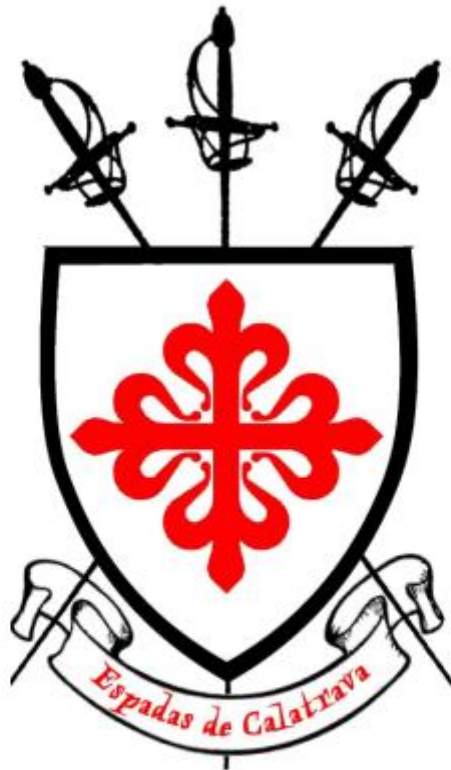


## PROYECTO PROMOCION DE LA ESGRIMA



# Club de Esgrima



Castilla-La Mancha



## 1. **Introducción:**

C.D. Espadas de Calatrava es un Club de Esgrima, especializado en la disciplina de la Espada. El Club cuenta con un entrenador nacional de esgrima nivel 2 por la Federación Española de Esgrima y cuatro monitores de esgrima por la Federación de Castilla la Mancha de Esgrima.

Además, entre sus tiradores, reúnen un amplio palmarés regional y en menor medida nacional. Por citar algunos de ellos, podemos destacar dos títulos de **Campeón de Castilla-La Mancha Absoluto**, uno de **Sub-Campeón Absoluto** y otros de **Primer puesto y tercer puesto en modalidad por equipos** masculino y numerosos pódium logrados a lo largo de once años de experiencia en el circuito regional así como experiencia en campeonatos del circuito nacional de primer nivel en la modalidad de Espada, en la que destaca un sexto puesto en categoría Cadete y dos **preselecciones a la Selección Nacional**.

Es por tanto, un club con tiradores con marcada proyección y supone el único club de Ciudad Real que compite en el Circuito Regional en la modalidad de Espada.

Espadas de Calatrava está formado por un grupo de jóvenes emprendedores con tremendas ganas de disfrutar y hacer llegar la importancia de la esgrima (el único deporte de origen Español) y lo que nos ofrece, una actividad con historia y disciplina propia, estratégica, dinámica y con un componente instructivo envidiable, ya que, para su práctica, es de obligado cumplimiento una serie de normas y gestos de respeto y educación con los compañeros, maestros y rivales.

Además desde Septiembre de 2014 Espadas de Calatrava tiene asignada la Escuela Municipal de Esgrima de Ciudad Real, llevando un ambicioso proyecto de promoción de este deporte desde niños a adultos junto al Patronato Municipal de Deportes de Ciudad Real.

### **Datos del Club:**

**Nombre:** Club Deportivo "Espadas de Calatrava".  
**NIF:** G13531553  
**Domicilio:** Plaza San Francisco, 7 3ºA 13003 Ciudad Real  
**Correo electrónico:** [espadasdecalatrava@gmail.com](mailto:espadasdecalatrava@gmail.com)  
**Presidente:** Juan Lomas Rayego  
**Tfno.:** 696 668 616

## 2. **Objetivos de la actividad:**

Desde el C.D. Espadas de Calatrava pensamos que el deporte de la esgrima, en su modalidad de espada, puede llegar a ofrecer una formación completa en cuanto a valores, tanto

# Proyecto Promoción Deportiva de la Esgrima

---

deportivos como éticos sin dejar de lado el espíritu de competición y superación desde una perspectiva sana.

De esta manera se amplía la oferta deportiva, con un deporte diferente y apasionante en el que además del desarrollo físico se puede desarrollar la estrategia, la disciplina y la confianza.

