



PROYECTO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA C.V. Y D.A.

- 2021 -



Campeonato de España sénior 2021 - Leganés (Madrid)

<i>1. Presentación.</i>
<i>2. Criterios de selección de los deportistas.</i>
<i>3. Deportistas: fechas de nacimiento, club de pertenencia y objetivos.</i>
<i>4. Personal técnico, titulación y funciones específicas.</i>
<i>5. Sedes y horarios de entrenamientos.</i>
<i>6. Objetivos principales y secundarios.</i>
<i>7. Controles y pruebas médicas.</i>
<i>8. Programación y estructuras de las cargas.</i>
<i>9. Gráficos de rendimiento, volumen e intensidad.</i>
<i>10. Actividades Programadas como Tecnificación.</i>
<i>11. Presupuesto de ingresos y gastos</i>

1. PRESENTACIÓN

La Federación de Karate de la Comunidad Valenciana cuenta con una dilatada experiencia como grupo de tecnificación deportiva, que temporada tras temporada trabaja para mejorar las capacidades de nuestros deportistas.

Con un equipo técnico joven, pero a la vez con gran preparación y experiencia, se nutre de los deportistas que cumplen ciclo en los Planes de Especialización Deportiva de Cheste, además de aquellos que por su trayectoria y resultados son susceptibles de estar en el programa.

Cuenta con dos núcleos de entrenamiento; uno cuya sede es el Complejo Educativo de Cheste en Valencia, con dos grupos de trabajo, uno de Kata y otro de Kumite. El segundo en la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante).

El pilar básico del proyecto son los entrenamientos especializados, donde se trabaja y estudia las tendencias competitivas actuales, tanto a nivel técnico como táctico y de reglamento. Además se realiza una concentración al comienzo de la temporada donde los entrenamientos y la convivencia son el motor del grupo y se exponen los objetivos a conseguir.

Destacar los encuentros No oficiales de preparación, en los que en fechas concretas del calendario podemos interactuar y medirnos con otras federaciones de gran nivel posibles rivales en campeonatos de España. Además cada temporada programamos al menos un clinic internacional donde se invita a un entrenador o competidor de la elite mundial con el fin de absorber conocimientos que aumenten nuestro nivel.

Con todo ello pretendemos sumar acciones que incrementen el desarrollo de nuestros karatekas, además de tener a punto a los deportistas adscritos al programa.

2. CRITERIOS TÉCNICOS DE SELECCIÓN DE DEPORTISTAS:

La Federación de Karate de la Comunidad Valenciana realiza la selección de sus deportistas de Tecnificación en función de las siguientes necesidades:

- a) Modalidad (kata o Kumite)
- b) Categoría (junior, sub 21, sénior)
- c) Sexo
- d) Peso
- e) Deportistas discapacitados.

a) Modalidad (Kata o Kumite)

La modalidad de kata (formas técnicas) es uno de los pilares del karate en los que se construye la base técnica del karate, consiste en una tabla de ejercicios establecidos de defensa y ataque con una estructura determinada. Modalidad en la que nuestro país y en concreto nuestra comunidad es una potencia a nivel mundial.

El Kumite (combate) es el fin último de este arte marcial. En su versión deportiva prevalece la integridad física del deportista, los ataques deben estar totalmente controlados, además de proteger al karateka con protecciones en distintas partes del cuerpo y donde la condición técnica, física, técnica y estratégica culmina en una demostración de destreza y habilidad que pone al deportista al límite de sus facultades.

b) Categoría (junior = 16 y 17 años, sub 21= 18, 19 y 20 años, sénior+ de 20 años)

c) Sexo: Masculino y femenino.

d) Peso: En cada categoría y sexo existen un total de hasta cinco pesos.

e) Deportistas discapacitados:

- Discapacidad Física.
- Discapacidad Intelectual.
- Discapacidad Visual.
- Silla de ruedas.

Criterios objetivos:

- Resultados de los dos últimos años en competiciones autonómicas, nacionales e internacionales previas a la fecha de publicación de la convocatoria.
- Valoración del informe de seguimiento realizado en las concentraciones y competiciones autonómicas y nacionales.
- Que disponga de condiciones y número de horas semanales de entrenamiento adecuadas. Se debe valorar positivamente su planificación deportiva y la carga de entrenamiento semanal, que forme parte de la selección autonómica y que sus clubes dispongan de calidad de entrenamiento contrastados.
- Que domine todos los contenidos técnico-tácticos establecidos por el cuerpo técnico de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.

