

CLUB ESGRIMA BARAJAS - CEB -



RECOMENDACIONES PARA LOS TIRADORES

INDICE

1. Presentación
2. Decálogo del tirador
3. Recomendaciones
4. El entrenamiento
5. La competición
6. La alimentación
7. Los viajes
8. Normativa del material.

1.-PRESENTACION

El conjunto de estas recomendaciones intenta ser una ayuda para los tiradores a la hora de entrenar o de afrontar la competición. No intenta ser una normativa estricta sino un marco de actuación y de comportamiento que pretende favorecer las condiciones óptimas del entrenamiento.

Los técnicos del CEB pensamos que todos los que os apuntáis al club debéis saber esto porque os será útil en la actividad deportiva, facilitará la labor de los entrenadores, mejorará la calidad de vuestro entrenamiento y vuestro rendimiento en las competiciones.

Finalmente decir que este deporte te dará tantas satisfacciones como nos las ha dado a la mayoría de nosotros.

El equipo técnico del CEB.

2.- DECÁLOGO DEL TIRADOR

1. Recuerda que eres el representante del más noble deporte.
2. Practica este deporte desinteresadamente y con absoluta lealtad.
3. En la pista y fuera de ella compórtate como un caballero.
4. No discutáis de esgrima, si antes no conoces la esgrima ni su reglamento.
5. Aprende a perder con honor y a ganar con dignidad.
6. Respeta siempre a tu adversario, pero intenta superarlo en el combate con todas tus energías.
7. Recuerda que hasta el último tocado tu adversario no te ha ganado.
8. Acepta deportivamente la derrota antes que ganar con trampas.
9. No salgas a la pista con el material defectuoso ni con tu indumentaria desaliñada.
10. Honra, defiende y respeta con tu nombre, el prestigio de tu maestro, los colores de tu club y la bandera de tu país.

Eduardo Mangiarotti Ardo Cerchiari.

3.- RECOMENDACIONES:

1. Respeta el horario del entrenamiento. No llegues tarde, ya que perjudica al resto de tus compañeros que están esperando para comenzar.
2. Cámbiate rápidamente y no pierdas tiempo del entrenamiento.
3. Respeta a tu entrenador, él intenta que seas un buen deportista y una mejor persona.
4. Se compañero de tus compañeros.
5. Entrena y gana para ser mejor. Diviértete.
6. Procura que tu vestimenta de esgrima esté siempre en buenas condiciones.
7. Procura que tu material siempre funcione perfectamente; de esta manera será más fácil concentrarte en el entrenamiento y en la competición.
8. Anima a todos los compañeros de tu club, ellos te animarán a ti.
9. Compite para ganar pero nunca tengas miedo a perder.
10. Respeta a todos tus adversarios, no menosprecies a ninguno.
11. El asalto no se acaba hasta el último tocado.
12. Comportate con educación tanto dentro como fuera de la pista.
13. Encaja humildemente la victoria y aprende de la derrota.
14. El mejor tirador no es el que más gana, sino el que más se esfuerza por aprender.
15. El club somos todos, Maestros, monitores, tiradores... y el club nos hace crecer como deportistas y como personas.

4.- EL ENTRENAMIENTO

Todos tenemos un horario de entrenamiento y unas tareas que realizar. Unas cosas nos agradarán más que otras pero todas son igualmente importantes.

Preparación física general

Calentamiento

Es imprescindible calentar bien antes de comenzar la sesión de entrenamiento. Nosotros vamos a someter a nuestro cuerpo a una situación de esfuerzo y debemos preparar a nuestro organismo.

Trote suave (5 ó 6 minutos), movilidad articular, pequeños estiramientos...

Carrera

Es la mejor manera de trabajar la musculatura del tren inferior, tan importante en la esgrima, al mismo tiempo que mejoramos la resistencia y la capacidad cardiorrespiratoria. Por otro lado, también trabajamos el sentimiento de grupo si salimos a correr juntos.

