



PROGRAMA DE TECNIFICACION FERM 2024-2028



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS y REQUISITOS	4
COMPETICIONES.....	5
Circuito Regional.....	5
Circuitos interregionales.....	5
Nacional.....	5
MODIFICACIONES PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS	6
a. Modelos y características de concentraciones	6
b. Requisitos para la adscripción al PT FERM.....	8
c. Criterios de selección.....	9
d. Derechos y obligaciones de los deportistas del PT FERM	9
e. Técnicos responsables	10
CONTENIDOS DEL PROGRAMA	10
OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO	10
LÍNEAS DE TRABAJO.....	15
PROPUESTA DE CONCENTRACIONES y COMPETICIONES.....	16
TIRADORES PROPUESTOS PARA PERTENENCIA AL PT FERM 2024/2028	16
TIRADORES PERTENECIENTES AL PT FERM 2024/2025.....	17
ENTRENADORES PROPUESTOS AL PT FERM 2024/2028	18

Disposición de género

La Federación de Esgrima Región de Murcia (FERM) igual que la Real Federación Española de Esgrima (RFEE) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la siguiente guía se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

INTRODUCCIÓN

Desde la Federación de Esgrima de la Región de Murcia (FERM), queremos hacer partícipes a los esgrimistas de esta federación, de un Programa de Tecnificación (PT FERM), que pensamos necesario para dar el valor adecuado al trabajo de todos los años anteriores.

En este programa intentaremos hacer que los más pequeños en la fase de aprendizaje reciban el apoyo y la ayuda necesaria para que estos en un futuro sean la representación de esta federación, en el resto de categorías se pretende dar los medios para aumentar los distintos niveles técnicos, pudiendo alcanzar las metas propuestas.

Desde la Real Federación Española de Esgrima (RFEF) han dispuesto a las Federaciones Territoriales la posibilidad de adscribirse al Programa Formación Continuo Alto Rendimiento (PFCAR), cosa que se ha realizado.

La FERM, tiene como propósito actuar sobre los imprescindibles del deporte, el deportista y el entrenador.

Sobre el deportista, se pretende inculcarle unas directrices de desarrollo técnico dentro de las diferentes categorías, experiencia de competición y táctico en el desarrollo 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 deportista de alto rendimiento: 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 PT FERM, debe seguir una línea de trabajo basada en las diferentes fases del desarrollo técnico-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 competición.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

OBJETIVOS y REQUISITOS

Objetivos generales del programa:

1. Mejora de la calidad y la exigencia técnico-táctica de los entrenamientos
2. Aumento del protagonismo de la FERM 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, según los niveles técnicos, de las tres fases de aprendizaje. Los deportistas que en algún momento han estado realizando los entrenamientos en los conceptos tácticos, 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. Distribuir diferentes grupos de trabajo. 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 tecnificación:

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 territorial, interterritorial y nacional.
4. Analizar el rendimiento alcanzado por los deportistas en la competición y el posterior ajuste del entrenamiento para mejorar aquellos aspectos técnicos



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

y tácticos que surjan del análisis anterior

COMPETICIONES

Formación

Competiciones realizadas con el motivo de animar y promocionar en las categorías menores.

Encuentros de los más pequeños teniendo por objeto el realizar asaltos con otros niños que no son los habituales en el día a día.

Liga Niños (Pre benjamín, benjamín, alevín)

Circuito Regional

Hacer partícipes al mayor número de deportistas en un amplio circuito tanto en individual como por equipos.

Calendario FERM

- Torneo Iniciación Murcia
- Torneo Ciudad de Lorca
- Liga Equipos (Infantil, cadete, juvenil, sénior)
- Liga niños (Prebenjamín, Benjamín, alevín)
- Torneo Navidad
- Torneo Ciudad de Murcia
- Torneo Región de Murcia

Circuitos interregionales

Hacer uso de estos circuitos en las categorías y modalidades que no se dispone de un gran número de participantes a nivel regional, creando a estos y al resto situaciones positivas.

Calendario Andaluz, calendario Comunidad Valenciana, calendario Castilla - La Mancha, etc.

Nacional

En las categorías que exista el nivel adecuado para la participación de los deportistas, tanto en individual como por equipos.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Calendario Nacional individual y equipos (Torneos Nacionales Ranking y Liga Nacional Equipos).