Criterios subjetivos:

- Es indispensable, que el deportista tenga un comportamiento ejemplar dentro y fuera del tatami, que muestre compromiso con el proyecto y la selección y que sea un deportista de equipo tanto dentro como fuera del tatami.

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN – AREA KUMITE VALENCIA

3. RELACIÓN DE DEPORTISTAS.

Nombre y apellidos	Fecha Nac.	Categoría	Club pertenencia	Elite	Mejor resultado	Objetivo previsto
Alex Siurana Soriano	26-04-00	SÉNIOR	C.K. La Llum	B	4º autonómico -75kg Plata Auton. -75kg Sub-21	Medalla Autonómico
Christian Benita López	09-05-90	SÉNIOR	Club J.Vidal	B	Oro Autonómico -75kg	Medalla Nacional
Elisabeth Rodríguez Bravo	07-08-92	SÉNIOR	Club J.Vidal	B	LESIONADA	Medalla Autonómico
Ernesto Comes Martínez	18-12-94	SÉNIOR	Club J.Vidal		Oro Autonómico -60kg Bronce 1ª Liga Macional Finalista Liga Nac.	Medalla Nacional
Estela Benita López	09-05-90	SÉNIOR	Club J.Vidal	B	Plata Autonómico -50kg 5ª Cto. de España	Medalla Nacional
Hugo Ballester Piquer	15-11-99	SÉNIOR	Club J.Vidal	B	Bronce Autonómico -67kg Oro Cto. España	Medalla Nacional
Javier Oña Tudela	14-05-02	SUB-21	CK Manises		Oro Auton. -84kg Sub-21	Medalla Nac. Sub-21
Jorge García Vernetta	24-01-01	SÉNIOR	CK Kenkyo		Bronce -67kg Sub-21 5º Autonómico -67kg	Medalla Autonómico
Nicolás Hernández Pérez	28-05-00	SÉNIOR	Club J.Vidal		Oro Auton. +84kg Sub-21	Medalla Autonómico
Patricia Peso Palomares	04-01-99	SÉNIOR	C.K. Kyodai	B	Oro Autonómico -55kg	Medalla Nacional
Rubén Martínez García	19-06-96	SÉNIOR	CK Kenkyo		Bronce Autonómico	Medalla Nacional
Sergio RenovellCodesido	16-07-99	SÉNIOR	CK Paterna	B	5º Autonómico +84kg	Medalla Nacional
Sonia Pereira Villalobos	21-12-01	SUB-21	CK Kenkyo	A	Plata Autonómico Oro Cto. España	Medalla Nacional
Víctor Rubio San Antonio	20-07-99	SÉNIOR	CK Ni SenteNashi	B	Plata Autonómico -75kh 5º Cto. España	Medalla Autonómico
Yuri Sinkovskiy	11-08-98	SÉNIOR	Club J.Vidal	B	Plata Autonómico -75kg 4º 1ª Liga Nac. Finalista Liga Nac.	Medalla Nacional

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN – AREA KUMITE ALICANTE

RELACIÓN DE DEPORTISTAS.

Nombre y apellidos	Fecha Nac.	Categoría	Club pertenencia	Elite	Mejor resultado	Objetivo previsto
Ana María Gracia Santos	28/11/00	SÉNIOR	Carrús		Bronce Autonómico -61kg	Medalla Autonómico
Daniel Molina Nadal	01/08/94	SÉNIOR	CD ShingiTai		Oro Autonómico +84kg	Medalla Autonómico
Jordi López López	01/06/01	SUB-21	CD ShingiTai	B	5º Cto. Autonómico	Medalla Autonómico
José Gómez Moya	29/09/00	SÉNIOR	E.A.M. Txentxo	B	Oro Autonómico -75kg Sub-21 Bronce Autonómico -75kg Bronce Cto. de España Sub-21	Medalla Nacional
Sara Pineño Coronel	25/09/98	SÉNIOR	Club Shotokan Xixona	B	Oro Autonómico -68kg	Medalla Autonómico
Sergio Muñoz Torres	20/09/99	SÉNIOR	C.K. Juan Muñoz	B	Bronce Autonómico -84kg	Medalla Autonómico
Ana Arenas Gonzalez	02/09/02	SUB-21	Carrús		Oro Autonómico Junior -68kg	Medalla Autonómico
Aroa Antón Samaniego	17/06/03	SUB-21	CD ShingiTai		Oro Autonómico Junior +59kg	Medalla Autonómico
David Esquiva Molina	30/05/03	SUB-21	Carrús		Oro Autonómico Junior -68kg	Medalla Autonómico
Elena Quiles Solís	13/01/03	SUB-21	Carrús	B	Oro Autonómico sub-21 -61kg 4ª Cto. España Sub-21	Medalla Nacional
Ixchel Pastor López	22/09/03	SUB-21	Shotokan Sant Joan		Oro Autonómico Junior -53kg	Medalla Autonómico
Jorge Quiven López	17/10/02	SUB-21	K.C.San Vicente		Bronce Auton. sub-21 +84kg Bronce Liga Nacional	Medalla Nacional