- **Perfil de usuarios:**

Los usuarios que se pueden beneficiar de nuestro club y deporte son heterogéneos, es decir, no importa la edad, ni la cualidad física. Es importante señalar que la esgrima, aunque desconocida, tiene una contrastada impronta en todos nosotros (todos, alguna vez hemos fantaseado con ser piratas, caballeros o mosqueteros) y hemos querido experimentar qué se siente al empuñar una espada y jugar a ser aquello que nos ha fascinado en el cine o la literatura. Es por ello que, podemos decir, que quien lo prueba, es muy probable que quede satisfecho y, dado que se puede practicar a cualquier edad, nunca deje su práctica. Así, se recoge todo el abanico de edades:

- Desde los más pequeños que con los juegos y dinámicas más simples se les puede introducir en un mundo de valores, disciplina y respeto a la par de disfrutar del deporte, favoreciendo una vida saludable.

- Jóvenes que se atrevan a experimentar un nuevo deporte debido a la falta de estímulos que supongan los archiconocidos fútbol y baloncesto (principalmente).

- Aunque, de forma establecida, se hable siempre en masculino, se intenta fomentar el deporte entre las mujeres, ya que éstas llevan la elegancia y la técnica de forma innata y hacen una esgrima particularmente limpia y estilizada. Al ser un deporte que no necesita excesiva fuerza, juegan en igualdad de condiciones con los hombres, de manera que estamos trabajando directamente sobre la autoestima de las mujeres. Hay un viejo dicho en el inventario esgrimístico español: “Sobre la espada, manda el corazón”. En un combate donde no hay contacto físico y por tanto el ingenio y la capacidad de reacción mental pesan indudablemente más que cualquier condición puramente física.

- **Objetivos específicos:**

- Favorecer el estilo de vida saludable, no solo con la práctica del deporte, sino promocionando la buena alimentación y el descanso necesario.

- Motivar la disposición favorable a la auto exigencia, la disciplina y la superación de retos.

- Mejorar las capacidades cognitivas, como la memoria, la atención y la concentración, trasladándolo siempre a su vida cotidiana, para mejorar a través del deporte.

# Proyecto Promoción Deportiva de la Esgrima

---

- Fomentar y mejorar la práctica saludable deportiva, planteando la actividad como un foco de diversión, compañerismo y satisfacción personal y grupal. Nunca como una obligación, competitividad antideportiva o consecución de objetivos deportivos a toda costa.
- Aprender y valorar de forma objetiva los elementos técnicos, tácticos y prácticos del deporte.
- Mejorar la capacidad cardiovascular.
- Mejorar las capacidades coordinativas.
- Mejorar cualidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad)
- Mejorar la capacidad autocrítica y reflexiva.
- Mejorar la planificación y consecución de una estrategia.
- Experimentar y perder el miedo a la práctica de un deporte de combate de manera segura y controlada.

### 3. **Contenidos a Desarrollar:**

En esta propuesta buscamos, además de todo lo expuesto arriba, acercar a los alumnos de los centros educativos el deporte de la esgrima. Para ello se propone una actividad en la que los alumnos se sientan partícipes de la misma de la siguiente forma:

- La actividad tendrá una primera parte teórica en la que se hará una breve explicación del deporte de la esgrima, su historia y el material que se utiliza en esta disciplina, con el objetivo de familiarizar al alumno con el material que se va a usar.
- Una segunda parte consistirá en un breve calentamiento que nos permitirá activar nuestros músculos para prevenir el riesgo de lesión.
- La tercera parte consiste en una serie de ejercicios prácticos de esgrima, en los que los alumnos aprenden a moverse de la manera correcta para la práctica del deporte, así como algunas acciones técnicas necesarias para su práctica. Todo ello mediante juegos orientados al deporte.
- Por último concluimos con una breve explicación de las reglas del combate y área de juego del mismo para que posteriormente dos o tres parejas elegidas por los monitores prueben un combate real con todo el material puesto y marcadores específicos puntuando.

### 4. **Participantes:**

Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria. Se desarrollará en grupos formados por curso y clase en el horario establecido para dar clase de educación física.

# Proyecto Promoción Deportiva de la Esgrima

---

Para ello es necesario contar con dos monitores que proporciona Espadas de Calatrava.

