



SZKOLA FECHTUNKU ARAMIS CLUB ESGRIMA AGORA GOTEBORS HISTORIKA FAKSTOLA

EUROPEAN PROJECT FENCE4YOU

ERASMUS +



INDICE

1.- Presentación del club Esgrima Ágora	3
1.1 Marco de referencia del club deportivo y destinatarios.....	3
1.2 Ubicación y cobertura que realiza el club.....	4
2. Descripción de la Esgrima que desarrollamos en nuestro club.....	4
2.1 Características	5
3. Estructura de la actividad que desarrollamos.....	7
3.1 Objetivos:.....	8
3.2 Objetivos específicos:	8
3.3 Objetivos psicosociales:	9
4. Metodología Empleada.....	10
5. Estrategia de los entrenadores.....	11
5.1 Formas de desarrollar el entrenamiento Técnico.....	11
6. Experiencia adquirida en proyecto Fence4all	15
7. Presentación de la Escuela de Esgrima Histórica.....	16
7.1. Marco de referencia del club y destinatarios.....	16
7.2. Ubicación y cobertura del club	17
8. Estructura de la actividad que desarrollamos en la Escuela de Esgrima Histórica.....	17
9. Metodología utilizada en la Escuela de Esgrima Histórica.....	19
10. Pedagogía utilizada en la Escuela de Esgrima Histórica.....	20
11. Actividades y eventos de la escuela de esgrima histórica del club.....	22
12. Presentación de la escuela de esgrima Aramis.....	23
13. Esgrima en el siglo XXI.....	24
14. El término - Esgrima Clásica Moderna (MCF)	25
15. La estructura del club.....	25
15.1. Estructura principal.....	25
15.2. Entrenadores y una estructura docente.....	25
16. Principios de MCF	26
16.1. Analizando una pelea real.....	26
16.2. Pelea de contacto	26
16.3. Las armas son similares a los equivalentes históricos.....	26
16.4. Una breve descripción de las armas de MCF.....	26



16.5. Primum Vivere - 'Sobrevivir sobre todo'	28
16.6. La calidad del golpe no importa.....	29
16.7. Evaluación de habilidades, no de suerte.....	29
16.8. Las reglas de combate definen la forma en que los competidores luchan.....	30
17. Temporada competitiva y de entrenamiento	30
17.1. División del año a temporadas.....	30
17.2. Propósito de las competiciones.....	30
17.3. Arbitraje.....	31
17.4. Triatlón MCF	31
17.5. Campeonato Nacional polaco de MCF.....	31
17.6. La Copa MCF de Polonia	32
18. Disponibilidad e inclusión de MCF.	32
18.1. Descripción general de disponibilidad de MCF	32
18.2 Disponibilidad para personas mayores	32
18.3. Disponibilidad para niños.....	32
18.4. Disponibilidad para mujeres	33
18.5. Disponibilidad para personas con discapacidad.	33
19. Estrategias para el desarrollo de MCF.	33
20. Educación de esgrima.....	34
21. Desarrollo internacional de MCF.	34
22. Comentarios finales.	35



1.- Presentación del club Esgrima Ágora

El club esgrima Ágora nace durante el año 2013, fruto de la inquietud de un grupo de jóvenes mujeres practicantes de este deporte desde su niñez, que tienen como principal objetivo intentar acercar nuestro deporte a todo el mundo.

Nuestro deseo ha sido aportar nuestra experiencia y formación para poder integrarnos dentro de los órganos de decisión de un club, con el principal objetivo de poder ayudar a otr@s jóvenes deportistas a cumplir sus metas deportivas, así como, promocionar nuestro deporte como generador de valores y como modo de afrontar los retos que la vida nos plantea.

El Club abre la esgrima a todas las edades, tenemos las puertas abiertas para todas las personas dispuestas a iniciarse en nuestro deporte, fomentamos a través de distintos programas promover y fomentar la igualdad de género en el deporte de la esgrima como herramienta para visibilizar la igualdad entre los sexos. Fomentar la presencia de las mujeres en puestos de responsabilidad en las diferentes escuelas y clubs de la Real Federación Española de Esgrima, y en especial, en el territorio Comunidad Valenciana y potenciar una actitud saludable de colaboración y trabajo de equipo entre tiradores y tiradoras del club. Como resultado, se han formado fuertes amistades y una segunda familia en el club con la que disfrutar de la esgrima.

El club Esgrima Ágora ofrece oportunidades de probar la esgrima de forma gratuita en eventos comunitarios, ofrece becas a estudiantes que lo notifiquen y organiza clases en el programa “trae un amigo a la sala”. Para ayudar a reclutar a nuevos socios, el club ofrece sus clases como actividad extraescolar después del colegio y campamentos de verano.

El club también organiza sesiones en centros escolares, participa en las jornadas de puertas abiertas en Septiembre y ofrece folletos con información de las clases y campamentos de verano en las escuelas de la zona durante todo el año.

Hemos conseguido reunir a un personal excepcional y de ideas afines que trabajan en conjunto en este viaje, y formamos un equipo donde el crecimiento personal a través de la perseverancia, la inteligencia, la dedicación, la responsabilidad y la integridad son nuestra prioridad y juegan un papel fundamental en la formación de todos nuestro@s deportistas.

1.1 Marco de referencia del club deportivo y destinatarios.

El club Esgrima Ágora, es una entidad adscrita a la federación de Esgrima de la Comunidad Valenciana e inscrita en el registro de entidades deportivas de la Comunidad Valenciana.

Según nuestros Estatutos legalizados, nuestro único objetivo es el fomento y la práctica de la Esgrima. Quedando expresamente excluido como fin del club el ánimo de lucro.



El club lo compone una junta directiva que rige el funcionamiento, la gestión y organización de la entidad y sus socios que nos representan en sus distintos grupos, actualmente disponemos de cuatro grupos que engloban alrededor de 50 socios de todas las edades.

1.2 Ubicación y cobertura que realiza el club.

Nuestro club tiene como ámbito de actuación el barrio del Cabanyal de Valencia, y por extensión el distrito del Grao, de donde proceden muchos de nuestros deportistas. Actualmente nuestra sede de entrenamiento está situada en el polideportivo del Cabanyal donde se encuentra nuestra sala de Esgrima.

También tenemos algunos centros escolares de influencia en los cuales trabajamos con grupos de edades tempranas que aprenden nuestro deporte desde un ámbito recreativo y de iniciación como corresponde al deporte en edad escolar.

En la esfera competitiva, el club realiza competiciones de ámbito provincial, autonómico y nacional en las distintas categorías que nos representan. En la esfera social tenemos firmados acuerdos con distintas entidades que nos ayudan a realizar intervenciones en distintas asociaciones para favorecer la integridad social de todos los colectivos.

2. Descripción de la Esgrima que desarrollamos en nuestro club.

Nuestra entidad está especializada en la esgrima y la esgrima en silla de rueda deportiva, deporte olímpico con larga tradición, es una de las actividades físicas más antiguas que existen, esta ha ido evolucionando a lo largo de la historia en función de las armas utilizadas.

Su desarrollo se ha ido acompañando de gran cantidad de tratados en los que se estudiaba tanto la técnica como la táctica, por lo que podemos afirmar casi con total seguridad, que ha sido la actividad física más estudiada en la antigüedad debido a que las armas se utilizaban en la guerra y estas han estado muy presentes a lo largo de la historia de la humanidad. Con el paso del tiempo y la evolución de las guerras, la esgrima tuvo una conversión como deporte. Esto hizo que la técnica y táctica de este deporte estuviese ya muy desarrollada a principios del S. XX.

Con la aparición del deporte y el olimpismo la esgrima sigue adquiriendo protagonismo, cambia su finalidad pero sigue teniendo un papel de cierta importancia, ya que desde el principio – Atenas 1896 - ha estado incluida en el programa de los Juegos Olímpicos modernos.

La modalidad en silla de ruedas fue desarrollada por sir Ludwig Guttmann, en Stoke Mandeville, donde se rehabilitaban los soldados británicos heridos en la II Guerra Mundial.

La esgrima en silla se introdujo por primera vez en los juegos internacionales de Stoke en 1954, por parte de un parapléjico de columna vertebral, el cual era tirador en la universidad, y su



maestro Sir Reynold Ludwig Guttmann, los cuales dieron rápidamente a conocer el potencial de esta disciplina, la cual llevó a que se introdujera en el programa de los juegos paralímpicos de Roma en 1960.

A lo largo de los años se ha ido fortaleciendo esta disciplina, a través de los distintos comités y diferentes situaciones como el Campeonato Mundial de Turín en 2006 y el Campeonato del Mundo en París en 2010.

2.1 Características

Tanto la esgrima como la esgrima adaptada, son, uno de los deportes más completos en cuanto a ejercicio físico se refiere a la par de uno de los más atractivos para el desarrollo intelectual. De ahí radica la clave de su éxito: el equilibrio derivado de su práctica entre las cualidades mentales y las físicas.

Es un deporte lleno de emoción, en el que se potencia sobre todo la concentración, velocidad, equilibrio y coordinación. Se trata, de una práctica de evasión que agiliza los reflejos y agudiza la inteligencia. Es el arte de tocar sin ser tocado.

En el plano físico, su práctica incrementa la rapidez, la destreza y la fuerza. Se trabajan todas las cualidades físicas: resistencia (se debe de aguantar la duración de un combate con eficiencia), fuerza (se fortalecen brazos, así como el tronco, para poder aguantar el peso del arma y las posiciones técnicas que se requieren en la esgrima), velocidad (a mayor rapidez en la ejecución de las acciones mayor éxito para conseguir tocados) y flexibilidad (cuanto mayor amplitud pueda realizar con los segmentos corporales mayor movilidad para poder conseguir toca-dos).

En el plano Intelectual se educan las cualidades psíquicas más importantes: la voluntad, el auto control, la iniciativa, la seguridad, la inteligencia y capacidad de superación, la autoconfianza, la capacidad de afrontar conflictos de una manera rápida y efectiva.

La esgrima en silla es una práctica que se desarrolla con la fijación o anclaje de la silla al suelo, en unas fijaciones adaptadas para esta, permitiendo con ello, una mayor movilidad en los brazos, este deporte desarrolla enormemente la agilidad y estimula los reflejos de manera sorprendente.

