

La Esgrima



MEDIDAS DE SEGURIDAD FRENTE AL COVID-19

Una de las principales misiones de La Robera Sala d'Armes -con el apoyo de la Federación de Esgrima de la Comunidad Valenciana (FECV)- es el fomento de nuestro deporte en edades tempranas para garantizar la práctica de la esgrima, su expansión y continuidad con el paso del tiempo de la manera más segura posible.

Índice

1. Medidas de seguridad

1.1 Introducción

1.2 La esgrima como deporte de bajo riesgo

1.3 Tipos de deporte según riesgo de transmisión

2. Protocolo medidas de seguridad frente al COVID-19

2.1 Medidas de prevención y seguridad frente al virus

2.2 Medidas de desinfección e higiene individualizada frente al virus

3. Utilización del espacio

4. Didáctica de la esgrima que se realiza en la actividad extraescolar

4.1 Dinámica de las clases

5. Materiales para la realización de la actividad extraescolar

6. Beneficios de la práctica de la esgrima

6.1 La esgrima como un activo apoyo al tratamiento de menores diagnosticados con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

7. Alumnos campeones autonómicos

8. Necesidad de practicar un deporte como la esgrima, ya que es el más completo, cuerpo, mente y distancia

9. Ayudas para las familias

10. La esgrima como deporte olímpico a nivel federativo, con qué medidas nos regimos.

11. Instalaciones necesarias

12. Contacto físico

1. Medidas de seguridad implementadas frente al COVID-19

1.1 Introducción del momento y circunstancias que vivimos

Desde marzo de este año nuestras rutinas de vida se han visto claramente alteradas debido a la crisis del Covid 19 y aunque aún no sabemos exactamente en qué condiciones volverá a tener lugar la vida escolar, desde nuestro club queremos contribuir a la vuelta al entorno escolar con la mejor disposición y sencillez posible, siguiendo todas las medidas de seguridad e higiene dictadas por las autoridades sanitarias y nuestro municipio.

Deseamos facilitar al alumnado la práctica de un deporte que tiene múltiples beneficios para ellos y ellas, ya que, actualmente vivimos un mayor estrés ante el riesgo de contagio y la labor de integrar en nuestras rutinas diarias todas las medidas de higiene a la hora de salir de casa, circular por la vía pública, entrar en los comercios, volver a casa, etc.

Antes de comenzar las fases de la desescalada ya vimos cómo, la práctica regular de actividad física, era una de las demandas más imperantes de la población en general y por supuesto, hay mucha evidencia científica que avala dicha práctica como fuente inequívoca de bienestar físico y mental para grandes y pequeños.

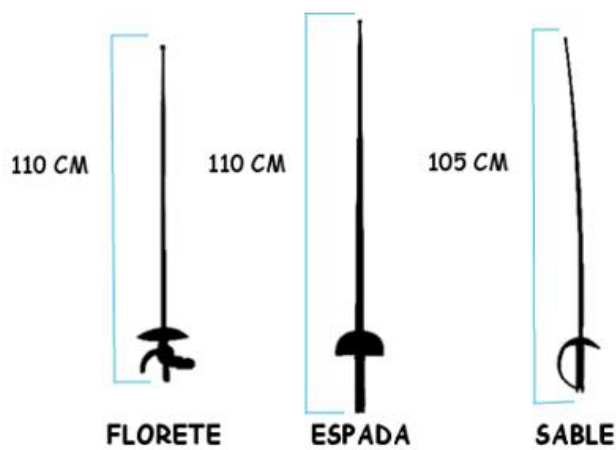
Por lo tanto, desde la Robera Sala d'Armes estamos preparadas para la vuelta a las extraescolares en los centros, habiendo implementado ya este verano el protocolo de seguridad e higiene dictado desde Conselleria de Sanidad para las actividades deportivas grupales en nuestra escuela de verano realizada en el Polideportivo de Benetusser, con el respaldo de la concejalía de deportes y la concejalía de educación del Ayuntamiento de Benetusser

