

AGRUPAMENTS D'ESGRIMA

TEMPORADA 2019-2020

Federació Catalana d'Esgrima



FEDERACIÓ
CATALANA
D'ESGRIMA

INTRODUCCIÓ

Des de la Federació Catalana d'Esgrima, amb l'ànim de promoure l'esgrima de competició al territori català, hem creat el programa d'**Agrupaments d'Esgrima**. Aquest programa substitueix el programa que durant les darreres temporades hem conegut com a *Programa de Pre-Tecnificació* i vol ser l'avantsala a l'Alt Rendiment Esportiu.

Des de la FCE volem donar les eines adequades per tal que tiradors, entrenadors i clubs puguin créixer conjuntament. No volem crear campions en aquestes etapes formatives dels joves, però sí que volem apropar noves eines d'entrenament i nous entorns d'entrenament que ofereixin la visió i el coneixement de què és / com s'entrena per arribar a l'Alt Rendiment Esportiu.

PRESENTACIÓ

Com a principal eina per apropar als esportistes a l'Alt Rendiment Esportiu hem introduït una novetat: totes **les jornades es faran al Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) de Sant Cugat**. D'aquesta manera creiem que el impacte geogràfic i visual que suposa entrenar-se a les instal·lacions que utilitzen els esportistes d'alt nivell català serà un factor extra de motivació.

Una altra mesura a adoptar és que **els entrenaments seran conjunts entre el grup d'Espasa i grup de Sabre** per aconseguir interacció major entre esportistes d'una mateixa edat. Òbviament seran conjuntes les parts de l'entrenament que ho puguin ser (la part de tècnica de l'arma i d'assalts no serà conjunta).

El perfil dels destinataris d'aquest programa ha de complir amb els següents aspectes:

- Disposar de llicència federativa tramitada per la corresponent temporada.
- Tiradors i tiradores que ja mostren interès en la vessant competitiva de l'esgrima i que tenen interès per desenvolupar el seu potencial per, en un futur, poder optar a estar en el pla de tecnificació esportiva de la FCE.
- Tiradors i tiradores d'espasa o sabre (programa no ofert per floretistes).
- Tiradors i tiradores de categoria M13 o M15.

Els objectius principals del programa són:

- Apropar als i les esportistes a entorns i dinàmiques d'entrenament d'alt rendiment esportiu
- Perseguir el desenvolupament d'una forma de tirar tàcticament ordenada
- Aconseguir una millor gestió de les emocions durant entrenaments i competicions
- Ajudar, psicològicament parlant, en el procés de desenvolupament de maduresa esportiva associada a l'entrenament (afrontació de reptes, alimentació, hidratació, descans, manteniment de la forma física òptima per l'esportista,...).

ESTRUCTURA, SEU I DATES DE LES JORNADES

Les jornades sempre seguiran una **estructura** semblant a la següent:

- 1 hora de preparació física
- 15 minuts d'esmorzar (cada esportista ha de portar el seu propi esmorzar)
- 45 minuts de xerrada formativa sobre diverses temàtiques relacionades amb l'Alt Rendiment
- 2 hores d'entrenament tècnica / tàctic d'esgrima

1a jornada

Dissabte 14 de desembre de 2019

De 9 a 13h – CAR de Sant Cugat situat a Av. Alcalde Barnils, 3-5 (08174 · Sant Cugat del Vallès)

2a jornada

Dissabte 1 de febrer de 2020

De 9 a 13h – CAR de Sant Cugat situat a Av. Alcalde Barnils, 3-5 (08174 · Sant Cugat del Vallès)

3a jornada

Cap de setmana del 18/19 d'abril de 2020 (per determinar)

De 9 a 13h – CAR de Sant Cugat situat a Av. Alcalde Barnils, 3-5 (08174 · Sant Cugat del Vallès)

INSCRIPCIÓ

Els clubs seran els encarregats d'inscriure als esportistes per mitjà de l'eina informàtica habitual d'inscripció a competicions FCE. Les inscripcions estaran obertes fins les 23:59h del dilluns previ corresponent a la mateixa setmana de l'entrenament.

S'ofereix una única **quota d'inscripció de 30€** sense possibilitat de pagaments únics per jornada. Per tant tothom qui vulgui participar haurà de pagar aquesta quota i tindrà dret a participar als 3 entrenaments.

La FCE serà la encarregada de, arribats a final de temporada, facturar al club corresponent no estipulant-se des de la FCE quina relació de pagaments existirà entre club - famílies.

El pagament inclou:

- **Samarreta d'entrenaments:** caldrà vestir-la durant la primera part de cada entrenament (part de preparació física) i s'entregarà en la primera jornada en que participi l'esportista.
- **Tècnics:** equip tècnic professional i titulat d'acord a la normativa vigent.
- **Ús d'espais i instal·lacions:** lloguer i dret a utilització dels espais d'entrenament del CAR.