Tanto en la modalidad de esgrima como de esgrima en silla de ruedas se practican tres disciplinas, el sable, la espada y el florete.

Espada

La espada moderna deriva del espadín francés, el cual a su vez procede de la espada ropera. Los duelos de espada son los más realistas, pues se asemejan más a la esgrima clásica, en la espada

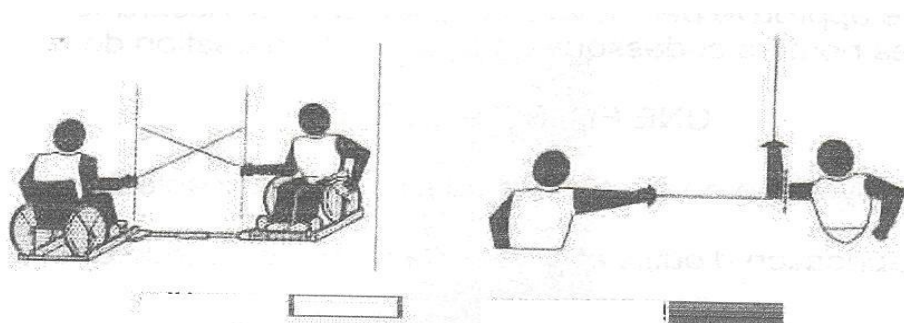
no existe la preferencia, solo cuenta quien toca antes, es decir, cuenta el orden cronológico entre un tocado y otro, pudiendo existir los tocados dobles. La zona valida donde se pueden hacer tocados en esgrima es el cuerpo entero, en silla es de cintura para arriba y se cubre a los tiradores con una capa para tapar la zona no valida.



Florete

Esta arma, se desarrolló durante el siglo XVII, como arma ligera de entrenamiento para combate. Desarrollada como arma de práctica y deportiva, el florete es considerada la básica. Es ligera y flexible y se usa para conseguir tocados embistiendo con su punta roma. Es considerada un arma de estocada. La hoja es rectangular en sección transversal. El área válida de tocado para los floretistas es el torso y la barbilla de la careta. Además, es un arma de convención, es decir, se asigna prioridad a los ataques, no existiendo en ningún caso un tocado doble.

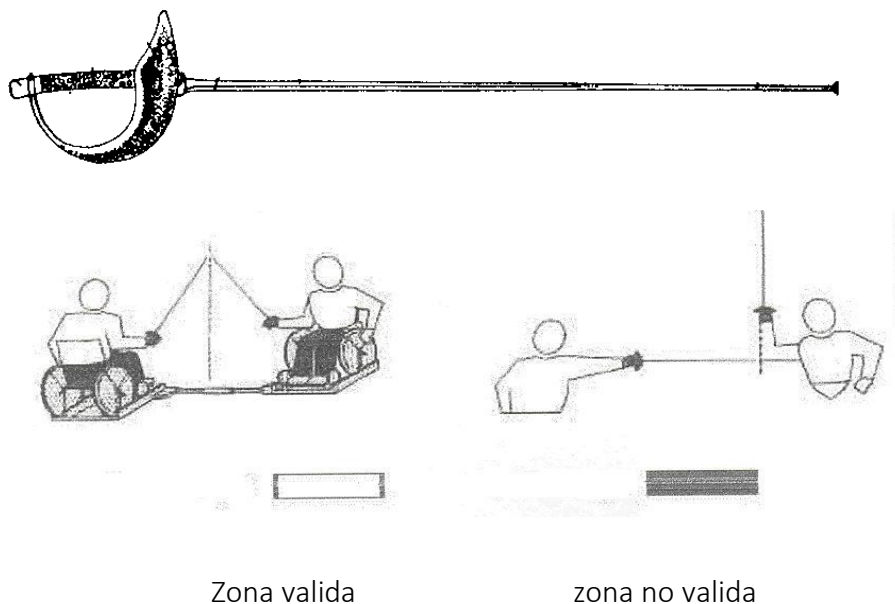
En el mundo de la esgrima, se considera como más hábiles a los floretistas ya que esta arma es la más técnica de las tres y requiere más destreza mental y física, pues sus movimientos (paradas y respuestas) requieren una mayor habilidad y rapidez.



Sable

El sable moderno deriva del arma que usaban los soldados de caballería. Tiene un protector en forma de cuenco, que se curva bajo la mano, y una hoja rectangular en sección transversal. Los tocados o puntos se pueden conseguir embistiendo con la punta o golpeando con el filo o con el

contrafilo. Se considera blanco válido el torso, la cabeza y los brazos. Al igual que el florete es un arma de convención, en la que se asigna prioridad a los ataques y no existen tocados dobles.



3. Estructura de la actividad que desarrollamos.

El club trabaja en dos vertientes, la que dedicamos a la formación de deportistas orientados a la competición, donde trabajamos desde que son niños en un programa deportivo educativo hasta que son adultos, en las distintas etapas formativas introducimos los valores que se desprenden intrínsecamente de la práctica de la esgrima: el respeto a uno mismo, a los rivales, a los compañeros, al maestro y a los materiales utilizados. Así como las distintas técnicas y tácticas en las que se basa nuestro deporte y que incrementan su dificultad progresivamente hasta completar su formación adulta.

La segunda vertiente se basa en el trabajo de la esgrima en silla de ruedas dirigido a mujeres y hombres con diversidad funcional, que a través de la impartición de clases teóricas y prácticas aprenderá la disciplina deportiva “La esgrima”. Estas clases teóricas y prácticas, más allá de favorecer la integración social, buscan contribuir y promover la auto superación, mejorar la confianza y las funciones motoras, sensoriales y mentales, estimulando el crecimiento armónico de nuestros usuarios.

La esgrima adaptada está destinada a personas con diversidad funcional que presentan deficiencias motrices. Practicándola en la silla de ruedas con un material adaptado para ellos/as con el mismo objetivo que la esgrima deportiva de pie.

En el club construimos nuestra enseñanza mediante el desarrollo de clases teóricas y prácticas, dando a conocer no solo la parte estrictamente deportiva de la actividad sino también la parte



cultural de nuestra actividad y la formación teórica del reglamento que todos deben de conocer para saber las reglas del juego.

Con estas clases y la práctica del deporte de la esgrima pretendemos mejorar y favorecer la integración social, ya que ambas disciplinas entrenan y trabajan en conjunto con sus respectivos grupos implantando la diversidad y favoreciendo la inclusión y socialización de todos nuestros alumnos/as.

En general, los alumnos teniendo en cuenta sus distintas capacidades mejoran las funciones motoras, sensoriales y mentales, estimulando el crecimiento armónico de todos nuestros usuarios, así como también se ha mejorado notablemente el conocimiento del cuerpo, sentido de equilibrio y velocidad de decisión y reacción de los alumnos y se les considera preparados para afrontar los retos que se les planeen en las distintas disciplinas que trabajamos en el club.

3.1 Objetivos:

- Conocimiento y valoración de los diferentes efectos de la práctica habitual de esgrima y esgrima en silla de ruedas en el desarrollo personal de los alumn@s.
- Aumento del rendimiento motor del alumn@, mediante el acondicionamiento físico y mejora de las capacidades físicas generales y específicas que presentaba el alumnado.
- Desarrollo de actitudes de cooperación y respeto entre todos los alumn@s. Aprendiendo el valor de la consideración con los diferentes alumn@s y sus aptitudes físicas que presentaban peores condiciones, favoreciendo la cordialidad, honorabilidad, respeto y cortesía.
- Fomento de la independencia del alumnado en silla de ruedas, ya que acudían al entrenamiento por su cuenta la mayoría de ellos siendo autosuficientes y trabajando en equipo para coger material recoger, vestirse unos a otros y situarse en la pista.

3.2 Objetivos específicos:

- Transmisión de los diferentes valores intrínsecos de la esgrima al alumnado.
- Desarrollo de las técnicas de situación en pista y en el espacio entre l@s tirador@s, según las acciones que debían realizar en cada momento.
- Adquisición de las diferentes acciones de la esgrima; Ofensivas, defensivas y contraofensivas, mediante las clases teóricas y prácticas.
- Conocimiento de las diferentes armas que se usan en la esgrima y que son las armas de convención.



- Aprendizaje de la posición concreta de iniciación del deporte y la diferente toma de las armas, en las disciplinas de la esgrima deportiva. Tres disciplinas, tres armas: Espada, Florete y Sable.
- Conocimiento de la Esgrima Escénica.
- Acercamiento a los elementos fundamentales del arbitraje, sus normas, así como el reglamento del deporte.
- El respeto por las normas del reglamento, las costumbres arraigadas en el deporte de la esgrima y su aplicación.
- La ejecución de cuantas acciones y posiciones de esgrima son necesarias en nuestro deporte.
- La importancia y el desarrollo de los movimientos laterales y desplazamientos: Ataques simples directos, Ataques simples indirectos, Han Aprendido a visionar las superficies validas descubiertas, Paradas y respuestas, la dificultad de las acciones del adversario, todo ello a través de las clases teóricas y prácticas.

3.3 Objetivos psicosociales:

- Fomento de la autorresponsabilidad del alumnado frente a la dinámica de entrenamiento individual (auto superación y determinación).
- Afrontar y asumir tanto de la victoria como de la derrota tras un combate con deportividad.
- El impulso de la integración social con el resto de deportistas compartiendo objetivos comunes. Como, por ejemplo, los entrenamientos inclusivos entre todos los miembros del club mediante nuestras clases prácticas y teóricas, con el resto usuarios del club.
- Análisis y reflexión sobre las acciones en el combate, para poder mejorar paulatinamente.
- Aprendizaje centrado en una victoria siempre con juego limpio y respetando al rival contrario.
- Respeto a las decisiones del Maestro o arbitrales en un asalto aunque no compartan su decisión.
- Valoración y confianza en las decisiones del Maestr@ desde el respeto y la autodeterminación, así como, la importancia de la compenetración con el Maestr@.



4. Metodología Empleada

Los principios Metodológicos han sido aplicados de la siguiente manera:

Siempre tratamos que nuestros alum@s se sintieran comod@s en las clases i en las distintas actividades culturales y sociales que realiza el club, donde involucramos a todos y son bienvenidos a todas las actividades que organizamos durante el año.