- Listado de centros de Ciudad Real:

- San Francisco Asís
- San Francisco Javier
- Don Quijote
- Alcalde Cruz Prado
- Ángel Andrade
- Dulcinea del Toboso
- San José
- Miguel de Cervantes
- Pérez Molina
- Santo Tomás Villanueva
- José María Fuente
- Ntra. Sra. Del Prado
- Carlos Vázquez
- María Pacheco
- Hnos. Garate
- Carlos Eraña
- Jorge Manrique
- Santo Tomás
- Ferroviario
- Alcalde José Maestro

- Listado de centros de Migelturra:

- Clara Campoamor
- Benito Pérez Galdós
- El pradillo
- La Merced
- El Cristo

5. **Número de jornadas:**

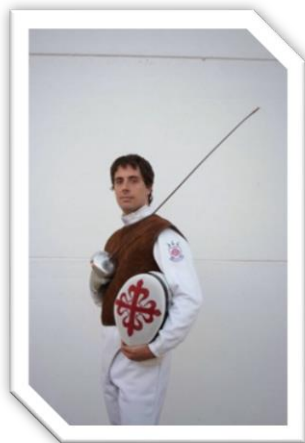
Visitaremos varios colegios de los indicados anteriormente. Se realizaran un total de 80 horas de clase, dependiendo del número de cursos y líneas de cada curso que tengan los colegios visitados, realizando una hora de clase por curso y línea.

6. **Horarios:**

# Proyecto Promoción Deportiva de la Esgrima

---

El horario será el establecido por el centro visitado y puesto en común con la entidad Espadas de Calatrava para poder llegar a todos los alumnos del centro, debido a que se hará en centros educativos los horarios serán entre las 9:00h y las 14:00h.



## 7. **Equipo técnico:**

### **Técnico Principal (encargado principal de la instrucción):**

#### **Juan Lomas Rayego:**

Diplomado en Relaciones Laborales por la Universidad de Castilla la Mancha.

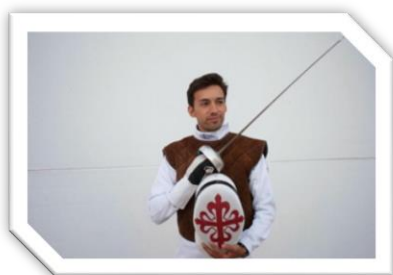
Entrenador Nacional de Esgrima Nivel 2, titulado por la Real Federación Española de Esgrima.

Tiene experiencia como entrenador de categorías inferiores y absoluta durante ocho años en el Club Quixote de Ciudad Real y en Espadas de Calatrava y en las Escuelas Municipales de Esgrima de Ciudad Real y Miguelturra.

Árbitro oficial de espada de la Federación Castellano-Manchega de Esgrima.

Presidente de Espadas de Calatrava y Entrenador principal del club desde su fundación.

Miembro de la Federación Castellano Manchega de Esgrima por el estamento de técnicos



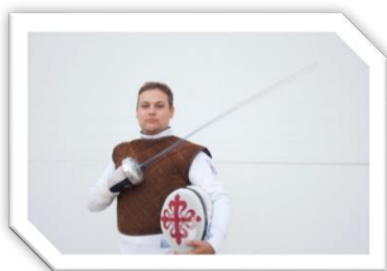
### **Técnicos ayudantes (encargados de ayudar al técnico principal, en función de la disponibilidad de éste y el número de alumnos)**

#### **Oscar Gómez Rodríguez:**

Monitor de Esgrima.

Cinco años de experiencia como monitor en Espadas de Calatrava y en la Escuela Municipal de Esgrima de Ciudad Real.

Árbitro oficial de Espada de la Federación Castellano manchega de Esgrima.



#### **Alberto Garzón Criado:**

Ingeniero Técnico Informático de Sistemas por la Universidad de Castilla la Mancha.

Monitor de Esgrima.

Tres años de experiencia en la Escuela Municipal de Esgrima de Ciudad Real.

# Proyecto Promoción Deportiva de la Esgrima

---

Miembro de la Federación Castellano Manchega de Esgrima como integrante del comité técnico y de arbitraje.

Arbitro oficial de Espada de la Federación Castellano manchega de Esgrima.

## 8. **Material e infraestructura:**

Para realizar la actividad será necesario con contar con un espacio cerrado y despejado, como puede ser el pabellón o el gimnasio que cada centro utilice para realizar educación física.

En cuanto al material, será necesario el específico de esgrima, que es el siguiente:

- 8 chaquetas de esgrima de tallas de niños
- 8 Caretas de esgrima
- 8 espadas de esgrima deportiva de talla de niño
- 8 guantes de esgrima
- 5 pasantes de espada
- 1 marcador inalámbrico

## 9. **Presupuesto detallado:**

Material: 50€/día.

Personal: 2 entrenadores a 12€/h cada uno.

Estimando un día de trabajo en cada centro y dos monitores a 5 sesiones cada uno, son 10 sesiones y un alquiler de material al día. Total Día 170€

Teniendo en cuenta un total de 16 días...

**TOTAL: 2.720€**