1.2 La Esgrima como deporte de bajo riesgo

Dicen de la esgrima que es el arte de tocar sin ser tocado, su máxima finalidad es ésa, y se juega a mantener la distancia de manera estratégica

La distancia mínima es de 1.50cm para obtener el máximo número de tocos y la máxima puntuación, no se permite el contacto físico, se penaliza con tarjetas disciplinarias o la expulsión. También se dice de ella que es el ajedrez a toda velocidad, ya que debes idear una hábil estrategia para superar a tu oponente

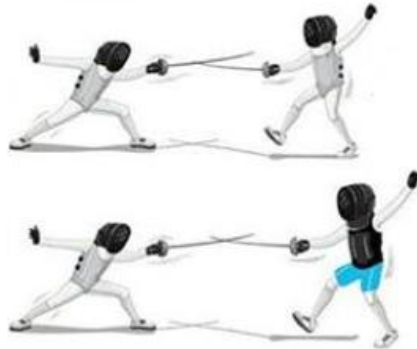
Por este motivo, nuestro deporte nos ayuda enormemente en este periodo que estamos viviendo en la actualidad, en el que es vital practicar deporte y a la vez mantener las distancias de seguridad. Y al ser un deporte individual, es más fácil poder adaptarlo a las circunstancias.



CARETA



GUANTES



1.3 Tipos de deporte según riesgo de transmisión

En función del tipo de deporte se pueden establecer tres niveles de riesgo de contagio por coronavirus.

- Riesgo bajo. Deportes individuales.
- Riesgo medio. Deportes de equipo.
- Riesgo alto. Deportes de combate y de contacto extremo.

Tabla 1. Clasificación de deportes por riesgo de contacto		
Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
<ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez • Atletismo • Bádminton • Billar • Ciclismo • Gimnasia • Golf • Halterofilia • Natación • Patinaje sobre hielo • Pelota • Petanca • Triatlón • Tenis • Tenis de mesa • Tiro con Arco 	<ul style="list-style-type: none"> • Béisbol y Sófbol • Fútbol • Fútbol sala • Hockey • Hockey hielo • Hockey patines • Pádel • Squash • Voleibol • Waterpolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Balonmano • Fútbol americano • Rugby • Boxeo • Judo • Karate • Kickboxing • Lucha • Muaythai • Taekwondo • Otras artes marciales.

En la tabla 2 se presentan los deportes en medio natural, deportes de motor, deportes con armas y otros deportes. En términos generales, se consideran de riesgo bajo de contagio.

Tabla 2. Deportes en medios especiales y otros			
Deportes en medio natural	Deportes de motor	Deportes con armas	Otros deportes
<ul style="list-style-type: none"> • Actividades subacuáticas • Aeronáutica sin motor. • Caza • Deportes de invierno • Espeleología • Hípica • Montaña y escalada • Orientación • Pesca y casting • Piragüismo • Remo • Salvamento y Socorrismo • Surf • Vela 	<ul style="list-style-type: none"> • Aeronáutica • Automovilismo • Esquí náutico • Motociclismo • Motonáutica 	<ul style="list-style-type: none"> • Esgrima • Tiro a Vuelo, • Tiro con arco • Tiro olímpico 	<ul style="list-style-type: none"> • Colombicultura • Colombófila • Galgos

*Para más información se encuentra disponible la Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición de la Organización Médica Colegial de España y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos

2. Protocolo medidas de seguridad frente al COVID-19

Desde el club de esgrima la Robera Sala d'Armes, pretendemos regresar a la actividad deportiva a finales de septiembre de 2020 coincidiendo con el comienzo del curso escolar, con todas las medidas de prevención necesarias para reducir al máximo el riesgo de infección por COVID19 estableciendo las máximas garantías y protocolos para la prevención.