Intentamos tener influencia en la vida diaria de nuestros alumnos a través de los conocimientos adquiridos de esgrima, beneficiándonos del deporte y enseñando los valores y conocimientos para el uso en su beneficio, como los ejercicios de auto-control, relajación, coordinación entre otros, a través de la constancia y la perseverancia de nuestros técnicos.

Siempre tomamos en consideración las capacidades físicas básicas del alumnado, la etapa de crecimiento y maduración en la que se encuentra el alumnado, su personalidad y comportamiento, su motivación hacia la práctica deportiva y su experiencia anterior en actividad física o deporte, su capacidad de aprendizaje, las condiciones de salud física, psíquica y social que presenta, para continuar con su desarrollo deportivo.

Desarrollamos diferentes formas de aprendizaje durante las clases como pueden ser los ejercicios por parejas, circuitos, desplazamientos dirigidos, juegos, los asaltos de esgrima, las clases individuales con profesor, las charlas etc. Las sesiones siempre son planteadas por los técnicos que perseguirán unos objetivos concretos en cada una de las sesiones que tendrán influencia en la formación del alumno a lo largo de la temporada.

Empleamos el debate como medio de aprendizaje del reglamento, decisiones arbitrales, haciéndoles ver la lógica del reglamento o del árbitro y razonando con los alumnos para que entiendan y comprendan las bases en las que se fundamenta el reglamento de esgrima.

Todo el alumnado conoce todas las modalidades de la esgrima, para que tenga la máxima variabilidad de experiencias motrices y formación cultural que se puede experimentar en nuestro deporte.

Utilizamos el trabajo en equipo, entrenando en grupo y realizando distintas actividades de ocio organizadas por el club como medio para favorecer la autonomía del alumnado en las tareas realizadas y la unión de todo el grupo.

Potenciamos la motivación del alumnado, mediante retos para prepararse una competición o una exhibición. Una motivación conseguida a través de las clases que desarrollamos durante el año en que los alumnos pueden experimentar su avance en la formación como deportistas.



Establecimiento del vínculo Maestro alumno mediante la constancia de los entrenamientos y el trato personal a cada alumno. A través del tiempo y dedicación individualizada como también en equipo y la transmisión de un lema, “Si quieres, puedes”.

5. Estrategia de los entrenadores.

Los entrenadores deben incidir en la adquisición de los valores más relevantes en la iniciación de nuestro deporte, pero todo ello a través de la diversión. Para potenciar estos aspectos, nunca debemos olvidar que trabajamos con personas con distintas características y somos nosotros quienes debemos estar a su altura y no al revés. Con el fin de potenciar la interacción con el alumno, No debemos separar el aprendizaje del juego en el entrenamiento y si tener la justa medida.

Es importante realizar actividades, propias de la esgrima, cortas, muy variadas y sencillas. Los alumnos como tales tienen un tiempo determinado de atención en un ejercicio, prolongárselo les lleva al aburrimiento y el hastío Las clases deben ser amenas y ágiles.

Debemos buscar ejercicios que estén al alcance de los deportistas, el éxito en la consecución del ejercicio fortalece su confianza. Si exigimos a un alumno más allá de sus posibilidades, es muy probable que la experiencia de fracaso debilite su confianza y acabe por abandonar debemos adaptarnos a las diferencias y capacidades individuales.

Es positivo dar instrucciones de forma clara, concisa, el entrenador actúa como un modelo y referente para sus alumnos, debemos realizar siempre que se pueda demostraciones prácticas de la tarea a realizar, una puesta en guardia correcta, una acción técnica, un desplazamiento, etc., siempre adaptando el lenguaje al nivel de comprensión de los deportistas.

Siempre debemos manifestarles a los alumnos que valoramos su esfuerzo y disposición por mejorar y aprender cada día. Decirlas a tus deportistas que aprecias y valoras sus esfuerzos para conseguir los objetivos marcados. Es importante recompensar, no solo los aspectos técnicos, también las habilidades emocionales y sociales, es interesante que los deportistas aprecien valores como la cooperación, la responsabilidad, la ética, la disciplina y el respeto.

5.1 Formas de desarrollar el entrenamiento Técnico.

- **Sin contrario**

Se desarrollan con el fin de establecer y perfeccionar las posiciones y movimientos principales.

Son los más provechosos para el perfeccionamiento de la guardia, de los desplazamientos, del fondo, del dominio del arma y de otros movimientos que constituyen la base de la esgrima. Los

ejercicios sin contrario son necesarios para el establecimiento y perfeccionamiento de la técnica del trabajo de las piernas del esgrimista y deben ocupar un lugar determinado en la enseñanza y en el entrenamiento.

Al inicio de la enseñanza se organizan en hileras bajo la orden del Maestro y después, según las tareas, se realizan independientemente (delante del espejo, ejecución bajo la orden del compañero, etc.)

- o Desplazamientos dirigidos (sin arma/con arma)
- o Complex (sin arma/con arma)
- o Sombras (sin arma/con arma)
- o Espejo(sin arma/con arma)

- **Con aparatos auxiliares** (Precisión, Campo Visual, Concentración, Atención, Reacción, Velocidad, Resistencia) Se utilizan para el desarrollo y perfeccionamiento de la coordinación específica de los movimientos, potenciando el análisis visual que ayuda a determinar correctamente la distancia.

- o Plastrón
- o Mascota
- o Brazo

- **Con contrario**

Los ejercicios con compañero representan una especie fundamental en el trabajo en grupo y deben ser usados en uno de los primeros lugares en el proceso docente y de entrenamiento.

Son empleados para la fijación y perfeccionamiento de la técnica y la táctica, y para el desarrollo de la velocidad de reacción. En los ejercicios con compañero, todas las prácticas mecánicas trabajadas anteriormente, encuentran su significado y su aplicación de cara al asalto.

Aquí es donde se desarrolla la capacidad para ejecutar las acciones en dependencia de las posiciones y de la conducta del contrario, se desarrolla el pensamiento táctico. Los ejercicios con compañero, en dependencia a la tarea docente que se plantee, pueden ser de distintas especies:

- o Trabajo por parejas (condicionado / no condicionado)

Se utilizan principalmente en el estudio de nuevas acciones. Consisten en crear al compañero condiciones específicas para la realización docente de cualquier acción estudiada, que terminan con la acción de tocar al compañero. Las acciones son marcadas por el Maestro, y se realizan por turnos.

- o Clases mutuas

Consisten en que uno de los esgrimistas, según el objetivo marcado por el Maestro, desarrolla el papel de entrenador. A intervalos de tiempo determinados los compañeros intercambian los papeles. Según el grado de asimilación de las acciones, la realización de las mismas comenzará a desarrollarse a un ritmo más rápido, aproximándose al ritmo de asalto.

o Ejercicios de contras

Tienen un carácter más competitivo y consisten en que uno de los compañeros es el atacante y el otro es quien se defiende. El primero, eligiendo independientemente el momento del inicio, se esfuerza en conducir ataques determinados o indeterminados y el segundo se esfuerza en pararlos. A la hora de realizar el trabajo por parejas, el Maestro deberá estar pendiente, realizando las correcciones necesarias y observará si existe una insuficiente comprensión de la tarea.

Se cambiarán los integrantes de las parejas durante los ejercicios. En todos los ejercicios los esgrimistas deberán mantener las posiciones de esgrima exactas, realizando los movimientos correctamente. Los ejercicios con compañero están de acuerdo con los ejercicios que se efectúan en las clases individuales con el Maestro y se someten a las mismas exigencias.

Una vez que se han fijado y perfeccionado las acciones técnicamente, se pasa a la ejecución de dichas acciones en condiciones variables que conducen al ritmo y a las condiciones de asalto.

Los ejercicios por parejas son un magnífico medio que permiten pasar de los ejercicios fijados a las acciones combativas y se deben realizar en todas las categorías.

Los esgrimistas que han ejercitado suficientemente el trabajo por parejas, manifiestan ya en los primeros asaltos, una correcta comprensión de las acciones y una habilidad para valerse de ellas en el asalto.

Clases individuales con maestro

Las clases individuales se presentan como uno de los métodos más importantes para la enseñanza y el entrenamiento de la esgrima. En estas clases el Maestro desarrolla ejercicios, desempeñando el papel de contrario y creando determinadas condiciones para la ejecución de las acciones.

En una clase individual existe una secuencia metodológica determinada para la enseñanza, que se manifiesta así:

- Se comprueban las posiciones y desplazamientos principales.
- Se comprueban las acciones principales de ataque, primero en la distancia corta y después desde la media y larga distancia. Se comprueban las acciones defensivas principales.

- Las acciones estudiadas son entrenadas en condiciones difíciles, en combinación con otras acciones, en diferentes variantes tácticas (la introducción de ataques, de contraataques, de ataques falsos y repetidos, acciones inesperadas para el alumno, etc.).
- Se estudian nuevas acciones o nuevas variantes de las acciones ya conocidas, complicando constantemente las condiciones.
- Estas nuevas acciones o variantes se realizan en combinación con otras, variando el ritmo.
- Se repiten de nuevo las acciones principales de ataque y de defensa, con una elevada exigencia de exactitud en la ejecución, con la disminución de la velocidad y la carga. Durante toda la clase debe mantenerse una exigencia constante de la ejecución correcta, así como comprobar la comprensión del significado de cada acción. La duración e intensidad de las clases individuales dependen de la preparación del esgrimista y de las tareas concretas del periodo de enseñanza y entrenamiento. Las clases individuales pueden tener una dirección técnica, táctica y competitiva.

o Técnicas

- Técnico-tácticas

o Táctica

- Mudas, Calentamiento, Resumen, Repaso y Repertorio

Tienen como tarea principal el desarrollo y perfeccionamiento del pensamiento táctico y de la habilidad de reprimir tácticamente al adversario. Aquí se establece la comprensión de las reglas de asalto perfeccionando las capacidades de reaccionar correctamente sobre las diferentes situaciones de combate.

Para estos fines sirven perfectamente las llamadas clases mudas, que están dirigidas hacia el establecimiento de la comprensión de la mutua dependencia de las acciones de los contrarios en el asalto y de la habilidad de prever dichas acciones. El Maestro establece las condiciones preliminares en las cuales el esgrimista debe reaccionar a las acciones propuestas con un método determinado. Después el Maestro crea condiciones para que el esgrimista aplique una u otra acción. En dependencia de la preparación del esgrimista, las tareas para una lección muda pueden ser sencillas, más complejas y diversas.