Los sistemas de entrenamiento para conseguir mejoras son:

- La carrera continua, de ritmo constante y baja intensidad.
- Las series, repeticiones de carrera de media distancia y alta intensidad.
- Las progresiones, cambios de ritmo, que pueden ser de aceleraciones o desaceleraciones.
- El Farleks, cambios de ritmo, de intensidad y de volumen variable.
- Los circuitos, combinaciones de carrera y ejercicios de estructura cíclica.

Importante: Correr en grupo, mirar siempre para no tropezar, no jugar mientras se corre, prestar atención a los vehículos y demás personas que se encuentren por la zona. Llevar cada uno su propio ritmo. Al acabar la carrera, cambiarse de camiseta.

Pesas

Lo que se pretende con el entrenamiento de musculación es mejorar el tono muscular general, mejorar la fuerza muscular específica, ayudar al correcto desenvolvimiento físico, corregir posibles descompensaciones musculares y ayudar a la rehabilitación de lesiones

Importante: No coger las pesas solos, ayudarse mutuamente y no jugar con ellas. Hacer estiramientos después de cada sesión.

Abdominales

Los abdominales son básicos para los desplazamientos y para cualquier deporte. Para un tirador son fundamentales para evitar problemas de espalda.

Importante: Mantener la barbilla pegada al pecho y hacerlos sin sujeción del compañero.

Estiramientos

Todo deportista debe iniciar y acabar la sesión de entrenamiento con ejercicios de estiramientos; por un lado se prepara al músculo para el ejercicio físico y por otro se hace retornar al músculo a una situación de reposo, facilitando la circulación de la sangre, la regeneración muscular, etc.

Funciones del estiramiento:

- Incrementa la circulación sanguínea al músculo.
- Aumenta el porcentaje de intercambio de Oxígeno al músculo.
- Libera más cantidad de oxígeno dentro del músculo.
- Produce mayor aceleración metabólica.
- Permite una transmisión más rápida de los impulsos nerviosos.
- Incrementa la velocidad y la fuerza de contracción muscular.
- Incrementa la elasticidad muscular.
- Mejora la flexibilidad de tendones y ligamentos.
- Procura una mejor predisposición para la competición.

Preparación específica

Desplazamientos

Son los ejercicios más necesarios y específicos en el entrenamiento de la esgrima. Con la práctica de los desplazamientos conseguimos una mejora técnica y un aumento de la resistencia específica del combate.

Importante: Hacer un calentamiento previo y unos buenos estiramientos.

Trabajo en parejas

Supone una parte importante de la rutina del entrenamiento. Intenta reproducir situaciones técnico-tácticas que después intentaremos reproducir en el asalto. Es un sistema de trabajo bidireccional, en el que el tirador asumirá la función de tocar o ser tocado dependiendo del momento; Ha de saber qué hacer y qué no hacer.

- Trabajo de colaboración mutua sin oposición del compañero, es decir, dejarse tocar y facilitar la acción del rival.

