



## **CURSO DE INICIACION A LA PREPARACION FISICA EN LA ESGRIMA.**



**Octubre 2025**

## INTRODUCCIÓN

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

En este programa, exploraremos los fundamentos esenciales de la preparación física, brindándote las herramientas necesarias para construir una base sólida en su bienestar físico y en la preparación básica de nuestros deportistas.

En este curso se pretende conocer qué es la iniciación física en la esgrima y cuáles son las principales características de los tiradores, sobre todo en su etapa o edades iniciales de formación.

Del mismo modo, se explicará cómo debe ser la actividad físico-deportiva en esta etapa de iniciación y cómo se debe tener en cuenta en todo momento el proceso de evolución y maduración de los niños, así como la necesidad de adaptar dicha práctica a las diferencias existentes entre los deportistas.

### **Objetivo del curso:**

El principal objetivo de este curso es proporcionar a los participantes, independientemente de su nivel de preparación, los conocimientos y prácticas necesarias para comenzar y mantener una rutina de entrenamiento efectiva y segura. 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. + 1 sesión presencial o On-line

### **Fecha de las clases virtuales:**

- Sábado 25 de octubre: de 17h a 19h
- Domingo 02 de noviembre: de 17h a 19h
- Domingo 07 de diciembre: de 17h a 19h
- Sábado 20 de diciembre : de 17h a 19h ( jornada presencial o on-line)

### **Requisitos del alumno:**

Tener como mínimo 14 años.

### **Modalidad:**

On-line

### **Contenido:**

Durante el curso se tratarán los siguientes objetivos:

- 1.** Introducción al trabajo de la preparación Física. La importancia de iniciar en edades tempranas.
- 2.** El juego y las auto cargas en el desarrollo de la preparación física en las etapas iniciales de formación.
- 3.** El calentamiento.
- 4.** La vuelta a la calma
- 5.** La condición física
  - Concepto de capacidad física básica y clasificaciones

- Las cualidades motrices
- Capacidades físicas básicas, evolución
- Factores que influyen en el desarrollo de cada una de ellas

**6. La resistencia:**

- Resistencia cardiovascular

**7. La fuerza:**

1. Fuerza y tipos de contracciones musculares
2. -Entrenamiento de la potencia
3. -Introducción a la programación del entrenamiento de la fuerza
4. -Introducción al cambio de dirección (COD)

**8. La velocidad**

**9. La flexibilidad**

**10.** Que hacer, también que no hacer, el por qué no hacerlas a pesar de que las veas muchas veces en las redes sociales para además de potenciar las condiciones físicas mantener a tus deportistas, o a ti, mismo a salvo de molestias y lesiones innecesarias que tienen origen en preparaciones no adecuadas a las necesidades de nuestro deporte.

**Metodología:**

La metodología del curso se desarrollará mediante una formación On-line, usando la plataforma educativa de la RFEF: <https://esgrima-esp.olimpiada.es/>

Habrà un calendario de 3 clases virtuales de una duración de 1.30h, donde los alumnos se conectarán a través de la plataforma ZOOM, con el profesor responsable y donde se desarrollará el temario del curso y se solucionarán las dudas que hay sobre dicho temario. + 1 clase presencial u on-line

El alumno tendrá una serie de material didáctico complementario que mejorará 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 () contestara 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 de iniciación a la preparación física en la esgrima.

**Matricula del curso:**

120 €

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: **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](mailto:escuelaentrenadores@esgrima.es) a la hora de hacer la inscripción online.

**La Matricula incluye:**

- Guía didáctica sobre la iniciación en 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

**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 10 becas (por el 50% del importe de la matricula) a 10 mujeres que se inscriban al curso y lo soliciten mediante correo: [escuelaentrenadores@esgrima.es](mailto: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 valorara 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.

#### **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-esp.olimpiada.es/> , seleccionando el **CURSO INICIAL 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](mailto:escuelaentrenadores@esgrima.es) o adjuntarlo a través de la plataforma.

El curso tendrá una **fecha límite del 24 de octubre**, 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 respetará 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 cancelarán o aplazarán 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.