En este tipo de clases se desarrolla la capacidad de valoración de las acciones del contrario, la capacidad de observación, la velocidad de las reacciones, la práctica de la elección y aplicación de las acciones. Exigen una tensión considerable de la atención por parte del alumno, por lo que al principio serán breves, para después, en función del grado de preparación del esgrimista, prolongarlas y complicarlas llegando a dotarlas de un carácter competitivo.

o De carácter competitivo

Están dirigidas al desarrollo de la habilidad de utilizar todos los conocimientos adquiridos, de cara a su aplicación en el asalto. En estas clases el Maestro se comporta como un

contrario con iniciativa, pero algo ingenuo al principio. El Maestro realiza distintos errores técnicos y tácticos para que sean advertidos y utilizados por el alumno para la ejecución de un tocado.

Las clases individuales del Maestro deben entregar el material para el trabajo posterior del esgrimista con su pareja, acostumbrándose constantemente a las acciones activas y conscientes.

Asaltos

o Docentes

Consisten en someter a prueba las acciones estudiadas, consolidándolas con la iniciativa propia de cada esgrimista, adquiriendo la destreza de conducir el asalto.

Se aplican para el perfeccionamiento de la técnica y la táctica, para el desarrollo de la habilidad de emplear en el asalto los conocimientos adquiridos contra diferentes contrarios.

El tanteo del asalto no tiene importancia. Los alumnos, a indicación del Maestro, pueden ponerse de acuerdo sobre las acciones que uno u otro realizarán.

Se desarrollará la habilidad de encontrar y crear las mejores condiciones para la aplicación de acciones técnicas determinadas (invites, preparaciones, ataques falsos, etc.).

- o De estudio
- o Competitivos

Deben determinar la efectividad de las acciones en condiciones similares a la competición, esforzándose cada esgrimista en ganar el asalto. En estos asaltos se acumula la experiencia de conducir los asaltos con diferentes adversarios, se desarrolla una resistencia específica, se educa el pensamiento táctico, se adquieren las cualidades psíquicas necesarias (inteligencia, capacidad para prever las acciones del contrario, iniciativa, voluntad, etc.).

Después de terminar los asaltos competitivos, se debe realizar un análisis de dichos asaltos con cada uno de los alumnos, estudiando los errores y los aciertos efectuados, dando el Maestro las posibles soluciones y las indicaciones pertinentes.

Competiciones

6. Experiencia adquirida en proyecto Fence4all

La visita realizada a los socios que hemos visitado, nos ha aportado el conocer nuevas metodologías para aplicar las técnicas de esgrima que ya conocíamos, las principales diferencias que hemos encontrado son la gran variedad de armas que ellos utilizan y el desarrollo de sus competiciones, muy diferentes a los de esgrima deportiva.



Al cambiar su reglamento de competición varia su táctica y utilizan técnicas que en esgrima deportiva tenemos más en desuso. La principal diferencia en cuanto al reglamento la hemos encontrado en el terreno, Los asaltos se desarrollarán en el interior de un círculo, de 4m de radio, con dos señales que indican el lugar de puesta en guardia, situadas simétricamente a 2 m del centro, cada una, y a 4 m una de otra. Nuestro terreno lo conforma una superficie de 14 metros de largo por 2 metros de ancho por lo que la forma de desplazarse encuentra variantes, en las disciplinas de nuestros socios se trabaja constantemente el cambio de guardia y los desplazamientos laterales, mientras que nuestros desplazamientos son de adelante hacia atrás, aunque para las acciones de ataque los desplazamientos que utilizamos son los mismos con pequeñas variaciones que se utilizan con base táctica.

Otro aspecto, en el que encontramos grandes diferencias, son las características de sus armas, sus armas son réplicas de determinados periodos históricos adaptadas para realizar la actividad de combate, por ello obligatoriamente han de tener la punta protegida o redondeada y estar igualmente desprovistas de filo. Aún con estas medidas de seguridad, son armas muy pesadas y se debe de tener una gran forma física para su práctica. Esto condiciona la utilización de los materiales de protección que son más numerosos que en la esgrima deportiva, ellos utilizan un chaleco protector que protege frente a los golpes de filo y que desciende más debajo de la cintura y debajo suelen llevar un peto protector, también llevan un protector en la nuca y en el cuello y por ultimo utilizan coderas y a veces rodilleras que protegen las articulaciones frente algún golpe de filo o de punta.

Los deportistas de estas disciplinas suelen tener una técnica con las armas bastante depuradas, porque trabajan los tocados tanto de punta como de filo por lo que se amplía el registro de los movimientos y las técnicas que se emplean, en nuestras disciplinas cada arma tiene sus características y reglas y suele formarse a los deportistas en base a estas por lo que el entrenamiento suele ser mucho más especializado en las técnicas empleadas para tocar al contrario, mientras que las disciplinas de nuestros socios las técnicas empleadas son más generales.

La metodología que más emplean son los ejercicios sin contrario y una amplia variedad de ejercicios por parejas en la que trabajan ejercicios técnicos que el maestro les explica y que van ejecutando con un numero de repeticiones y ejercicios tácticos donde se marca una determinada manera de realizar el tocado al rival y los deportistas tienen que pensar la mejor manera de realizarlo, durante los entrenamientos siempre tienen programado una parte para la realización de combates con las distintas armas que practican.

7. Presentación de la Escuela de Esgrima Histórica.

7.1. Marco de referencia del club y destinatarios.

GHFS se inició en 2003 y se centra en el estudio de las Artes Marciales Históricas Europeas (HEMA). HEMA es un término general para todas las artes marciales que provienen del continente europeo y tienen sus raíces en el tiempo histórico. La mayoría de ellos son linajes muertos, lo que significa que deben ser reconstruidos. Para calificar como HEMA, tiene que haber material de origen.

Dentro de HEMA, todas las artes marciales se basan en tratados históricos, excepto aquellos con maestros vivos.

GHFS fue fundado como un club de esgrima sin fines de lucro por el Instructor Principal Anders Linnard. Su gestión es democrática, y la Junta y el Instructor principal son elegidos por la Asamblea General.

7.2. Ubicación y cobertura del club

GHFS tiene alrededor de 170 miembros y 17 instructores. Hay clases en las disciplinas de principiantes de espada larga, espada larga avanzada, espada larga junior, estoque y daga, espada y hebilla, sable militar sueco del siglo XIX y lucha medieval. GHFS es miembro de la Federación Nacional Sueca de HEMA (SvHEMAF). SvHEMAF se inició en 2012 y es miembro de la Federación Sueca de Artes Marciales (SB&K). SB&K a su vez es miembro de la Confederación Nacional de Deportes de Suecia (RF). Estas membresías significan que HEMA es un deporte reconocido en Suecia y que GHFS es un club reconocido.

• Organización



8. Estructura de la actividad que desarrollamos en la Escuela de Esgrima Histórica.

• Grupos de estudio

El propósito del grupo de estudio es explorar nuevas áreas en HEMA y, de ese modo, ampliar nuestro plan de estudios con nuevos cursos. El grupo de estudio es más libre que un curso y no tiene que cumplir los mismos requisitos cuando se trata de un plan de estudios o de una formación



formal. La misión es, en cambio, obtener conocimiento dentro del grupo de la manera más eficiente.

El grupo de estudio está listo para convertirse en un curso cuando puede cumplir con los requisitos del curso y los instructores se consideran lo suficientemente competentes como para enseñar el material de origen. Los grupos de estudio no deben aceptar estudiantes, sino que todos los participantes deben aprender unos de otros y participar en el estudio e investigación del material de origen. Todos los grupos de estudio también deben tener un líder dedicado que sea responsable de asegurarse de que el grupo avance.

- **Nuevos cursos**

Hoy, un individuo que quiere comenzar un nuevo curso en GHFS tiene un trabajo mucho más fácil que hace unos años. Hay mucha más experiencia y apoyo del club y otros instructores para aprovechar. Los siguientes requisitos están aquí para que podamos ayudar mejor y mantener un alto nivel en nuestros cursos, en lugar de tener que comenzar desde cero cada vez que alguien quiera comenzar un nuevo curso.

- **Líder de grupo e instructores.**

Debe haber un líder de grupo y uno o más instructores para cada curso en GHFS. Las responsabilidades del líder del grupo incluyen garantizar que se siga el plan de estudios y que el estándar de enseñanza cumpla con los requisitos del GHFS.

- **Descripción del curso**

El líder del grupo proporcionará una breve descripción del curso. La descripción del curso debe incluir: objetivos claramente establecidos; requisitos o recomendaciones con respecto al equipo; requisitos de habilidades anteriores; y cualquier problema de seguridad específico.

- **Curso curricular**

Cada curso en GHFS se requiere para tener un plan de estudios. El instructor principal revisará el plan de estudios para su aprobación antes de la implementación. El plan de estudios debe alrededor de 9 meses e incluir metas claras para los estudiantes. Si se cambia el plan de estudios, se debe enviar una copia al Instructor principal para su revisión.

- **Material del curso**

GHFS es un club histórico de artes marciales y todos los cursos deben tener una base histórica que se pueda interpretar y, por lo tanto, contenga un sistema. Por lo tanto, el líder del grupo debe presentar en qué se basa el curso en términos de material histórico original, y también de cualquier traducción, texto, etc.



- **Biografía del instructor**

Los instructores proporcionarán una biografía que debe incluir experiencia previa en artes marciales, deportes, liderazgo y pedagogía. Los instructores deben participar en los cursos para instructores proporcionados por GHFS. No es necesario que un curso GHFS incluya exámenes o exámenes. Sin embargo, sigue siendo importante que los estudiantes tengan la oportunidad de mostrar sus habilidades y examinarlas. Por lo tanto, el líder del grupo debe informar al Instructor principal sobre cómo pretende seguir la formación y cómo los estudiantes avanzan dentro del curso.

- **Formación de instructores.**

A los instructores de GHFS se les ofrece anualmente formación dentro del club, SvHEMAF y a través de RF. Las sesiones de entrenamiento suelen durar un fin de semana y comprenden todo, desde entrenamiento básico, entrenamiento físico, entrenamiento de personas con necesidades especiales, entrenamiento de atletas destacados, entrenamiento de niños, etc.