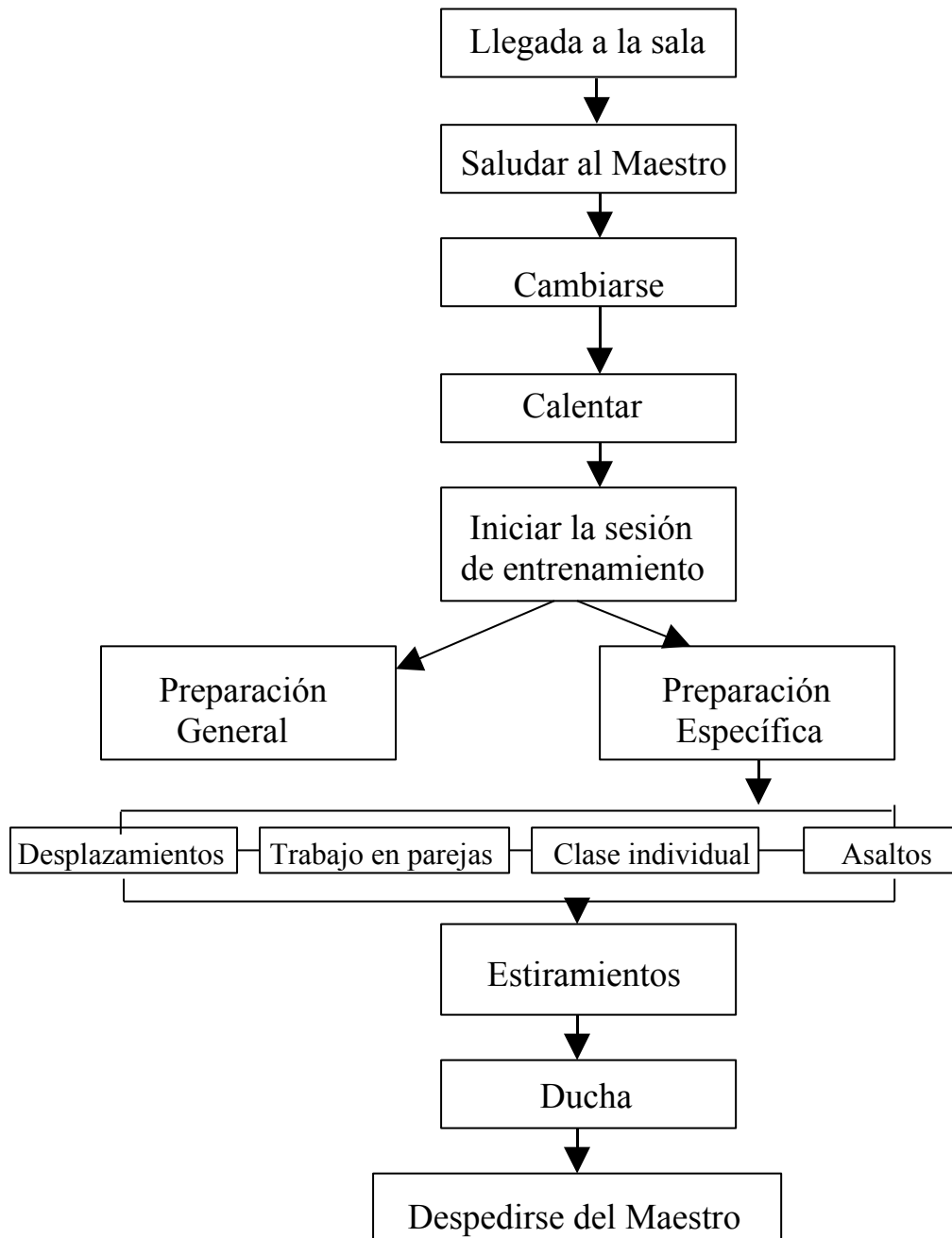
Asaltos convencionales

Son asaltos en los que se ponen una serie de condiciones a la hora de buscar el tocado para que éste suba al marcador. Estos asaltos pretenden practicar acciones bajo unas determinadas condiciones de presión psicológica, buscar distintos blancos, trabajar en distintas zonas de la pista, etc.

- Poule temática: Se deben realizar “x” tocados de la manera que diga el Maestro, por ejemplo: 2 tocados de ataque, 1 de parada y respuesta y 2 de ataque sobre la preparación.
- “21”: Un asalto en el que se debe llegar EXACTAMENTE a 21 puntos teniendo en cuenta que el tocado a la mano vale 3 puntos, el tocado al pie vale a 2 puntos y los demás valen 1.
- Un “set”: Gana el primero que hace 6 victorias, con una diferencia de dos; en caso de empate a 6 se tira un asalto a 15.

Importante: Es obligatorio el uso del traje de esgrima completo. Debes tomarte muy en serio este trabajo, lo que hagas bien aquí, te saldrá también en la competición.

CUADRO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO



5.- La Competición

La competición es el momento de intentar pasar a la práctica todo lo que hemos aprendido durante el entrenamiento.

En la competición debemos tener una actitud y un comportamiento positivo, dejando a un lado los nervios, la presión, lo que nos rodea...