MODIFICACIONES PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS

Para conseguir el primer objetivo, lo primero que realizaremos es dividir las concentraciones territoriales en 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 territoriales, existe la posibilidad por parte de la nacional, la organización de un número variable 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 PT FERM se basa en la realización de una serie de entrenamientos y concentraciones con distintos niveles deportivos y con un número de deportistas adecuado para desarrollar la mejor formación. Por esta razón debemos tener en cuenta los tiradores y entrenadores dispuestos, en los entrenamientos y las concentraciones.

Para poder llegar a más deportistas y a más entrenadores es necesaria la difusión del PT FERM. 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 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



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

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, si su entrenador no hubiera estado presente en la evaluación, 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 PT FERM, 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 interterritoriales como nacionales, seleccionadas desde el PT FERM, de manera que nos sirvan para marcar objetivos de entrenamiento y rendimiento en cada competición.

En las competiciones los tiradores irán acompañados por un entrenador, 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 en la competición por equipos en todas las categorías. La razón más importante por la que considera 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 considera 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.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

Características de cada uno de los tipos de concentración: -

1. CONCENTRACIONES ABIERTAS

- Concentraciones de Tecnificación que organiza el PFCAR en el 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
- Para poder asistir a las mismas hay que tener en vigor la licencia nacional.

2. 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 la FERM
 - Vincular de forma más activa 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.
 - Medio: **concentración** de 48 horas donde la FERM organiza para perfeccionamiento técnico.
 - 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.

b. Requisitos para la adscripción al PT FERM

1. Hacer solicitud dirigida a la FERM, con el compromiso que supone el estar adscrito al PT FERM, tanto tiradores como técnicos.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

- a. Un mínimo de horas semanales de entrenamiento.
- b. Participar en los torneos previstos por el programa, si no existen inconvenientes importantes.
- c. Los tiradores deben de tener la de edad de 12 años o mayor, un mínimo de nivel técnico, confirmado por su Técnico, con lo que se formaran grupos por edades y nivel técnico.
 - i. Pre-tecnificación
 - ii. -Tecnificación
- d. Disponer de licencia autonómica con una antigüedad mínima de dos temporadas o por petición de algún técnico para su valoración por la Comisión Técnica
- e. Los técnicos tendrán que disponer de titulación oficial y un mínimo de horas de docencia.

c. Criterios de selección

La selección de tiradores para participar, tanto en entrenamientos como en concentraciones será voluntaria, adscritos al PT FERM, dentro del número máximo establecido por las autoridades sanitarias y del espacio donde se realicen.

d. Derechos y obligaciones de los deportistas del PT FERM

1. Todos los tiradores inscritos al programa, como los nuevos que lo hagan posteriormente, deberán realizar la aceptación de pertenencia al PT FERM, a través de escrito enviado por correo electrónico a esgrima@esgrimamurcia.com indicando que quieren pertenecer a dicho programa para la temporada actual.
2. Podrán participar en una concentración preparatoria de las competiciones seleccionadas.
3. Recibirán asistencia de los técnicos responsables en las concentraciones.
4. Recibirán acompañamiento de los técnicos responsables en las competiciones seleccionadas, concretamente en labores de asistencia y análisis del rendimiento.
5. Recibirán un informe de competición con los aspectos técnico-tácticos más relevantes, para la mejora continua en las tareas de entrenamiento diario.
6. Los tiradores pertenecientes al PT FERM que participen en competiciones nacionales, deberán comprometerse a participar en la competición por equipos, si el número de inscritos por categorías del mismo club lo permite.
 - a. En caso de no conseguir los puntos mínimos requeridos, los tiradores deberán sufragar su participación en los Campeonatos.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

7. Los gastos de cada tirador, así como del entrenador acompañante tanto en las concentraciones como en las competiciones, serán cubiertos por la subvención concedida para el mismo, en la medida de lo posible.

e. Técnicos responsables

Los técnicos adscritos al programa aparte del trabajo directo con sus alumnos tendrán que realizar lo siguiente:

- La elaboración de informes sobre los entrenamientos y competiciones de sus tiradores.
- El seguimiento de los tiradores a su cargo.
- El registro de resultados.
- La coordinación en los aspectos logísticos de las competiciones a las que asista.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO

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

Objetivo 1: La primera premisa es **controlar la distancia**.

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 como presionado 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



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

- 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.

Objetivo 2: 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 a 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 anticipar 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.