9. Metodología utilizada en la Escuela de Esgrima Histórica.

HEMA es diferente de otros deportes y artes marciales, ya que tiene una búsqueda eterna de una verdad que nunca sabremos si la hemos encontrado. Esto significa que nuestra perspectiva sobre el material histórico cambiará de vez en cuando. Puede ser sobre cambios más pequeños y más grandes. Si el instructor luego construyó su autoridad para reclamar una verdad absoluta, eso significa que eventualmente tendrá que retirarse de esa posición (y, por lo tanto, perder autoridad) o atenerse a una versión obsoleta del arte. Ambos escenarios son destructivos para el desarrollo de HEMA, para los estudiantes y para el instructor. En su lugar, queremos animar a los estudiantes a pensar activamente sobre HEMA. El rol del instructor es más guiar a los estudiantes en el arte marcial en lugar de controlar cada paso, movimiento y pensamiento.

Este modelo de guía y estímulo es exigente tanto para el instructor como para los estudiantes. Y esto no significa que los estudiantes puedan interrumpir la clase con comentarios innecesarios a expensas del tiempo de entrenamiento de otras personas. En este capítulo intentaremos mostrar cómo puede tener una formación estructurada que, al mismo tiempo, se basa en un aprendizaje individual efectivo. También esperamos poder contribuir con una terminología para que nosotros, como instructores, aprendamos a hablar sobre nuestro método.

Si tuviéramos que describir nuestro objetivo general del entrenamiento en GHFS, entonces es que debería ser divertido. No de tal manera que la formación no contenga aspectos difíciles y dura, sino todo lo contrario, pero el propósito nunca es hacer que los alumnos sufran solo por el hecho de hacerlo. Siempre debe haber relevancia en lo que hacemos. Diversión en este contexto, por lo tanto, significa recompensar y participar.



•Motivación

La gente viene a HEMA y a nosotros por muchas razones diferentes y con diferentes ideas de qué es lo que hacemos. Lo que motiva a estas personas es algo que debemos valorar, incluso si también se debe mencionar que algunos conceptos erróneos deben borrarse para que podamos crecer como una actividad.

Fortalecer las fuerzas motivacionales es importante, ya que un estudiante con un deseo interno de aprender, que se entrena y estudia por su cuenta fuera de clase, progresará más rápido y más lejos que todos los que no lo hacen. Para fortalecer ese impulso, es importante que el instructor genere confianza y objetivos, para que exista tal voluntad. En otras palabras, recuerda no enfocarte.

10. Pedagogía utilizada en la Escuela de Esgrima Histórica.

•Valores

GHFS tiene una serie de valores fundamentales. Estos valores se extenderán a todo lo que hacemos y funcionarán como pautas para nuestras actividades:

- Camaradería - nos respetamos.
- Habilidad: mantenemos un alto nivel en todo lo que hacemos y siempre apuntamos a seguir desarrollándolo.
- Historicidad y excelencia académica: la formación se basa en una interpretación seria y completa del material de origen histórico.
- Democracia: somos una organización democrática que está abierta a todos y que sigue las buenas costumbres deportivas suecas.
- Física: practicamos artes marciales que ejercen presión mental y física sobre los practicantes.

¿Cómo te comportas en el club?

Tenemos una descripción más informal para los miembros del club a seguir:

“Sé una persona brillante. Tómallo con calma cuando otros estallen. Se la persona que mantiene la calma cuando las cosas se calientan y es más propenso a hablar de los aspectos positivos de otras personas que de los negativos. Mira los aspectos positivos cuando los puntos de vista de otras personas difieren de los suyos, incluso cuando están equivocados; tarde o temprano las buenas ideas ganarán por sus propios méritos. A nadie le gusta un gilipollas, pero a todos les gusta una persona que los hace sentir bien. Recuerda que no importa lo bueno que seas, hay personas que son mejores que tú en muchas cosas; algunos son más inteligentes, otros son más divertidos, algunos son más rápidos, algunos son más atractivos. Y eso es bueno para ti, porque tienes algo



por lo que luchar. No es muy divertido estar con personas que no les gustan los demás por el color de la piel, la orientación sexual, el género y cosas por el estilo. En GHFS nos gustan todos, hasta que hayan probado que merecen lo contrario. E incluso entonces, estamos listos para perdonar. Como miembro eres parte de un colectivo. Todos nos hacemos más fuertes si estás con nosotros. Eso significa que tu comportamiento también se refleja en nosotros. Cuando eres fantástico, somos fantásticos. Cuando eres un poco estúpido, somos un poco estúpidos. Por cierto, está perfectamente bien si eres un poco estúpido de vez en cuando, nos gustas de todos modos, incluso cuando estamos enojados contigo. Hacer trampa no es ser una persona brillante. Ganar solo vale la pena si lo mereces. Muestra tu aprecio cuando alguien ha hecho algo bien y felicita a otros clubes cuando han tenido un buen desempeño. Cualquier buen desempeño merece reconocimiento. Las drogas, el alcohol, el tabaco y cosas como esas dañan tu salud, como ya sabes. También sabes que algunas personas pueden manejarlo y otras no. Muestra consideración y si alguien tiene problemas, deben poder participar en nuestras actividades sin sentirse mal. En otras palabras, omite el alcohol en lugar de la persona. Es realmente bastante simple. Sé una persona brillante".

Pautas de la Confederación Nacional de Deportes (RF)

La idea del deporte sueco.

El movimiento deportivo sueco se adhiere a la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas, a la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y a la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

"Voluntades deportivas: objetivos y directrices para el movimiento deportivo" es el nombre del programa de políticas para el deporte sueco. Representa un sistema común de valores para todo el movimiento deportivo y proporciona pautas para la organización de actividades deportivas en federaciones y clubes.

El deporte es una actividad física que emprendemos con el objetivo de mejorar nuestro desempeño, divertirnos o sentirnos bien. El deporte consiste en entrenamiento y diversión, competición y exhibición.

Categorizamos el deporte según edad y nivel de ambición. El deporte infantil es normalmente hasta los doce años. Los deportes juveniles suelen ser hasta los veinte años. Los deportes para adultos son para mayores de veinte años.

En el deporte infantil jugamos y dejamos que los niños aprendan diferentes deportes. El desarrollo deportivo integral del niño es la norma para el deporte infantil. La competitividad es un aspecto del juego y siempre debe llevarse a cabo en los propios términos de los niños.



En deportes juveniles y adultos distinguimos entre deportes competitivos, de rendimiento y la idea del deporte: Queremos organizar el deporte a todos los niveles para que desarrolle a las personas de manera positiva tanto física como mental, social y culturalmente.

El deporte se organiza para que promueva:

- Democracia
- Desarrollo
- Igualdad de género
- Derecho universal a participar.
- Respeto a los demás
- Compromiso voluntario
- Juego limpio
- Buena salud
- Buena administración financiera
- Conciencia del entorno

Documentos de orientación para la formación.

GHFS utiliza un documento llamado “Cómo entrenamos para instruir a nuestros instructores y guiarlos sobre cómo desarrollar el club”. Define cómo entrenamos y enseñamos, su papel como instructores, cómo establecemos guías de desarrollo para los estudiantes, aspectos psicológicos y físicos y mucho más.

El club también trabaja con traducciones e interpretación de material de origen, por ejemplo, manuales medievales sobre cómo practicar esgrima.

11. Actividades y eventos de la escuela de esgrima histórica del club.

GHFS organiza el evento de HEMA más importante del mundo cada año, llamado Swordfish. A menudo se le conoce como el campeonato mundial no oficial.

Además de este evento, también organizamos eventos internos para los miembros del club, con seminarios, etc. Además de pequeños eventos abiertos con invitados de otros clubes de todo el mundo. También buscamos grupos y entrenamos con ellos por varias razones. Un ejemplo de ello es nuestra colaboración con una escuela para niños con discapacidad auditiva, donde les hemos enseñado esgrima.



12. Presentación de la escuela de esgrima Aramis.

Abreviaturas utilizadas en el documento:

SFA - Szkoła Fechtunku Aramis (Escuela de esgrima Aramis)

MCF - Esgrima Clásica Moderna

Szkoła Fechtunku Aramis (SFA) enseña Esgrima Clásica Moderna. SFA fue fundada en 1998. El fundador de la escuela fue un esgrimista, Marek Jeziorski, un hombre con muchos años de experiencia en esgrima y artes marciales. Al observar las tendencias de desarrollo, el nivel de popularización en la sociedad y las direcciones en las que las autoridades de esta disciplina conducían la esgrima deportiva, Marek Jeziorski decidió separarse e introducir la esgrima en una fórmula completamente nueva, respondiendo así a la necesidad de modernizar lo europeo. El arte marcial de la esgrima, y lo adapta a los requerimientos de los tiempos modernos.

La esgrima en su sentido más amplio es la habilidad de usar armas de mano en el combate. Por supuesto, esto no cumple con la definición. Hay muchas variaciones de esgrima, las más populares son las de esgrima deportiva, esgrima escénica (para espectáculos y películas), esgrima histórica y, finalmente, la esgrima clásica moderna.

La Esgrima Clásica Moderna es un deporte extremo, desarrollado en paralelo con la esgrima deportiva. Usamos la abreviatura MCF - Modern Classical Fencing, en lugar de nombre en polaco, debido a que la promoción de una disciplina deportiva requiere un nombre internacional. Nos referimos directamente a la tradición de un duelo y lucha real con armas afiladas. Formamos competidores de forma realista.

Uno de los principales objetivos de la SFA es hacer que la esgrima sea lo más practicada posible y que sea un deporte accesible para todos.

MCF tiene sus propios campeonatos, competiciones en conjunto con reglas detalladas establecidas. Las armas utilizadas en este deporte son una espada pequeña, un sable y una espada ropera con una daga. Las reglas están subordinadas a la suposición de que cada combate debe llevarse a cabo como si el arma fuera afilada y real. La pelea a nivel de competiciones es una pelea de contacto total, donde las técnicas de combate manual son bienvenidas y permitidas.

La Esgrima Clásica Moderna requiere una preparación física y mental, un compromiso y un esfuerzo adecuados, así como los fundamentos teóricos completos de los entrenadores.

En el entrenamiento, además de la técnica y las tácticas de la lucha, enfatizamos una preparación física integral, tanto general como específica. Trabajamos en velocidad, resistencia y fuerza, tratándolos como un conjunto de habilidades que te permiten ganar en una pelea. En la competición verificamos nuestras habilidades en los entrenamientos y las competiciones, y



creemos firmemente que son la mejor y la única forma de verificar el valor real de nuestra preparación.