Al iniciar la competición, todos los tiradores son iguales, no hay uno mejor o peor, eso se demuestra en la pista.

La competición es muy larga y no debemos dejarnos llevar por la euforia de las victorias ni por la decepción de las derrotas; cada asalto comenzaremos de cero y no pensaremos en las victorias y derrotas anteriores.

A lo largo de la competición no debemos utilizar el móvil, ni para hablar ni para jugar. Antes de comenzar la competición, lo guardaremos y no lo usaremos hasta que acabe la prueba, ya que nos resta concentración entre otras cosas.

Competición individual

- **Ante un tocado adverso**
 - No gritar
 - Visualizar la solución correcta.
 - Escuchar al entrenador, no discutir con él.
 - No maltratar el material.
 - Respirar y tomarte tu tiempo para prepararte.
 - Colocarse bien en guardia.
 - Seguir trabajando, el asalto no ha terminado.

- **Ante un tocado a favor**
 - No menospreciar al rival.
 - No hablar con un compañero.
 - Escuchar al entrenador, no discutir con él.
 - Respirar y tomarte tu tiempo para prepararte.
 - Colocarse bien en guardia.
 - No confiarse.
 - No tener prisa por acabar el asalto, seguir trabajando.

- **Ante una decisión arbitral desfavorable**
 - No discutir con el árbitro.
 - Hablar con el árbitro es cosa del entrenador.
 - No perder la concentración.

- No insultar a nadie.
 - Disculparse si es necesario.
 - Esta decisión no nos debe afectar, el asalto continúa.
 - Respirar y tomarte tu tiempo para prepararte.
 - Colocarse bien en guardia.
- **Al acabar el asalto**
 - Saludar al adversario y darle la mano.
 - Dar la mano al árbitro al acabar la poule o eliminación directa.
 - Comprobar que los resultados de la poule o de la directa son correctos.
 - Comprobar que todo el material funciona y déjalo correctamente para poder utilizarlo después.
 - Animar a los compañeros del Club.

Competición por equipos

La competición por equipos es la suma del esfuerzo de todos, no es la suma de los aciertos o errores individuales. Todos formamos parte, todos ganamos o todos perdemos como equipo, no como individualidades.

- **Ante una puntuación adversa**
 - Saber que papel tiene el adversario.
 - Saber cual es el nivel del adversario.
 - Conseguir el objetivo o intentar no aumentar más la diferencia.
 - No correr.
 - No pensar individualmente, sino en equipo.
 - No regalar el asalto o darlo por perdido.
 - Cada tocado que se da o que no nos meten es de gran importancia para el equipo.
 - Confiar en todos tus compañeros.
- **Ante una puntuación favorable**
 - Saber qué papel tiene el adversario.
 - Saber cual es el nivel del adversario.
 - Conseguir el objetivo o intentar que no nos remonten.
 - No correr.
 - Escuchar al equipo.
 - No pensar individualmente, sino en equipo
 - No regalar el asalto o darlo por ganado.
 - Cada tocado que se da o que no nos meten es muy importante para el equipo.
 - Confiar en todos tus compañeros.

- No perder la concentración en ningún momento.
- **Ante una decisión arbitral desfavorable**
 - No discutir con el árbitro, deja que hable el capitán del equipo.
 - No insultar a nadie.
 - No discutir con nadie del equipo.
 - No colocar al árbitro en contra de mi equipo.
 - Continuar concentrado, pensar en mi objetivo.
 - La decisión arbitral no nos afecta.
- **Al acabar el asalto**
 - Saludar al adversario.
 - Comprobar el material.
 - Animar a mis compañeros.
 - Dar la mano al árbitro y a todos los adversarios al acabar el encuentro.

6.- La alimentación durante la competición

Es muy importante ingerir alimentos para obtener energía en el curso de la competición.

Una preparación a fondo no es sólo el entrenamiento sino una alimentación adecuada, rica en hidratos de carbono para aumentar las reservas de glucógeno, en la fase previa a la competición ya que influirá sobre tu rendimiento el día de la prueba.