Por ello hemos tomado distintas medidas que estarán supervisadas por los responsables y entrenadores del club. Nuestro principal objetivo es preservar la salud nuestros alumnos, llevando a cabo las siguientes actuaciones.

2.1 Medidas de prevención y seguridad frente al virus

Ante cualquier signo o síntoma de malestar que pueda ser sospechoso de un posible contagio los deportistas deberán de abstenerse de acudir al entrenamiento y dar aviso al técnico deportivo para que se tomen las medidas necesarias protegiendo la salud de todos los deportistas que hayan podido entrar en contacto.

2.2 Medidas de desinfección e higiene individualizada frente al virus

-Desinfección

Los materiales que utilizaremos serán desinfectados antes, durante y después de su uso, por medio de soluciones de desinfección con base alcohólica, implementadas según el tipo de material y superficie, además de disponer de material para la práctica individual.

Es decir, cada persona utiliza el material que se le ha asignado de manera personal y utiliza su careta, su guante y su arma.

Actualmente disponemos de todos los recursos exigidos para seguir la guía general que nos ha remitido la Real Federación de Esgrima Española conforme el Ministerio de Sanidad.

Cada alumno tendrá una bolsa que se le suministrará de manera personalizada, donde se introducirá el material personal de esgrima y que al terminar la sesión se depositará en la zona indicada para que el técnico deportivo proceda a su desinfección.

-Higiene

Antes de empezar la actividad y al finalizar, se les tomara la temperatura y se desinfectarán con gel hidroalcohólico, se respetará la distancia adecuada mientras esperan el turno de desinfección (entre 1'5 y 2 metros) y se llevará mascarilla por parte de monitores y monitoras y en el caso de las niñas y los niños siempre que no sea posible respetar la distancia de seguridad.

El uso de las botellas de agua u otro tipo de bebidas (que se traerán de casa) deberá ser individualizado, estando prohibido compartirlas con otro deportista.

3.Utilización del espacio

-Espacio cubierto, instalación del centro escolar asignada para realizar la práctica de la actividad.

Se desinfectara el espacio antes de empezar la actividad y después. Con los productos de desinfección indicados para el covid19. Los deportistas entrarán a la instalación con la ropa deportiva para el entrenamiento, evitando utilizar los vestuarios. Llevaran una pequeña riñonera durante el periodo de la actividad con su kit personal de higiene.

Usaran el WC asignado por el centro escolar.

-Al aire libre, instalación del centro escolar asignada para realizar la práctica de la actividad.

Los deportistas empezaran la actividad directamente, con la ropa que traen de las clases en el horario escolar. Será ropa cómoda para el entrenamiento, evitando utilizar los vestuarios, y acudirán al patio exterior del centro escolar, además llevaran una pequeña riñonera durante el periodo de la actividad con su kit personal de higiene.

Usaran el WC asignado por el centro escolar.

Se mantendrán las distancias en todo momento y se marcaran los espacios individuales para la práctica del deporte de la esgrima, ya que muchos de los ejercicios que realizamos son individuales. A su vez, se delimitara la zona de los asaltos y juegos colectivos.

El espacio al aire libre nos permitirá poder distribuirnos mejor y reducir al máximo posible la posibilidad de contagios. En la actualidad el 80 % de las clases las realizamos a aire libre, ya que la climatología lo permite durante los meses de septiembre octubre, noviembre, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio. Los meses de diciembre y enero son meses que tenemos pocas clases ya que suelen haber vacaciones escolares y no tenemos actividad.

Y cuando la climatología no lo permite, o bien suspendemos la actividad o usamos el espacio asignado para la actividad a cubierto.

4. Didáctica de la esgrima que se realiza en la actividad extraescolar

Se realizarán juegos deportivos en los que se mantienen las distancias, como puede ser el béisbol, pollito inglés, baile, juegos de coordinación, reflejos, resistencia, etc(adaptados para la iniciación de la esgrima), Ya que la esgrima se basa en aprender a guardar una distancia que no permita que te puedan atacar, en nuestras actividades buscamos esa distancia fundamental.