Probablemente y con suerte, la mayoría de nosotros nunca usaremos las habilidades en un duelo de armas realmente afiladas, pero practicamos como si los duelos ocurrieran todos los días: aporta una actitud realista y lo hace más divertido al final. Con el fin de crear condiciones similares a la lucha real, al menos cuando se trata del nivel de estrés, emociones y participación, SFA organiza competencias. Están organizados en la Copa MCF de Polonia. Esta es una serie de competencias celebradas en diferentes ciudades de Polonia durante todo el año. Desde 2005, también organizamos un Campeonato Nacional de Polonia en MCF.

Participamos en demostraciones, presentaciones, talleres y conferencias que presentan el MCF en todos sus aspectos. Preparamos materiales educativos. Trabajamos con empresas e instituciones en Polonia y en todo el mundo, en el desarrollo de este hermoso deporte.

En los primeros años de la operación (1998 - 2005), SFA operó solo en Cracovia. Practicamos en conjunto la esgrima y las artes marciales, trabajando en la creación de una disciplina de artes marciales coherente.

En 2005, se llevó a cabo el 1er Campeonato MCF de Polonia (en ese momento bajo el nombre de "Esgrima clásica"). Participaron una docena de competidores. Hoy en día, en 2018 la Copa de Polonia en el MCF reúne a casi cien competidores. SFA opera en 12 ciudades polacas y está en constante crecimiento. Es difícil determinar el número exacto de personas en el momento exacto porque se realiza un reclutamiento continuo. Estimamos que en SFA entrenamos alrededor de 400 personas. Somos el club más grande de Polonia. Actualmente, tenemos docenas de instructores que trabajan con estudiantes de todas las edades y en todos los niveles.

13. Esgrima en el siglo XXI.

A finales del siglo XX y principios del siglo XXI, el deporte se convierte en algo completamente diferente. Se crean cientos (¿miles?) De nuevos deportes. La tecnología y la enorme disponibilidad de conocimiento significan que las personas buscan nuevas e interesantes formas de competir. Así, la popularidad de los deportes tradicionales está en juego. La esgrima es una de las actividades que acompaña a la humanidad en diversas formas desde el momento en que el hombre primitivo decidió golpear a su primer oponente con un palo. Por esta razón solemne, merece un lugar especial entre otros deportes.

Pero no debemos olvidar que, como nuevas disciplinas, tenemos disponible la tecnología del siglo XXI. Podemos usarlo para mejorar nuestra metodología de enseñanza, investigar métodos de desarrollo de competidores y, finalmente, usar protectores modernos y livianos que aumentan el nivel de seguridad y al mismo tiempo permiten que las competencias estén más cerca del combate real. Debemos popularizar la esgrima de la manera interesante y fresca, de atraer nuevos adeptos utilizando todos estos métodos. Esto es lo que es MCF.

14. El término - Esgrima Clásica Moderna (MCF)

El SFA comenzó a utilizar el término “Esgrima Clásica” en 2005. Anteriormente, habíamos usado los términos “esgrima antigua”, “esgrima de duelo”, incluso “esgrima histórica”. Sin embargo, esto ha llevado a muchos malentendidos, porque estos términos están (al menos parcialmente) describiendo un cierto enfoque específico de la esgrima, y ninguno de ellos refleja completamente lo que hacemos. La palabra "Moderno" se agregó más tarde para distinguir este deporte de la esgrima histórica del siglo XIX, a menudo llamada en inglés - Esgrima clásica. Entonces, ¿qué es clásico en MCF? El deseo de reproducir mejor la lucha real. Moderno, sin embargo, es el enfoque de los métodos de entrenamiento y el uso de la teoría del deporte.

15. La estructura del club.

15.1. Estructura principal

En la actualidad, la estructura del club ha cambiado de una sola escuela de esgrima a un tipo de federación conectada por un núcleo organizativo común. Operamos formalmente como Fundacja Szermierki Klasycznej ARAMIS (“ARAMIS” Classic Fencing Foundation). Dicha forma legal corresponde mejor a lo que hacemos, y está bien basada en el sistema legal polaco. Todos los fondos recaudados son para el desarrollo de la escuela y MCF.

Todas las sucursales afiliadas bajo la bandera de la SFA utilizan métodos de enseñanza similares y preparan a los competidores para la temporada anual de competiciones de MCF.

15.2. Entrenadores y una estructura docente.

Todos los entrenadores que enseñan en SFA pasan por el mismo ciclo de entrenamiento. Lo importante es que no se trata de una formación que se pueda completar por cualquier medio. Nuevos métodos de entrenamiento están constantemente emergiendo, es necesario estar al día con ellos y mejorar. Al mismo tiempo, los entrenadores en sus sucursales tienen vía libre sobre el tema del entrenamiento. Esto causa algunas diferencias en los métodos de entrenamiento entre ramas. Esos son ampliamente discutidos durante los talleres y los resultados de esos métodos se evalúan en las competiciones. Se puede decir que los métodos de entrenamiento están sujetos a verificación basada en un algoritmo evolutivo de competencias.

La base para los instructores son cursos de instructores, talleres de 2 días y campamentos de entrenamiento, tres de ellos cada año. Dos de ellos durante la temporada de vacaciones de verano, el tercero durante las vacaciones de invierno.

La estructura de enseñanza adoptada en SFA está directamente relacionada con el método de desarrollo y promoción del MCF como deporte. Queremos enseñar y capacitar a tantos estudiantes como sea posible para que alcancen el nivel suficiente para participar en las competiciones. Al mismo tiempo, debemos enseñar a los entrenadores en el menor tiempo posible sin dañar a su nivel de habilidad. Dividimos a los estudiantes en grupos principiantes, intermedios y avanzados. Este último necesita aprender lo antes posible los conceptos básicos de

la metodología de enseñanza y, desde el principio, ayudan a formar a nuevos estudiantes. No hay manera de ser un estudiante avanzado en la escuela y no participar en el proceso de enseñanza. Por encima del grupo avanzado, tenemos entrenadores junior y senior. Tienen rangos que dependen de su nivel de habilidad y cursos que han terminado.

En la práctica, al ir a cualquier grupo por encima del grupo de principiantes, el estudiante se convierte en parte del sistema de enseñanza. Bajo la guía del entrenador que dirige el grupo intermedio, los estudiantes avanzados realizan ejercicios en parejas con los principiantes. Ambas partes se benefician de dicho "intercambio". El principiante aprende mucho más rápido, y el estudiante avanzado tiene la oportunidad de centrarse en practicar lo básico, que, como en cualquier deporte, siempre es necesario. También se ve obligado a comprender completamente lo que se traduce luego en precisión y ejecución perfecta de la técnica. Conocer las señales correctas en una etapa tan temprana afecta mucho de manera positiva sus habilidades de enseñanza cuando alcanza el nivel de entrenador.

16. Principios de MCF

16.1. Analizando una pelea real

La suposición hasta el día de hoy que se mantiene fue reproducir con precisión la pelea real, con especial énfasis en una pelea de duelo. Hablando coloquialmente, el punto es que los competidores se comportan en una pelea como lo harían en una situación de combate real mientras mantienen las reglas de seguridad completas.

16.2. Pelea de contacto

Una pelea en las categorías ABIERTA y Femenina es una pelea de contacto total. Para la categoría de niños es una pelea semi-contacto. Se permiten las técnicas mano a mano, el rango de técnicas aceptables es similar a la MMA. Estas no son situaciones frecuentes, la mayoría de las veces un arma golpea mucho antes, y luego la pelea es detenida por el juez principal. A pesar de esto, los competidores también deben tener habilidades en este campo. A veces sucede que ambos competidores fallarán y estarán lo suficientemente cerca como para justificar tales técnicas. Incluso la posibilidad teórica de que el combate cuerpo a cuerpo ocurra afecta drásticamente la manera en que luchan los competidores. No pueden ir imprudentemente en corto alcance.

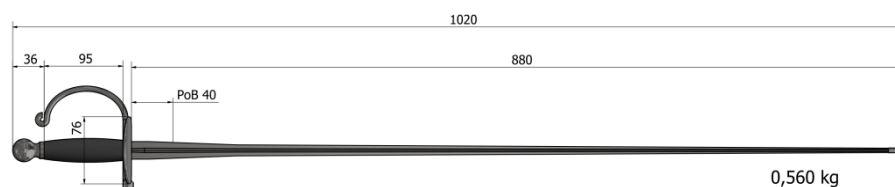
16.3. Las armas son similares a los equivalentes históricos.

Las armas utilizadas en MCF son una copia aproximada de las armas reales, los únicos cambios se aplican mediante reglas de seguridad. MCF eligió una espada pequeña de duelo, un sable y una espada ropera con una daga como representantes óptimos para lograr nuestro objetivo. Muestran un conjunto completo de habilidades de un esgrimista competente.

16.4. Una breve descripción de las armas de MCF.

a) Espada pequeña

Una espada pequeña que usamos es solo para estocadas. El guardia es una copia de una guardia histórica que da mucho menos protección a la mano que una espada deportiva, por lo que requiere una técnica de esgrima un poco más avanzada. Le deja un margen de error mucho menor para las paradas. La hoja es una de esgrima deportiva, de longitud estándar. Es un poco más largo que los equivalentes históricos, pero las últimas generaciones de humanos son un poco más altas, por lo que la espada de esta longitud es apropiada.