Un aspecto importante a tener en cuenta es cuando la temperatura ambiente es más elevada ya que la pérdida de agua y sales minerales aumenta; en estos casos, es fundamental la ingesta de bebidas de las denominadas *isotónicas* para reponer esas pérdidas y que no nos influya en el rendimiento o nos afecte con espasmos musculares.

En nuestro deporte, el reglamento permite tomar alimentos y beber durante las pausas así que debemos llevar alimentos ricos en hidratos de carbono y sales minerales.

Los productos ricos en hidratos de carbono que más se utilizan durante las pausas son: frutos secos, plátanos, galletas...

Las pérdidas derivadas de la transpiración no han de compensarse únicamente con agua, es preferible beber zumos de frutas, fruta acuosa (manzanas, naranjas...) o bebidas ricas en minerales (Isostar, Aquarius...)

7.- Los viajes

Los desplazamientos son un aspecto importante a tener en cuenta si la competición es fuera de Madrid.

Normativa para los desplazamientos

1. Ser puntuales a la hora de la salida.
2. La vestimenta obligatoria para el viaje es el equipamiento deportivo del club: chándal, camiseta, bolsa...
3. Los entrenadores y acompañantes son los máximos responsables del viaje. Las normas y decisiones han de ser aceptadas sin discusiones.
4. El hotel es un lugar de descanso. En él dormiremos el máximo de horas posibles para estar en las mejores condiciones para la competición.
5. Las bebidas alcohólicas, el tabaco y otras sustancias están prohibidas.
6. Comportarse adecuadamente en el polideportivo y en los lugares públicos. Recuerda que representas a nuestro Club y debes dar una buena imagen.
7. No abandonar el lugar de la competición sin el consentimiento ni autorización de los entrenadores o acompañantes.
8. Al llegar a la competición no utilizaremos el móvil, ni para hablar, ni para jugar. Antes de comenzar la prueba lo guardaremos y no lo utilizaremos hasta que acabemos.
9. En caso de ser galardonados por nuestro resultado en la competición, saldremos a recoger el trofeo con el chándal completo del club.
10. El Club se reserva el derecho de tomar medidas disciplinarias en el caso de un comportamiento incorrecto por parte del deportista.

8.- Normativa del material.

Equipo de competición	Careta	Guante	Arma	Pasante	Traje	Protectores	Chaqueta eléctrica
Absoluto 1er año	Sí	Sí	Sí	Recomendado	Sí	Recomendado	Recomendado
Absoluto 2º año	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
M-20 M-17 1er año	Sí	Sí	Sí	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
M-20 M-17 2º año	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
M-15 1er y 2º año	Sí	Sí	Sí	Recomendado	Recomendado	Recomendado	Recomendado
M-15 3er año	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

NORMATIVA SOBRE EL MATERIAL DEL CLUB

Absolutos M-20, M-17 y M-15

Podéis disponer del material del club tal y como indica la normativa del equipamiento pero transcurrido el tiempo acordado se deberá tener la equipación completa: careta, dos armas eléctricas, pasante y vestimenta completa de esgrima así como chaquetilla eléctrica en el caso de florete y sable.

Mantenimiento de las armas y del material del club

Cuando observamos que un arma comienza a deteriorarse (se mueve el envase de la punta, comienza a despegarse el hilo, tiene sólo un tornillo...) debemos comunicarlo de inmediato a un técnico para que pueda ser reparada.

Todos los socios que rompan o extravíen material prestado por el Club, deberán abonar su valor en secretaría.

El material roto ha de ser entregado al técnico correspondiente.

El material del Club se usa para cursos de iniciación, prestar al socio en el caso excepcional de que su material se haya roto y aún no se le haya reparado y sobre todo para permitirte que adquieras el material poco a poco.

Os pedimos que tengáis en cuenta el gran esfuerzo que hace el club para poderos prestar la equipación y el material eléctrico de esgrima.
El cumplimiento de estas normas supondrá una mejora para todos.