Concretamente, la primera semana la dedicaremos al aprendizaje e incorporación individual y colectiva de las nuevas medidas de higiene personal, además de nuevas formaciones para distribuirnos mejor en el espacio y de manera segura.

4.1 Dinámica de las clases

- Desinfección del espacio si estamos a cubierto.
- Toma de temperatura corporal. (Termómetro electrónico de pistola, no requiere contacto).
- Desinfección individual
- Comienzo de la actividad
- Calentamiento manteniendo las distancias, habitualmente en círculo.
- Juegos de reflejos, velocidad, resistencia, estrategia, trabajo en equipo sin contacto físico.
- Clase colectiva, (las clases colectivas son el repaso de los movimientos específicos de esgrima, todas a la vez pero manteniendo las distancias, ya que cada persona lleva su arma y ha de estar separado a más de 2 metros de la otra persona para no chocar o hacerse daño) .
- Ejercicios individuales de esgrima
- Asaltos de esgrima, todas las personas manteniendo las distancias en grupos de tres, dos tiradores y un árbitro.

Como disponemos de una maestra y una auxiliar para impartir las clases, mientras la persona auxiliar supervisa los asaltos, la maestra imparte las clases individuales por turnos, siempre manteniendo las distancias y con las medidas higiénicas necesarias.

Antes y después de la actividad tanto las personas como el material utilizado será debidamente desinfectado con soluciones hidroalcohólicas.

5.Materiales para la realización de la actividad extraescolar

-Individual

El material deportivo individual es el siguiente:

Careta, guantes, zapatillas de esgrima, sable de plástico, protector y chaquetilla.

Todo lo proporciona el club y se desinfecta antes y después de la actividad.

-colectivo

El material deportivo genérico (conos, picas, pelotas) serán desinfectados con solución hidroalcohólica al finalizar cada sesión. Los alumnos realizarán el lavado de manos antes y después de cada clase y durante el tiempo de práctica de la esgrima, tendrán el gel hidroalcohólico disponible para utilizarlo cada vez que cambiemos de material al cambiar de actividad.

6. Beneficios de la práctica de la esgrima

Entre sus beneficios podemos destacar:

- Mejora la capacidad de razonar y tomar decisiones rápidas.
- Fomenta la creatividad mediante el juego.
- Desarrolla el intelecto y estimula la plasticidad neuronal.
- Ayuda a canalizar las emociones y los impulsos.
- Mejora la coordinación corporal
- Ayuda a respetar al adversario en el deporte y a los demás fuera de él.
- Fomenta el desarrollo de la educación hacia las personas que nos rodean.
- Fomenta la inclusión.
- Mejora la seguridad en uno mismo y la responsabilidad.
- Favorece la autoconfianza y la autoestima.
- Mejora la capacidad de adaptación y la concentración.
- Potencia la cohesión grupal.
- Mejora la capacidad de autocontrol.
- Aumenta la fuerza, resistencia y agilidad

6.1 La esgrima como un activo apoyo al tratamiento de menores diagnosticados con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

¿Qué es el TDAH?

Se trata de un trastorno de carácter neurobiológico originado en la infancia que implica un patrón de déficit de atención, hiperactividad y/o impulsividad.

Beneficios de la esgrima Los niños diagnosticados con TDAH presentan un deterioro social y escolar que conlleva constantes experiencias de frustración y fracaso que afectan la imagen de

sí mismo, asociado a una baja autoestima. Este trastorno presenta el riesgo de evolucionar hacia trastornos conductuales y de salud mental, cuya rehabilitación se dificulta en las etapas más avanzadas de la vida. De lo anterior se infiere la gran necesidad de estos niños de recibir asistencia y apoyo para superar sus síntomas, tan perturbadores para ellos mismos como para quienes los rodean. Se suma a esto, la relevancia social de las complicaciones asociadas a la falta de un tratamiento adecuado y precoz.