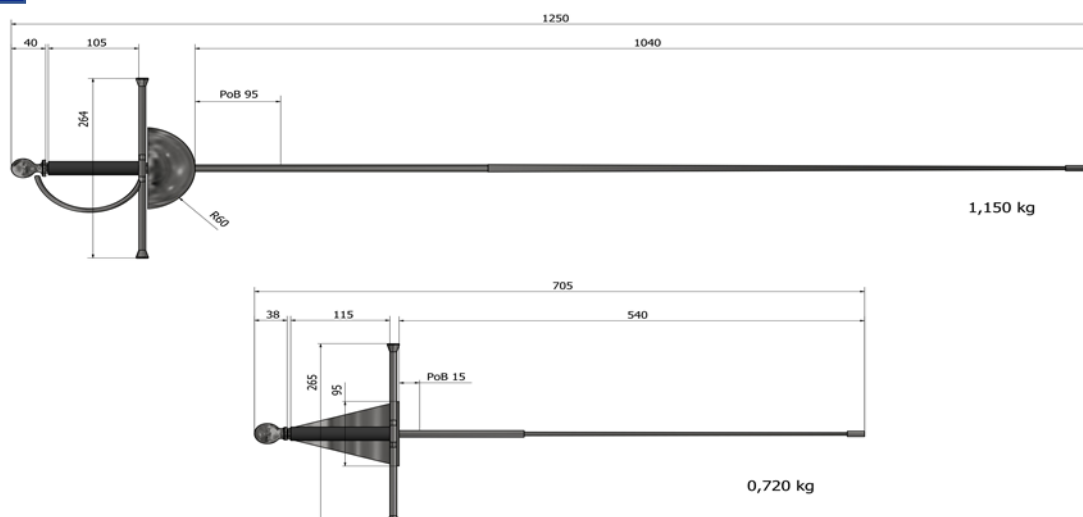
b) sable

Un sable es adecuado tanto para estocadas como para cortes, pero estos últimos son más frecuentes. El sable utilizado por nosotros se parece a los sables de duelo ligero, por lo que es un poco más pesado que el sable deportivo. Esto da como resultado una mejor aproximación de la pelea real y afilada del sable y elimina la posibilidad de golpear usando un hecho que la hoja se dobla demasiado.



c) Espada ropera y Daga

Una espada ropera y una daga son adecuados sólo para estocadas. Una espada ropera tiene una hoja híbrida que consiste en una parte inicial rígida, llamada la parte "fuerte" de la hoja. Las partes, llamadas 'medianas' y 'débiles' son flexibles. Tal disposición de hojas ofrece la capacidad de realizar paradas con una parte rígida de la hoja (como en un arma real), y una parte débil relativamente flexible garantiza la seguridad de los combatientes.



16.5. Primum Vivere - 'Sobrevivir sobre todo'

Hablando de MCF, sobre pelear en un duelo, no puedes escapar del hecho de que incluso un deporte, una competición amistosa es parecerse a una pelea real.

Un esgrimista bien entrenado apunta en una lucha para evitar ser golpeado y golpea a su oponente cuando surge la oportunidad. La acción defensiva tiene la más alta prioridad. La acción defensiva se utiliza aquí como un término amplio. Puede incluir defensa per se, como paradas, pero puede ser una acción agresiva, manteniendo al oponente incapaz de atacar. O un esquivar, usando la distancia para evitar golpes y así sucesivamente. Por lo tanto, la situación en la que uno de los luchadores ignora el ataque del oponente, solo para aterrizar su propio golpe se trata como el peor escenario posible. Por razones prácticas, nos vemos obligados a castigar a ambos jugadores cuando esto ocurre. Salen de una pista con un resultado negativo de la pelea. Debido a la imperfección de la percepción humana (me refiero a los jueces), se permiten algunas excepciones a esta regla (se permite un doble golpe por combate). El siguiente golpe doble lo tratamos como un final definitivo de la pelea debido a la falta de habilidad de los competidores.

¿Por qué no juzgar más severamente? ¿Reconociendo cada doble golpe como el final de la pelea? Debido a que el factor de estrés excesivo causa el bloqueo de los competidores, y la incapacidad para llevar a cabo la técnica correctamente, una especie de "parálisis". Probablemente se encontró una situación similar en el entrenamiento de esgrima en el pasado, cuando aún no se usaban las máscaras de esgrima para la protección facial. Los esgrimistas tenían ataques profundos (a pesar de su alta eficiencia). El entrenamiento se usó para superar este miedo, probablemente así es como se crearon las reglas de florete, forzando un ataque profundo en el pecho del oponente. Actualmente nos enfrentamos a la situación opuesta.



Los competidores protegidos "blindados" no tienen miedo de atacar profundamente, tienden a ignorar la amenaza del arma del enemigo. De ahí el conjunto de reglas que imponen un comportamiento adecuado desde el punto de vista del duelo.

16.6. La calidad del golpe no importa.

La pelea en las competiciones no pretende ser una pelea real. Las armas no son afiladas, no queremos tener en cuenta la "suerte" del competidor, no queremos luchar contra el único golpe. Queremos evaluar las habilidades de los competidores en términos de combate real.

La falta de análisis de la calidad del golpe es el principio que distingue a MCF de otros estilos de esgrima. Muchas personas consideran importante evaluar la calidad de los resultados. Para decirlo brevemente, tenemos que decidir si el golpe causaría un daño grande, pequeño o mediano, evitaría que el oponente se moviera y así sucesivamente. En MCF, asumimos que no es tan

importante si el tirador consigue el golpe correcto, es importante si tomó la acción defensiva correcta. Si no, en la competencia será castigado por perder un punto, en un duelo, el asunto sería obvio. No puntuamos en nuestras competiciones aterrizando un golpe apropiado. Los competidores pierden un punto cuando no se defienden. Esto hace que la evaluación del impacto del golpe sea innecesaria. Al analizar los materiales históricos disponibles y la lucha contemporánea con armas (incluso con un cuchillo) llegamos a conclusiones interesantes. Un golpe puede golpear un nervio, una arteria o un músculo importante y excluir a uno de los luchadores, por otro lado, puede penetrar el hueso, rozar, no hacer nada importante. Nadie, juez o competidor, puede evaluar tal golpe antes de que se le haya dado. Significa que el competidor necesita defenderse contra cualquier golpe que se presente en su dirección. Si el competidor no puede hacerlo, su capacidad para usar el arma (de la forma en que debe hacerlo el esgrimista de MCF) es peor que la de su oponente, por lo tanto, debe perder la pelea. Por supuesto, el golpe debe ser aterrizado de alguna manera, pero no es importante si fue ligero o fuerte, si la hoja se dobla mucho o no. Incluso el deslizamiento se cuenta porque las armas afiladas no se deslizarían.

16.7. Evaluación de habilidades, no de suerte.

¿Y qué hay de elementos como la suerte que se da en un duelo real? hierba resbaladiza, ¿mejor o peor momento para los luchadores? Tratamos de eliminarlos. Peleamos en el gimnasio, no en el suelo resbaladizo. Luchamos hasta anotar tres puntos. Evaluamos las habilidades potenciales de una persona, no si el competidor tuvo suerte en un segundo dado. ¿Por qué sólo tres? Nuestra experiencia muestra que, dada la cantidad de combates en las competiciones, los que participan en este deporte pueden mantener un estado de plena concentración y movilización a través de una lucha que lleva más o menos tiempo, lo que lleva a perder tres puntos. Con más golpes, el elemento de la suerte se reduce aún más, pero los competidores comienzan a desarrollar tácticas que pueden describirse brevemente diciendo: "es mejor recibir un golpe una o dos veces, pero distribuir la fuerza de manera uniforme porque estamos luchando hasta 15 puntos." En una lucha de duelo, la lucha por la vida, tal razonamiento no puede tener lugar.

16.8. Las reglas de combate definen la forma en que los competidores luchan.

Se vuelve más y más cierto cuando las apuestas aumentan, dinero o prestigio involucrado. La tendencia de los competidores a abusar de las reglas a su favor no será modificada por ningún entrenamiento, tarde o temprano habrá personas que quieran ganar en un determinado conjunto de reglas, independientemente de si tiene sentido en una pelea real (arma afilada) o no. Durante docenas de años de experimentos, esto se ha observado tan bien que ya no hay necesidad de discutir esta tesis. Por eso teníamos dos opciones.

Ignorar el realismo, simplificar las reglas, entonces no habrá controversia, la competición será mucho más fácil. Es una simplificación del problema, pero más o menos así es como lo conseguimos en una esgrima deportiva. Es un deporte muy interesante, pero perdió una conexión con una pelea real o un duelo.

La segunda opción que ha sido elegida por MCF. Tenemos que reconciliarnos con un conjunto de reglas más complejo, permitiendo controversia y problemas relacionados. Por nombrar algunos: la dificultad del arbitraje, la falta de comprensión del deporte para los espectadores (especialmente no experimentados), las dificultades de entrenamiento y las situaciones contenciosas en las competiciones (como en cualquier deporte juzgado arbitrariamente, prácticamente cualquier arte marcial).

17. Temporada competitiva y de entrenamiento.

17.1. División del año a temporadas.

Una temporada de competición dura de septiembre a enero. Una temporada de entrenamiento está en curso de febrero a junio. Durante julio y agosto, la SFA organiza campamentos de entrenamiento más largos.

17.2. Propósito de las competiciones.

En MCF, las competiciones no son el objetivo principal del entrenamiento, sino un elemento de la metodología de entrenamiento. Las competiciones y los enfrentamientos, contrariamente a la opinión popular, no pretenden reflejar el cien por ciento de la lucha real por las armas afiladas, aunque intentan acercarse lo más posible. Esto es imposible de lograr, debido a las armas de combate usadas, los protectores y otros elementos de una pelea, que eliminan incluso el miedo al dolor o la muerte. Se establecen las reglas apropiadas para los combates de práctica aplicables a las competiciones para simular esto. Obligan a un tirador a comportarse de una manera que se asemeja mucho a la forma en que vemos una pelea real, con armas reales.

Para que las competiciones sean parte del entrenamiento, deben garantizar la mayor cantidad posible de combates, incluso para un principiante. Por lo tanto, el sistema de competición está diseñado para que incluso un principiante participe en un gran número de peleas. Hacemos esto 'recolectando' puntos durante la competición y muchas rondas de eliminación. El sistema de



torneos eliminatorios se usa solo para los últimos 4 combates de las finales. El objetivo de esto es hacer un mejor espectáculo para la audiencia.

17.3. Arbitraje

Las competiciones de MCF son juzgadas por cinco árbitros, un juez principal y cuatro árbitros laterales. El juez principal es responsable del curso de la pelea, decide si iniciarlo o detenerlo, emite órdenes a los competidores. Los otros árbitros se centran en si se ha marcado un golpe. La decisión final pertenece al juez principal, las indicaciones de los árbitros son una sugerencia para él. Este sistema tiene muchas desventajas en comparación con un aparato eléctrico. También tiene muchas ventajas y es por eso que MCF decidió presentarlo.