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO – CATEGORIAS

- Básico
- Medio
- Avanzado

OBJETIVOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO BASICO Y MEDIO

Para dirigir la iniciativa, el objetivo básico 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 AVANZADO

Para el nivel Avanzado es el mismo que el resto, 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:



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

- 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 NIVEL BASICO-MEDIO

*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 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:
 - a. **Apretar o empujar**
 - b. **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



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

- 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.

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

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

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

B- CATEGORÍA NIVEL AVANZADO

El objetivo de los tiradores, 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 toco 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 toco 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 nivel básico-medio 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).



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

3. **Ejecución:** En la etapa nivel medio-avanzado, 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.

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.

LÍNEAS DE TRABAJO

El diseño del Programa de Tecnificación permite, ver el continuo 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 los entrenamientos y en las diferentes concentraciones realizaremos el seguimiento de la puesta en práctica de las actitudes entrenadas. Finalmente, nuestro objetivo es que los/as tiradores sean capaces de desarrollar esas actitudes que se entrenan, en las competiciones del PT FERM, 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?)



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

- 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 hacia 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?

PROPUESTA DE CONCENTRACIONES y COMPETICIONES

La normativa junto con las competiciones y concentraciones de la temporada se enviará a partir del momento que tengamos información al respecto.

TIRADORES PROPUESTOS PARA PERTENENCIA AL PT FERM 2024/2028

Todos los tiradores deberán formalizar con su aceptación, por correo electrónico, de pertenencia al programa, de manera que certifiquen su interés por formar parte del grupo de PT FERM autonómico para la temporada 2024/2025. Al finalizar la



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

temporada se actualizara el listado de los componentes que han seguido el programa en la temporada .

- **ESPADA**
 - **RUBEN SERNA MUÑOZ**
 - **PASCUAL UCEDA VELAZQUEZ**
 - **JOSE ANTONIO PELLUZ QUIRANTE**
 - **ALBERTO RAMON BALLESTEROS**
 - **JAIME AYALA POVEDA**
 - **STRAINJA VELAGIC**
 - **OKSANA KOBETS LYUBARCHUK**
 - **ANA GRAU TORRES**
 - **MARIAM BOUDALLAA**
- **FLORETE**
 - **MARTINA SIMONGINI**

Todos los tiradores/as deberán confirmar su aceptación al Programa de Tecnificación FERM antes del 31/10/2024. la confirmación se hará a través de correo electrónico a federacion@esgrimamurcia.com, indicando: nombre del tirador, club y Acepto pertenencia al plan de tecnificación 2024/28 temporada 24/25.

TIRADORES PERTENECIENTES AL PT FERM 2024/2025

- **ESPADA**
 - **RUBEN SERNA MUÑOZ**
 - **PASCUAL UCEDA VELAZQUEZ**
 - **JOSE ANTONIO PELLUZ QUIRANTE**
 - **ALBERTO RAMON BALLESTEROS**
 - **STRAINJA VELAGIC**
 - **ANA GRAU TORRES**
 - **MARIAM BOUDALLAA**
- **FLORETE**
 - **MARTINA SIMONGINI**



FEDERACIÓN DE ESGRIMA DE LA REGIÓN DE MURCIA

ENTRENADORES PROPUESTOS AL PT FERM 2024/2028

SELECCIÓN ENTRENADORES PT FERM

Juan Acosta Calvo

Cristina Reche García

Vicente Peiró Bosch

Eduardo Delgado

Los entrenadores propuestos deberán ratificar su intención de colaboración con el PT FERM a través del correo electrónico federacion@esgrimamurcia.com indicando nombre de entrenador y aceptación de pertenencia y colaboración al plan autonómico de tecnificación.

Desde el Comité Técnico de la Federación Esgrima de la Región de Murcia , queremos poner de manifiesto que la instauración de este programa, dirigido hacia todo el que cumpla los requisitos, pretende coordinar el trabajo de todas las personas adscritas al mismo, para intentar aumentar el nivel deportivo de nuestros jóvenes y no tan jóvenes tiradores, por esa razón, este plan tiene el objeto de ser incluyente, también para entrenadores, dicho programa es una adaptación del Programa de Formación Continua de Alto Rendimiento de la RFEE, queriendo contar con las familias de los deportistas, teniéndoles informados en todo momento de las normas y reglas del proyecto.