ALTAS

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN - AREA DE KATA VALENCIA

RELACIÓN DE DEPORTISTAS.

Nombre y apellidos	Fecha Nac.	Categoría	Club pertenencia	Elite	Mejor resultado	Objetivo previsto
José Manuel Carbonell López	06/07/91	SÉNIOR	CD KazokuSport	A	Subcampeón de España individual Subcampeón de España equipo Plata P.L París kata equipo sénior Plata P.L Dubái kata equipo sénior Bronce P.L Salzburgo kata equipo	Medalla Nacional
Mario Tardío Royo	03/07/99	SÉNIOR	CD Kazoku Sport	B	Subcampeón de España Kata Equipo Subcampeón 1ª Liga Nacional Kata Campeón Autonómico Universitario	Medalla Nacional
Fernando Piñango Herrera	04/06/96	SÉNIOR	CD Kazoku Sport		Subcampeón de España de clubes (Kata equipo). Bronce liga autonómica.	Medalla Autonómico
Rocío Huerta Hernández	06/06/96	SÉNIOR	CD Kazoku Sport	B	3 clasificada Cto. España Senior Equ	Medalla Nacional
África Lorenzo Catalá	04/02/98	SÉNIOR	Club karate Marce	B	Bronce liga autonómica senior. Bronce cto de España de clubes.	Medalla Autonómico
Alicia Sánchez Giménez	25/09/99	SÉNIOR	C.K. Kumiai Valencia	B	2º en la II Fase Autonómica Senior 4ª en el ranking autonómico	Medalla Autonómico
Álvaro Jacinto Real	23/08/00	SUB-21	C.K La Pobla		3º I liga autonómica kata sub21. 3º cto. España de clubes pruebas técnicas senior.	Medalla Autonómico
Marcos Goda López	16/01/01	SUB-21	CD Kazoku Sport	B	Subcampeón de España Senior por equipos 3º II fase liga nacional Sub 21 1º puesto 1º liga autonómica Sub 21 1º puesto 2º liga autonómica Sub 21	Medalla Nacional

Rubén Martínez Jiménez	02/08/02	SUB-21	Kyodai		Plata Autonómico Sub-21	
Blanca Ruiz García	24/02/02	SUB-21	CD Kazoku Sport	A	3º Campeonato España Senior (por equipos) 2º Campeonato de Europa (por equipos) 3º liga autonómica 1 3º liga autonómica 2	Medalla Nacional
María San Francisco Jerez	29/08/03	JÚNIOR	CD Kazoku Sport	A	Subcampeona de europa por equipos Bronce Cto. España por equipos senior Bronce 1a liga nacional junior Plata II liga nacional junior Campeona autonómica 2020	Medalla Nacional
Ana Chazarra Cortés	28/03/01	SUB-21	C.K. Chazarra	B	Sin resultados	Medalla Autonómico
Carla Riestra Calomarde	23/06/97	SÉNIOR	K.C. San Vicente	B	Plata liga autonómica senior.	Medalla Autonómico

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN – AREA KARATE ADAPTADO

RELACIÓN DE DEPORTISTAS.

