

3a JORNADA DE BONES PRÀCTIQUES I SAPIENS

BHFITNESS



Euncet
Business
School

MATRIX

 **sap
iens**



Bona pràctica: LLIGA

D'ESPARTOS



LLIGA D'ESPADETOS

LLIGA ESPADETOS

L'idea de la Lliga d'espados és un pas cap a la competició, però des de el SAM hem volgut que sigui una experiència d'aprenentatge i d'introducció en el món de la competició per els més petits d'una forma lúdica i entenedora i sempre sota els principis del joc net.

Es tracta de tres competicions al llarg de la temporada. Una per trimestre i amb una durada màxima de 90 minuts.

La Lliga Espados ofereix una base tècnica:

Format Adaptat:

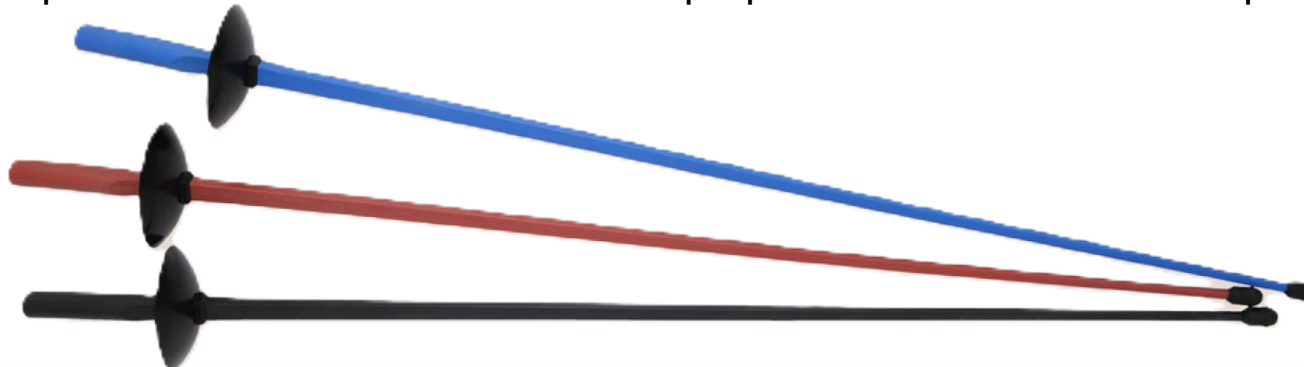
Categories per edat: 6, 7 i 8 anys

Material segur: Florets de plàstic (Espados) , caretes de plàstic de colors, i pitralls de protecció que delimiten el blanc vàlid.

Posem en valor totes les mesures de seguretat però sense la “parafernalia” de les competicions oficials.

Dimensió reduïda de les pistes. Comencen amb els dos peus per davant de la línia de guàrdia i el límit es la primera línia d'avis dels darrers dos metres.

Doble Fase: Una fase de lligueta (*poule*) i una fase d'eliminació directa (quarts de final, semifinal i final) entre els integrants de cada lligueta (poule). Aquesta estructura ens ofereix un apropament al sistema de competició oficial.



LLIGA D'ESPADETOS

1. Les Regles de la LLiga

Aspecte de la Competició	Normativa (Lliga Espadetos)	Característiques
Material	Florets de plàstic, armilles/pitralls i caretes de plàstic de colors	Armes no metàl·liques que garanteixen la seguretat.
Pistes	Dimensions reduïdes. Sortir de la pista pel final o pel costat es punt pel rival	La es mes petita per fomentar les accions mes dinàmiques
Assalt Poule	A 3 tocats en un màxim de 2 minuts.	Assalt curt i intens, per mantenir l'energia i evitar una excessiva durada i el cansament.
Assalt Directa	A 6 tocats en 2 períodes de 2 minuts.	L'assalt es de més durada on es possible demostrar la tàctica i la estratègia.
Tocat vàlid	Tocar al tronc (armilla) com al floret . La prioritat (atac, parada/resposta) decideix el punt.	Donar importància a la convenció: l'acció amb iniciativa i la tècnica de defensa (parada).



LLIGA D'ESPADETOS

2. Punts de “joc net” -El Valors

L'àrbitre pot atorgar durant l'assalt uns punts de “joc net” en funció dels valors que amb la Lliga Espadetos volem promoure:

Comportament	Joc Net
Educació i Respecte	Saludar correctament a l'àrbitre i al rival (abans i després).
Fair play	Reconèixer que un t'han tocat o que has sortit de pista (sense que l'àrbitre ho hagi vist clar).
Resiliència	Mostrar una actitud positiva malgrat haver perdut molts punts o tocats.
Companyonia	Animar un company o un rival que ha tingut un moment de frustració.



