

ESGRIMA EN INGLÉS

Actividad extraescolar bilingüe para los colegios de Asturias

Douglas Anthony Barney

Técnico Deportivo Superior en Esgrima · CSD

Istruttore Nazionale · Accademia di Napoli (1860)

Maestro de Armas · RFEE | +34 666 794 261 | douglasbarney1@gmail.com

POR QUÉ LA ESGRIMA FUNCIONA EN LOS COLEGIOS

"La esgrima llega de forma natural a alumnos que no se han enganchado a otros deportes. No existen condiciones previas ocultas — la técnica, el timing y la concentración son lo que importa. Iguala el terreno de juego de una manera que pocos deportes logran."

Ramsden & Sadiq — 'Why fencing is the ultimate school sport', School Management Plus, julio 2025 (St Benedict's School)



Igualdad de condiciones

No se requiere experiencia previa, físico ni rol de equipo. En St Benedict's, alumnos de 6º compiten habitualmente contra estudiantes de bachillerato.



Mixto por naturaleza

El único deporte en St Benedict's donde chicas y chicos compiten directamente. Algunas de las alumnas más competitivas encontraron aquí su deporte.



Mentalidad académica

Pensamiento estratégico, toma de decisiones rápida, regulación emocional. Especialmente adecuado para el entorno académico de un colegio.



Responsabilidad individual

Para alumnos que prefieren la autonomía a la dinámica de equipo y encuentran su confianza competitiva en el deporte individual.

LA PROPUESTA: ESGRIMA EN INGLÉS

En qué consiste

- Sesiones semanales de 60 min en horario extraescolar
- Grupos por edad: 6–10, 10–13, 13–16 años
- 100% impartido en inglés — vocabulario, órdenes, reglas, táctica
- Todo el material aportado por el instructor — sin coste para el colegio
- Exhibición fin de trimestre abierta a familias
- Valores: disciplina, concentración, respeto, resiliencia

Qué gana el colegio

- Extraescolar diferenciada — ningún otro colegio de Asturias ofrece esto
- Actividad física bilingüe — EF e inglés en una sola sesión
- Sin necesidad de personal docente adicional — totalmente autónoma
- Beneficios documentados en atención y TDAH (Reche García, UCAM 2016)
- Contenido visual de alta calidad para comunicación del colegio
- Vía de acceso al deporte federado: Sala de Armas de Oviedo / Club Armas Gijón

EVIDENCIA CIENTÍFICA: ESGRIMA EN EL AULA

Reche García (2016) — UCAM

18 niños (9–13 años) con TDAH.
Programa de esgrima de 8 semanas.

Resultados ($p < 0,05$):

- Reducción de la inquietud motora
- Mejora de la atención y reducción de la distracción
- Sin mejora equivalente en el grupo control

Cultura, Ciencia y Deporte, 33(11), 217–224

Lodetti, Oldani & Pomesano (2008)

1.224 escolares de primaria (7–11 años). Esgrima dos veces por semana durante un curso.

Mejoras en:

- Atención y concentración
- Socialización y creatividad
- Gestión del conflicto
- Ganancias adicionales en alumnos con TDAH

I Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de la Esgrima, Barcelona

Suveren, Kurt & Uslu (2025)

Esgrimistas de 12–14 años.
Programa intensivo de 1 semana.
Test d2 de atención pre/post.

Conclusión:

- Los niveles de atención aumentaron significativamente con el entrenamiento de esgrima a corto plazo

Journal of ROL Sport Sciences, 6(2), 224–235

Bidzan-Bluma & Lipowska (2018)

84 adolescentes (13–16 años).
Ensayo controlado aleatorizado (RCT) de 12 semanas.

Mejoras significativas en:

- Control inhibitorio ($d = 0,68$)
- Memoria de trabajo ($d = 0,59$)
- Función ejecutiva global ($d = 0,72$)

Citado en: The Sword and the Mind, David Publisher, 2024

EL PROYECTO: ESGRIMA EN ASTURIAS

Su colegio forma parte de un ecosistema más amplio que se construye en Asturias a partir de septiembre de 2026.