En MCF, es importante que los deportistas se comporten de la manera correcta desde una pelea real o desde un punto de vista de duelo. Esto significa que la poca diferencia en el tiempo entre aciertos no es tan importante como la diferencia de ritmo. Esto solo puede ser juzgado por el juez principal, al igual que en sable en las cercas deportivas, donde se usa la regla de "derecho de paso".

17.4. Triatlón MCF

Esta es la competición más importante de MCF. Los competidores luchan con tres armas y se cuentan los puntos totales anotados. Para lograr resultados altos, uno debe obtener resultados altos en las tres categorías de armas (espada pequeña, sable y espada ropera con una daga). Creemos que todos esos tres constituyen un entrenamiento de espadachín completo. Cada una de estas armas acentúa otra característica importante. Por supuesto, todas estas características son importantes en cada arma, pero algunas diferencias son notables. Espada pequeña: requiere un "sentimiento" perfecto de la distancia y empujes muy precisos. Sable necesita perfeccionar la habilidad de corte y requiere paradas increíblemente confiables. Una espada ropera con una daga exige la habilidad de la lucha en un círculo en lugar de en una línea, y al mismo tiempo requiere usar ambas manos, en el nivel más alto de forma completamente independiente.

El requisito de luchar con diferentes armas también es de gran importancia para la salud y la forma física de los competidores. Cada arma tiene diferentes características y recompensa a un tipo de cuerpo ligeramente diferente. Como resultado, MCF es una disciplina disponible para un amplio grupo de personas. La falta de especialización estricta, que es una maldición de muchas disciplinas deportivas, hace que MCF sea un deporte disponible para casi todo el mundo, lo que permite competir hasta una edad avanzada (tarde en los deportes).

17.5. Campeonato Nacional polaco de MCF

El evento más grande y significativo de este deporte. El Campeonato Nacional de MCF de Polonia reúne a decenas de competidores y es un resumen de la Copa de MCF de Polonia. En este evento participan 50 competidores con la mayor cantidad de puntos obtenidos en la Copa MCF de Polonia.

17.6. La Copa MCF de Polonia

Una serie anual de competiciones de MCF. Los puntos obtenidos por el competidor en los eventos de triatlón de MCF se reúnen durante toda la temporada. Es el mejor indicador del nivel de habilidad y preparación de esgrima de cada competidor. La Copa en sí es el premio para el mejor espadachín en un año determinado.

18. Disponibilidad e inclusión de MCF.

18.1. Descripción general de disponibilidad de MCF

MCF es una disciplina deportiva con amplia accesibilidad social. ABIERTO, existen categorías de mujeres y niños, y planeamos crear reglas y posibilidades de practicar nuestra disciplina por parte de personas discapacitadas. El énfasis en la importancia del triatlón de MCF resulta en la falta de tipo de cuerpo necesario para ser un esgrimista de MCF. Es una gran diferencia para muchos deportes, incluyendo la esgrima deportiva. Un competidor que debe tener un conjunto de tres habilidades de combate con armas y aptitud general necesaria para los métodos de combate diferenciados debe tener la preparación general adecuada. Tampoco hay un tipo de cuerpo ganador, no importa si el competidor es alto o bajo, solo importa si tiene la preparación adecuada.

Las ventajas de la esgrima en general, se describen ampliamente en la literatura, se requiere el trabajo de todo el cuerpo y la mente, la capacidad de tomar decisiones instantáneas y tácticamente complejas y la adaptación a las condiciones cambiantes y los oponentes.

Los entrenadores de SFA están capacitados para prestar atención a las necesidades y habilidades de cada estudiante mientras imparten clases

18.2 Disponibilidad para personas mayores

Hay competidores en sus cuarenta que logran altos resultados. En un nivel amateur, MCF se puede practicar sin importar la edad o la condición física, tuvimos estudiantes mayores de 75 años.

En la preparación de personas mayores, los entrenadores se enfocan en diferentes aspectos de la salud, tratando de mantener o restaurar la condición física general. Por supuesto, nos saltamos el entrenamiento deportivo profesional aquí, los ejercicios de liderazgo en la dirección del ejercicio físico general y el placer de participar en actividades deportivas.

18.3. Disponibilidad para niños.

MCF es un gran deporte incluso para los niños más pequeños debido a la falta de una lateralización tan fuerte como en la esgrima deportiva y la mayor importancia de la condición física general. Incluso los niños de 5-6 años comienzan a entrenar. Hasta los 12 años, las clases impartidas para ellos se centran principalmente en actividades deportivas generales con elementos de esgrima. Es dictada por razones de salud. La fuerte formación profesional de los más jóvenes no es una buena práctica debido a su salud. Nos ocupamos del desarrollo físico y mental de los niños adaptando muchos juegos deportivos que requieren pensamiento y habilidades físicas en el nivel apropiado.



La esgrima motiva a los niños más pequeños a una rivalidad amistosa para lograr objetivos deportivos y desarrolla la condición física y mental.

18.4. Disponibilidad para mujeres

La esgrima debido a la superioridad de la técnica sobre la fuerza, es un gran deporte de artes marciales para mujeres, que les permite luchar por igual con los hombres. En MCF, las mujeres tienen la oportunidad de participar en competiciones tanto en la categoría OPEN (con un éxito significativo) como en la categoría dedicada a las mujeres.

En las clases de SFA son, por supuesto, coeducativas, las mujeres constituyen aproximadamente el 40% de los profesionales. Los entrenadores que imparten clases en un grupo mixto están capacitados para prestar atención a las diferencias en las necesidades de preparación. Un entrenamiento de MCF bien conducido hace que la competencia sea extremadamente uniforme, incluso en la categoría ABIERTA (en la categoría ABIERTA participan hombres y mujeres juntos).

18.5. Disponibilidad para personas con discapacidad.

MCF se ha desarrollado tanto en los últimos años que planeamos aumentar la disponibilidad de esta disciplina para personas discapacitadas. Esto requiere, por supuesto, ajustar las reglas de las competiciones, pero es posible. El mayor desafío al que nos enfrentamos es ajustar los lugares en los que entrenamos (y que suelen ser gimnasios alquilados a instituciones públicas como escuelas y universidades). Creemos que es un deporte para todos y tenemos que hacer posible que todos participen.

19. Estrategias para el desarrollo de MCF.

El desarrollo de MCF se lleva a cabo en varios niveles diferentes. En primer lugar, trabajamos constantemente para modernizar el método de formación, la forma en que conducimos las clases, aumentando la efectividad de los entrenamientos. Lo más importante es el desarrollo de la competencia como método de verificación de logros. La cooperación entre los entrenadores de diferentes sucursales de la SFA es de gran importancia aquí. Esto lo logramos a través de la integración de entrenadores y la educación conjunta (campamentos de formación y talleres para entrenadores).

Otra cosa es el desarrollo de la estructura organizativa de la SFA. Aumentamos el número de sucursales y escuelas afiliadas, tratando de promover los métodos de esgrima y enseñanza de la manera más amplia posible.

Y, finalmente, quizás la parte más importante de nuestra actividad, la promoción de la esgrima, tanto de MCF como de la esgrima en general. Sin esto, no hay nuevos competidores, estudiantes o entrenadores. Utilizamos todos los métodos disponibles, centrándonos principalmente en la promoción de internet. Creamos materiales sobre esgrima, tanto educativos como publicitarios. Tratamos de mostrar a la gente que la esgrima es un gran deporte, aún vivo, disponible para todos.



Hay muchos lugares donde la esgrima no está disponible o es conocida. Desarrollamos métodos para el surgimiento de grupos deportivos locales activos, permitiéndoles comenzar su aventura con la esgrima.

Proporcionamos métodos de formación, conocimientos completos y apoyo en cada etapa de su avance.

20. Educación de esgrima.

La educación de esgrima MCF se lleva a cabo de varias maneras. Lo más importante es, por supuesto, una educación directa, donde un entrenador tiene la oportunidad de trabajar con un estudiante. En principio, no puedes reemplazarlo con nada.

Manuales. Por supuesto, las fuentes escritas son un excelente material de formación, especialmente cuando se trata de la metodología de entrenamiento, el desarrollo general del competidor y otras cuestiones relativamente fáciles de describir. El principal problema con los manuales es que exigen al lector que comprenda el mismo "lenguaje" de esgrima que el escritor y que se encuentren en un nivel educativo relativamente alto.

Material de video, videos de entrenamiento, análisis de combates grabados. Por supuesto, incluso los materiales de video mejor grabados no reemplazan al entrenador, pero si queremos desarrollar MCF lo más rápido posible, debemos confiar en ellos donde sea imposible llegar directamente con clases regulares dirigidas por entrenadores totalmente cualificados. Hay grupos de esgrima que intentan entrenarse por su cuenta y luego usan nuestra ayuda, participan en campamentos, talleres y entrenamientos, se convierten en miembros valiosos de la comunidad de esgrima, logrando un éxito significativo en las competiciones. Pero, incluso en los lugares donde tenemos un equipo completo de entrenadores, el análisis de los episodios registrados es una herramienta extremadamente importante para el trabajo de los entrenadores.

Actualmente, en SFA, nos centramos en la creación de materiales de formación en video en cantidad y calidad suficientes para apoyar la enseñanza en regiones con acceso limitado a la formación directa. Esta es una tarea de años, tanto por las posibilidades técnicas como por el gran presupuesto de tal empresa. Pero ya estamos logrando nuestros primeros éxitos, llegando a la esgrima donde antes no era posible.

21. Desarrollo internacional de MCF.

Ninguna disciplina deportiva que quiera desarrollarse puede permanecer dentro de su propio país. MCF se está convirtiendo en un deporte internacional, nuestras competiciones reciben huéspedes de diferentes países, tanto de la UE como de Europa del Este. Los fundamentos de MCF se aprenden gracias a los canales de Internet en los rincones más remotos del mundo.



El proyecto Fence 4U, el primer proyecto de esgrima apoyado por la UE, se reunió bajo la presidencia del Club Esgrima Agora, tres clubes de España, Polonia y Suecia. El intercambio de modalidades de esgrima y experiencias organizativas entre estos grupos es otro paso significativo en el desarrollo internacional de MCF.

22. Comentarios finales.

SFA está creciendo constantemente. Las direcciones de este desarrollo ahora están claramente definidas y se implementarán de manera consistente. El nivel de MCF aumenta con un número creciente de competidores entrenados que participan en más eventos cada año. No hay indicios de que el proceso se detenga en un futuro cercano.