabajo desde que deja la distancia de seguridad hasta que vuelve a entrar en ella, adaptándose a los cambios.
- La **Autoridad:** el concepto está asociado a la profundidad, velocidad o intensidad con la que ejecutamos la acción.

Scouting Cadete: el entrenador responsable del grupo tiene que ser capaz de hacer un informe de cada tirador valorando los últimos 5 tocados de nuestro tirador ya que serán los tocados con más dificultad en los asaltos más fuertes.

Se evaluará al tirador/a por mostrar control de la distancia, comprobando:

- <u>Ofensivamente:</u> si ataca y el adversario no puede irse.
- <u>Contraofensivamente:</u> si prepara la acción para poder cerrar con anticipación.
- <u>Defensivamente:</u> si defiende con distancia sin reaccionar a sus fintas.

B- CATEGORÍA JUNIOR Y SUB 23

El objetivo de los tiradores junior y Sub23, que ya tiene educada la observación de la etapa anterior, es la **interpretación de las intenciones** a través de las acciones del adversario:

1- **Distancia**: Trabajamos ampliando los recursos que se han desarrollado en la etapa cadete, además deberemos ser capaces de reconocer el momento de gestionar el tocado en distancia propia o del adversario, principalmente sobre la presión del adversario.

   Tirar en distancia del adversario pasa por aprender **a ofrecer y esconder**, gestionando el tocado a través de preparaciones o provocaciones, con lo que tendremos que añadir a los desplazamientos requeridos, acciones de mano que ayudan al control de la distancia y de la línea para ganar un tiempo al adversario y anticiparnos.

2- **Momento**: En la etapa cadete se establece que hay que buscar realizar el ataque sobre el momento de la preparación del adversario, entendiendo que se ejecuta sobre el inicio del desequilibrio en el desplazamiento del adversario (ya sea del pie adelantado o del pie atrasado). En la etapa junior debemos completar buscando otros momentos como son **el momento final del ataque del adversario**, el **momento en que el adversario para nuestros ataques**, solucionando de diferentes maneras (continuaciones directas e indirectas, contrarrespuesta, etc).

3- **Ejecución:** En la etapa junior, además de continuar con las cualidades de **Adaptabilidad, Equilibrio y Autoridad** que se desarrollan en la etapa cadete, debemos introducir la variable de **interpretar la distancia y el tiempo** sobre aquella acción que se ha elegido, cuando se ejecuta con la intención de anticiparse a las reacciones del adversario. Es muy importante que la acción que se ha elegido se realice en el momento y distancia adecuados, por esa razón debemos prestar una especial atención en este sentido.

Scouting Junior y Sub23: el entrenador responsable debe ser capaz de hacer un informa de cada tirador y poniendo más relevancia en los últimos 5 tocados de nuestro tirador, ya que serán los tocados con más dificultad en los asaltos más fuertes.

Se evaluará al tirador por la capacidad que tiene de presionar en defensa sobre un adversario que tiene un ritmo superior al suyo, comprobando:

- Ofensivamente: si desplazándose hacia atrás sobre la presión del adversario, crea un tiempo más con las acciones técnicas.
- Contraofensivamente: si ofrece la punta sobre el momento que el adversario busca para crear y dejar el contraataque.
- Defensivamente: si es capaz de inducir el ataque para defenderlo con parada o doble parada.

2- CONTENIDOS DE PROGRAMA DE FLORETE

El contenido del programa y objetivos de entrenamiento en el arma del florete se irán construyendo a través del técnico responsable (Luca Papale) junto con los entrenadores de los clubes en las concentraciones que se realizan durante la temporada.

2- CONTENIDOS DE PROGRAMA DE SABLE

En construcción

LÍNEAS DE TRABAJO

El diseño del Plan Nacional de Tecnificación permite, a través del scouting continuo del proceso formativo, la evaluación en tiempo real del nivel de consecución de los objetivos de entrenamiento**: comprensión, asimilación y dominio**. De esta manera, son detectados tanto los deportistas que tengan dificultades, como aquellos que estén capacitados para realizar un avance más rápido.

En un primer momento vamos a elegir las siguientes situaciones para evaluar el desarrollo del programa de tecnificación en los/as tiradores. Según vamos desarrollando en las diferentes concentraciones realizaremos el seguimiento de la puesta en práctica de las actitudes entrenadas en las concentraciones. Finalmente, nuestro objetivo es que los/as tiradores sean capaces de desarrollar esas actitudes que se entrenan, en las competiciones de máximo nivel, por lo que deberemos evaluar su utilización en competición.

Las actitudes para observar y analizar son las siguientes:

1- **CONTROL DE LA DISTANCIA**
   a. UTILIZA ADECUADAMENTE EMPUJAR Y ESTIRAR (¿consigue el objetivo de presionar y atraer?)
   b. ¿ALCANZA EL PUNTO CRÍTICO? ¿Con las preparaciones hace reaccionar al adversario?

2- **DECISIÓN**
   a. ¿ES CAPAZ DE DECIDIR EN DISTANCIA PROPIA? (es aquella distancia que nos permite poder ir atrás para decidir qué acción realizar y no ser sorprendidos)
   b. VARIABILIDAD DE DECISIONES (ser capaz de resolver ofensiva, contraofensiva y defensivamente)

3- **EJECUCIÓN TÉCNICA**
   a. EQUILIBRIO (equilibrio de los pies y de la mano armada en los movimientos de transiciones
   b. AUTORIDAD (realizar las decisiones con ritmo y velocidad)
   c. ADAPTABILIDAD (se debe buscar realizar el tocado en todo momento, siempre debemos mantener la atención y realizar las continuaciones haca adelante o hacia atrás

4- **SEÑALES ADECUADAS EN LA PREPARACIÓN**
   a. SEÑAL CLARA Y CORRECTA (realiza la señal clara para obtener la reacción deseada, así como también la señal es razonable con la reacción que espera obtener)
   b. DISTANCIA ADECUADA (realiza la preparación en la distancia adecuada)
   c. RITMO DE LA PREPARACIÓN (puede ser suave o puede ser rápido, en función de la respuesta que queremos obtener)
   d. RAZONAMIENTO DE LA PREPARACIÓN EXPLICADA POR EL ALUMNO, ¿POR QUÉ REALIZA LA PREPARACIÓN EN EL LUGAR QUE LO ESTÁ HACIENDO?

La elección de la ratio de un entrenador por cada seis tiradores en las concentraciones y competiciones internacionales permite: el control de la evolución de cada tirador/a, la evaluación plasmada en el informe correspondiente tanto al deportista como a su entrenador de club y la corrección de aquellas debilidades detectadas. Creando un proceso de formación continua, tanto del deportista como del entrenador.

Desde el Comité Nacional Técnico de la Federación española, queremos poner de manifiesto que la instauración de este programa, dirigido hacia el alto rendimiento, pretende coordinar el trabajo de todas las instituciones y personas, para intentar aumentar el nivel deportivo de nuestros jóvenes tiradores, por esa razón, este plan tiene el objeto de ser incluyente, tanto para entrenadores cómo para clubes y federaciones territoriales, a la vez que también, como no puede ser de otra forma, quiere contar con las familias de los deportistas, teniéndoles informados en todo momento de las normas y reglas del proyecto.