LLIGA D'ESPADETOS

3. Foment dels Valors mitjançant la Competició

La Lliga Espadetos vol posar l'èmfasi en fomentar valors com l'educació i el respecte.

Educació i respecte: Els esgrimidors demostren l'educació i el respecte saludant amb l'arma al rival i a l'àrbitre abans i després de l'assalt, i també donant la mà al rival en acabar. Protestar a l'àrbitre o enfadar-se per la derrota és un comportament inhabitual.

"Targeta Groga: En cas de mal comportament (p. ex., protestar a l'àrbitre de manera reiterada), l'àrbitre els pot amonestar amb una targeta groga i restar un dels punts obtinguts. L'objectiu es reforçar la importància de l'actitud sobre el resultat.

4. El Reconeixement Esportiu

Es lliuren les medalles a tots els participants amb pujada al podi dels tres primers de cada poule.

Aquí és on l'esforç i el caràcter prenen el protagonisme.

Per als Nens: Més motivació, no donar tanta importància a derrota, i un aprenentatge dels valors.

Per als Àrbitres/Monitors: Se'ls dona una eina (els punts per "Joc Net") per ser educadors actius, no només jutges de tocats.

Per a l'Esgrima: Es consolida com un esport que prioritza l'educació i el respecte des de les edats més primerenques.



LLIGA D'ESPADETOS

5. Normes per als Pares, Mares i Públic

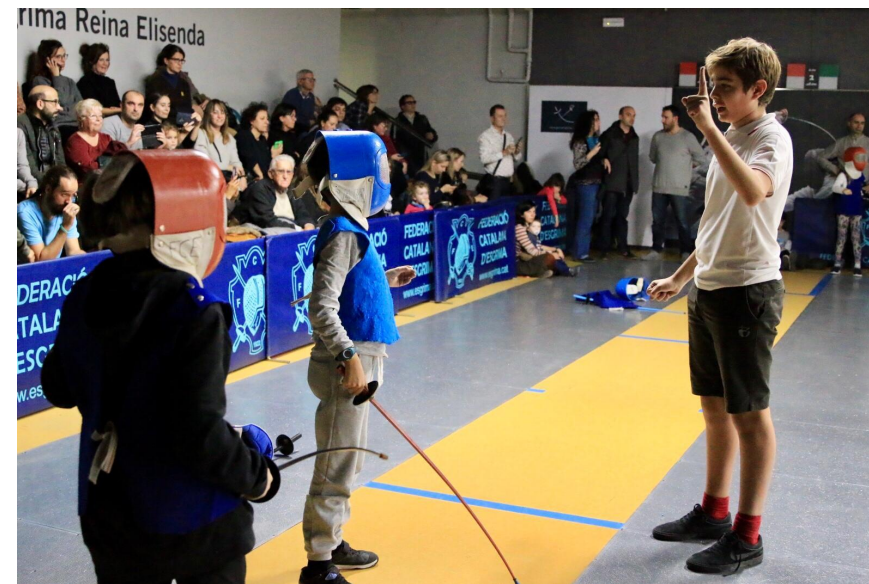
La Lliga Espadetos és una festa de l'esgrima infantil on l'educació i el respecte són tan importants com el resultat esportiu. Demanem a tots els adults que ens ajudin a mantenir aquests valors.

5.1. El Paper de l'àrbitre es un paper educatiu.

Confiança: L'àrbitre és la figura d'autoritat a la pista, i en molts casos, és un company/a més gran o un entrenador en formació.

Prohibit protestar: En l'esgrima, **no es protesta a l'àrbitre**. Si hi ha qualsevol dubte sobre una decisió, es pot preguntar de manera respectuosa i l'àrbitre contestarà d'igual manera.

Respecte Total: Els pares i mares han de ser un exemple de respecte cap a totes les decisions de l'àrbitre, encertades o errònies. Això ensenya als nens i nenes a acceptar el resultat amb esportivitat.



LLIGA D'ESPADETOS

5.2. El Foment de l'esportivitat

Animar a tots: Animem als participants, però no cridem instruccions tàctiques des de fora. Els nens i nenes han de prendre les seves pròpies decisions.

Lloar l'Esforç: Lloem l'esforç, la concentració i el bon comportament, més que el resultat final. Exemples de bon ànim:

«Molt ben fet, has estat molt concentrat!»

«Que bé has saludat al final, campió/na!»

«No passa res, has competit molt bé!»

Evitar la Pressió: Evitem qualsevol comentari que pugui generar estrès o pressió sobre els nens abans, durant o després dels assalts.



GRÀCIES
PEL VOSTRE
TEMPS