Según un estudio -llevado a cabo por la Facultad de Deporte. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia. España- el entrenamiento de esgrima fue asociado con un número de cambios positivos basado en los testimonios de los padres, que aseguraban que sus hijos estaban menos inquietos y más atentos con la tarea. De acuerdo con ello, los padres refieren niveles de mejoría en las conductas relacionadas con el TDAH de sus hijos, apareciendo una mejora significativa global de síntomas hipercinésicos y una esperable mejoría de su actividad social y académica. Este estudio preliminar alienta a seguir investigando para lograr aumentar la calidad de vida de las personas que padecen el TDAH, y la de los que los rodean, proponiendo la esgrima como un activo apoyo al tratamiento en estos niños, influyendo positivamente en el proceso educativo e integración social. La esgrima se podría presentar como un activo apoyo al tratamiento de menores diagnosticados con TDAH, favoreciendo la reducción de conductas disruptivas. Así, repercutir en el buen estado físico, psicológico y emocional de los menores, aumentando su autoestima, autoconfianza, contribuyendo a su desarrollo cognitivo y moral, para su formación integral como individuos y tratamiento de su trastorno.

7.Alumnos campeones autonómicos y nacionales del club

Jaaziel Ferreira Fernandez Sin DNI Fecha de nacimiento 26/07/2011.Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M.10

Alejandro Alonso Martinez DNI: 26626522C Fecha de nacimiento 18/10/2011. Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M.10

Nerea Garrido Carrion DNI: 26880259K Fecha de nacimiento 21/05/2008.Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.12.

Ana Ochando Lopez DNI: 20514993-M Fecha de nacimiento 13/10/2011. Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.10.

Leire Puig Martinez DNI: 26941945-K Fecha de nacimiento 31/03/2005.Bronce en los XXXVII Jocs Esportius CV 2019 prueba de Castellón. Modalidad Espada Femenina.M.14.

Bronce en los XXXVII Jocs Esportius CV 2019 prueba de Alicante. Modalidad Espada Femenina.M.14.

Bronce en los XXXVII Jocs Esportius CV 2019 clasificación general. Modalidad Espada Femenina.M.14.

Bronce por equipos en el Campeonato Autonómico M20 CV 2019.Modalidad Espada Femenina por equipos.

Bronce por equipos en el Campeonato Autonómico ABS CV 2019.Modalidad Espada Femenina por equipos.

Laura Perez Aguado DNI: 53203731Q Fecha de nacimiento 14/09/1984. Subcampeona por equipos en el Campeonato Autonómico ABS CV 2019.Modalidad Florete Femenino por equipos.

Ariadna Engo Sanchis DNI: 54292294N Fecha de nacimiento 23/02/2010. Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.10.

Manuel Monzonis Sanchez DNI: 54525725Q Fecha de nacimiento 21/02/2009. Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M-10

Salvador Biot Tirado DNI: 23852305V Fecha de nacimiento 03/04/2009. Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M.10

Andrey Asenov Raev DNI: Y3731153S Fecha de nacimiento 23/03/2009. Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M.10

Pablo David Morant Sin DNI Fecha de nacimiento 03/10/2009. Campeón Critérium Autonomic FECV 2019. Modalidad Sable Masculino.M.10

Noa Navarro Sueira año nacimiento 2009. Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.10.

Belen Carcel Navarro año de nacimiento 2007. Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.12.

Wissal Boudalla DNI: Y0691594-K Fecha de nacimiento 28/03/2009. Campeona Critérium Autonomic FECV 2019.Modalidad Sable Femenino.M.10.

Mariam Boudallaa DNI: X7036365-K Fecha de nacimiento 13/02/2005. Subcampeona en los XXXVII Jocs Esportius CV 2019 prueba de Valencia. Modalidad Espada Femenina.M.14.

Ángela Blanco Ruiz DNI: 63670699C Fecha de nacimiento 08/01/2004. Subcampeona por equipos en el Campeonato Autonómico ABS CV 2019.Modalidad Florete Femenino por equipos.