I

Programa Escolar

Esgrima en Inglés en colegios de Asturias. Arranque otoño 2026. Su colegio como socio fundador.

II

Colaboración con Clubes

Los alumnos que quieran progresar se incorporan a la Sala de Armas de Oviedo / Club Armas Gijón. Vía clara del colegio al club federado.

III

Campus Internacional

Campus de verano anual con participantes de Reino Unido, Irlanda, Países Bajos y Alemania. Modelo italiano aplicado en Asturias. Objetivo 2027.

IV

Formación de Entrenadores

Certificación internacional (título propio, 20 ECTS) con la Universidad de Oviedo y el aval de la RFEE. El primero en España.

EL INSTRUCTOR

Técnico Deportivo Superior · CSD

Máximo nivel de entrenador en España. Menos de 50 personas en todo el país poseen esta titulación.

Istruttore Nazionale · Accademia di Napoli (est. 1860)

La credencial de esgrima más antigua y prestigiosa del mundo. Extremadamente infrecuente fuera de Italia.

Maestro de Armas · RFEE · Reg. nº 59

Certificación oficial de la Real Federación Española de Esgrima. Formado con el Maestro Ángel Fernández García, actual Director Técnico de la RFEE.

Grado CAFD + Máster Profesorado EF (UNED)

Base académica completa en ciencias del deporte y didáctica de la educación física — no solo práctica deportiva.

Inglés nativo · EFL certificado · 15+ años de docencia

Docencia en EF Education First, Instituto Cardenal Cisneros y academias privadas. La instrucción bilingüe es el formato habitual, no un añadido.

Advanced Épée Coaching

Primera plataforma online bilingüe de formación de entrenadores de esgrima (ES/EN)

130.225

visualizaciones

92

países alcanzados

11

años de contenido

29

vídeos técnicos

PASOS SIGUIENTES

01

Reunión con el Coordinador de Extraescolares o el Director

Una conversación de 30 minutos para valorar el encaje, acordar el formato e identificar un grupo piloto. Sin compromiso previo.

02

Bloque de prueba — 4 sesiones

Un grupo de edad, cuatro semanas consecutivas. El colegio comprueba el formato y la calidad antes de cualquier acuerdo formal.

03

Arranque del programa — septiembre 2026

Sesiones semanales en el calendario extraescolar del colegio. Mínimo dos grupos de edad. Todo el material en el centro desde el primer día.

04

Evento de fin de trimestre

Exhibición abierta a familias. Oportunidad de comunicación para el colegio. Los alumnos compiten en formato mini-torneo.

REFERENCIAS

Reche García, C. (2016)

La esgrima extraescolar como propuesta didáctica en TDAH. Cultura, Ciencia y Deporte, 11(33), 217–224. UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Lodetti, G., Oldani, G., & Pomesano, E. (2008)

Fencing and clinical psychology: Social intervention aspects. Actas del I Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de la Esgrima (p. 39). Barcelona.

Suveren, C., Kurt, K. A., & Uslu, S. (2025)

The effect of intensive fencing training on attention levels of fencing athletes. Journal of ROL Sport Sciences, 6(2), 224–235. <https://doi.org/10.70736/jrolss.539>

Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018)

Citado en: The Sword and the Mind: How Fencing Cultivates Self-Regulation and Emotional Resilience in Adolescents. David Publisher, 2024. [Ensayo controlado aleatorizado, N=84 adolescentes, función ejecutiva.]

Ramsden, L., & Sadiq, H. (2025)

Why fencing is the ultimate school sport. School Management Plus, 8 de julio de 2025. [Estudio de caso: St Benedict's School — la esgrima como actividad extraescolar más popular del colegio.]

Awamleh, A. (2021)

Selective and Sustained Attention among Fencing Athletes. International Journal of Innovation, Creativity and Change, 15(4). [Los esgrimistas muestran puntuaciones altas en atención externa amplia y procesamiento de información.]