Nombre y apellidos	Fecha Nac.	Categoría	Club pertenencia	Elite	Mejor resultado	Objetivo previsto
Carlos Huerta Ruiz	25/05/92	SÉNIOR	Club Karate Kodama	A	Plata Cto. España de Pakarate (Discapacidad Intelectual)	Medalla Nacional
Juan A. Sepulcre Fuentes	08/01/88	SÉNIOR	C.A M Tenxtxo	A	Oro Cto. España de Pakarate (Silla de Ruedas)	Medalla Nacional
Francisco J. Lozano Ortega	26/01/87	SÉNIOR	C.K. Antonio M. Verdú	A	Oro Cto. España de Pakarate (Discapacidad Visual)	Medalla Nacional
Felix Escribano Azabarte	03/08/72	SÉNIOR	C.K Sedaví	B	Bronce Cto. España de Pakarate (Discapacidad Física)	Medalla Nacional
Jenifer Malo Magdaleno	22/09/00	SUB-21	C.K. Picasent	B	Oro Cto. España de Pakarate (Discapacidad Física)	Medalla Nacional

4. PERSONAL TÉCNICO:

Coordinador y técnicos responsables del programa

Coordinador/a: José Vidal Benita Godoy

Titulación: CN 7º Dan / Diplomado Magisterio E.F / Entrenador Nacional/ Director Técnico FKCV.

Técnicos / Colaboradores / Entrenadores

Nombre y apellidos	Titulación	Funciones
Arturo Olmedo Monedero	C.N. , 6º Dan, Licenciado E. Física, Diplomado en Fisioterapia, Entrenador de karate Nivel III	Seleccionar a los deportistas de Kumite en Valencia. Entrenar y evaluar a los deportistas en el área técnico táctica.
Christian Benita López	C.N. 4º Dan, Licenciado E. Física Graduado en Magisterio Entrenador de Karate Nivel III	Entrenar y evaluar a los deportistas de Valencia y Castellón en el área física.
Jesús Massarwah Sánchez	C.N. 3º Dan, Licenciado E. Física, Entrenador de karate Nivel II	Seleccionar a los deportistas de Kumite en Alicante. Entrenar y evaluar a los deportistas en el área técnico táctica.
Jesús Quinto Barberán	C.N. 6º Dan, Diplomado Magisterio E.F, Entrenador de Karate Nivel III	Seleccionador y entrenador. Seleccionar a los deportistas de kata. Entrenar y evaluar a los deportistas en el área técnico táctica.
José Manuel Carbonell López	C.N 4º Dan /Entrenador de karate Nivel III	Coordinación de los distintos equipos de kata de Valencia, Castellón y Alicante. Estudio y seguimiento de posibles talentos deportivos.

5. SEDES Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS:

Instalación principal: Complejo Educativo Cheste

Horarios de entrenamientos:

- **Kata:** miércoles de 20:00h a 22:00h
- **Kumite:** Jueves de 20:30h a 22:30h.

Calle y número: Ctra. CV-378, Km.0,300, 46380 Cheste, Valencia, España

Población: Cheste

Provincia: Valencia

Otra Instalación: Instalaciones Deportivas Universidad Miguel Hernández (Elche)

Calle y número: Avinguda de la Universitat d'Elx, s/n, 03202 Elx, Alacant, España

Horarios de entrenamientos: Miércoles de 21:00h a 22:30h

Población: Alicante

Provincia: Alicante

6. OBJETIVOS PRINCIPALES Y SECUNDARIOS

TEMPORADA 2020-21

SEPTIEMBRE 2020	LUGAR	CATEGORÍAS	EVENTOS
13	CHESTE	SENIOR Y SUB-21	CONCENTRACIÓN
19	CHESTE	CADETE, JUNIOR Y SUB21	I LIGA AUTONÓMICA
OCTUBRE 2020			
3	GUADALAJARA	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
17	GUADALAJARA	JUNIOR Y SUB-21	II LIGA NACIONAL RFEK
24	LEGANÉS (MADRID).	SENIOR Y CADETE	II LIGA NACIONAL RFEK
NOVIEM 2020			
21	CHESTE (VALENCIA)	SENIOR Y SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL KUMITE
DICIEMBRE 2020			
12	FINAL LIGAS RFEK	TODAS CATEGORÍAS	MÁLAGA.
ENERO 2021			
16 Y 17	ALICANTE	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
FEBRERO 2021			
20	CHESTE	SENIOR Y SUB-21	II LIGA AUTONÓMICA.
28	BARCELONA	SENIOR Y SUB-21	INTERCOMUNICAA ARAGÓN, MADRID CATALUÑA Y COM. VALENCIANA
MARZO 2021			
4 AL 7	NICOSIA (CHIPRE)	SENIOR Y SUB-21	JJGG DEL MEDITERRANEO
6	CHESTE	SENIOR Y SUB-21	CTO. AUTONÓMICO
12 al 14	ESTAMBUL	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
27 Y 28	LEGANÉS	SENIOR Y SUB-21	CAMPEONATO DE ESPAÑA
ABRIL 2021			
9 AL 11	RABAT	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
24 y 25	CHESTE	JUNIOR Y SUB-21	I LIGA NACIONAL RFEK
MAYO 2021			
30 ABRIL AL 2 DE MAYO	LISBOA (PORTUGAL)	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
8	ALICANTE	TODAS CATEGORÍAS	CTO. AUTONÓMICO CLUBES
20 AL 23	CROACIA	SENIOR Y SUB-21	CTO.DE EUROPA
29 Y 30	TORRELAVEGA (CANTABRIA)	TODAS CATEGORÍAS	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES
JUNIO 2021			
19	MISLATA	CADETE, JUNIOR Y SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
JULIO 2021			
1 AL 4	MORAIRA (ALICANT)	TODAS CATEGORÍAS	CLINIC INTERNACIONAL