8.Necesidad de practicar un deporte como la esgrima, ya que es el más completo, cuerpo, mente y distancia

El deporte de la esgrima da a nuestro alumnado la oportunidad de relacionarse de manera segura y responsable ya que las distancias que han de mantenerse en nuestro deporte debido a sus objetivos y estrategias para conseguir la victoria en un asalto, son siempre y como mínimo, de 1,5m.

La práctica de la esgrima en sí mantiene a sus practicantes separados unos de otros y además protegidos con la careta protectora, objeto necesario para el alumnado para entrar en un asalto con sus compañeros. Pone en juego el cuerpo, la mente, los reflejos y las emociones, por lo que practicar esgrima de manera regular favorece un desarrollo equilibrado de la

infancia y la adquisición de valores imprescindibles para la vida en sociedad, como el respeto y la colaboración.

9. Ayudas para las familias

Otra de las consecuencias que estamos viviendo actualmente debido a la crisis del Covid ha sido el aumento de la precariedad económica, consecuencia de la alteración de los tiempos de trabajo, ya sea por despidos o ERTE's, y también a su vez, la falta de posibilidad de conciliación laboral-familiar en la que muchas familias se están viendo envueltas.

A raíz de esta situación, la fundación Trinidad Alfonso ha dado un paso adelante para ayudar económicamente a la infancia, posibilitando así que puedan seguir practicando esgrima en esta nueva temporada 20-21.

Las ayudas económicas se van a concretar a través de la Federación de Esgrima de la Comunidad Valenciana, en contacto con los clubs que pertenecen a ella, en dos modalidades:

- Ayudas directas a los clubs para pagar las licencias federativas de la próxima temporada a sus alumnos y alumnas menores de 18 años
- Ayudas directas a las familias para pagar las cuotas mensuales de los alumnos y alumnas menores de 18 años.

Por lo tanto, también a nivel económico, la práctica de nuestro deporte se ve favorecida esta temporada y directamente la totalidad de nuestros alumnos federados a través de nuestro club que pertenece a la FECV.

10. La esgrima como deporte olímpico a nivel federativo, con qué medidas nos regimos.

En nuestro club nos regimos por lo que dicta el consejo superior de deportes en cuanto a medidas preventivas y actividad deportiva.

IMPORTANTE:

Este documento refuerza las medidas adoptadas por los organismos oficiales y autoridades sanitarias con respecto al retorno a los entrenamientos, así como las normativas propias de los centros deportivos, quedando sujetas a las directrices marcadas por estos. Esta guía puede verse modificada en función de la evolución de las fases de desescalada y siempre siguiendo las indicaciones sanitarias.

11.Instalaciones necesarias

La práctica de la esgrima requiere de un espacio deportivo, donde el pavimento permita amortiguar el pie. Liso y perfectamente plano. La sala deportiva puede estar construida de diversos materiales: madera, linóleo o goma.

Las pistas de esgrima son de 14 metros de longitud por 1.50 o 2 metros de ancho, habitualmente en clase las delimitamos solo en 6 metros de longitud por 1.50 o 2 metros de ancho.

Las distancias entre tiradores siempre son como mínimo de 1.50 metros de separación, ya que las armas miden entre 110 cm y 105 cm.

¿Qué espacio podría servir?

Podría ser una pista de baloncesto, un gimnasio cubierto, una sala con elementos históricos.

Protecciones

Usamos las **protecciones reglamentarias** y **avaladas por la FIE**, (Federación Internacional de Esgrima). Material de plástico generalmente y de fácil desinfección.

12. Contacto físico

La esgrima es un deporte en el que la distancia es necesaria, ya que si no mantienes las distancias puedes perder al ser “tocado” por el arma de tu contrincante, por ello no se considera un deporte de contacto ya que siempre se mantendrá como mínimo 1’50 metros de distancia tal y como aconsejan las autoridades.