Objetivo principal
Objetivo secundario

7. TEST Y CONTROLES DE RENDIMIENTO.

Aunque la actividad de los deportistas no cesa, la temporada se inicia oficialmente con la concentración realizada en septiembre que es cuando comienza la temporada deportiva.

Los deportistas vienen del Periodo transitorio o Periodo descarga competitiva (Julio y agosto) donde el trabajo se ha caracterizado por:

- ▶ Carga de Preparación Física general y específica
- ▶ Adquisición de nuevos recursos técnicos y tácticos.
- ▶ Eliminación de defectos parciales y la evaluación de resultados.

Se realizarán controles al inicio de temporada para evaluar el estado físico, técnico y táctico (se adjunta modelo de fichas de control).

Estos controles se repetirán antes de cada pico de rendimiento, coincidiendo con los campeonatos principales y al final de temporada.

Para esta temporada hemos realizado controles, pendientes de recepción y valoración, en colaboración con el Centro de Medicina Deportiva del Complejo Educativo de Cheste con el fin de evaluar la evolución de los deportistas.

A continuación presentamos algunas de las fichas utilizadas para la evaluación y control utilizadas.



FICHA ANÁLISIS REPERTORIO

FOTO

NOMBRE:		CATEGORIA:	FECHA NAC:	TEMPORADA:
MODALIDAD:	TELF:	E-MAIL:	CLUB:	

<h3>REPERTORIO TÁCTICO</h3> <p>TÁCTICA DOMINANTE:</p> <table border="1"> <tr> <td>ATAQUE SD</td> <td>ATAQUE SI</td> <td>2ª INTENCION</td> <td>DEFENSA</td> <td>CONTRA</td> <td>ANTICIP</td> </tr> </table> <p>FLEXIBILIDAD TÁCTICA</p> <table border="1"> <tr> <td>SI</td> <td>NO</td> </tr> </table> <p>OBSERVACIONES:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	ATAQUE SD	ATAQUE SI	2ª INTENCION	DEFENSA	CONTRA	ANTICIP	SI	NO	<h3>REPERTORIO TÉCNICO</h3> <p>TÉCNICA PREDOMINANTE:</p> <p>*PUÑO.....</p> <p>*PIERNA.....</p> <p>GUARDIA</p> <table border="1"> <tr> <td>DCHA</td> <td>IZDA</td> </tr> </table> <p>DEFENSA</p> <table border="1"> <tr> <td>BIEN</td> <td>MAL</td> </tr> </table> <p>DISTANCIA.....</p> <p>CONTROL.....</p> <p>OBSERVACIONES.....</p>	DCHA	IZDA	BIEN	MAL																																																			
ATAQUE SD	ATAQUE SI	2ª INTENCION	DEFENSA	CONTRA	ANTICIP																																																											
SI	NO																																																															
DCHA	IZDA																																																															
BIEN	MAL																																																															
<h3>CONDICIÓN FÍSICA</h3> <table border="1"> <tr> <td>VELOCIDAD</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>FUERZA</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>FLEXIBILIDAD</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>RESISTENCIA</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>COORDINACIÓN</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	VELOCIDAD	1	2	3	4	5	FUERZA	1	2	3	4	5	FLEXIBILIDAD	1	2	3	4	5	RESISTENCIA	1	2	3	4	5	COORDINACIÓN	1	2	3	4	5	<h3>ACTITUDES PSICOLÓGICAS</h3> <p>REACCIONA CON EL MARCADOR EN CONTRA:</p> <table border="1"> <tr> <td>BIEN</td> <td>REGULAR</td> <td>MAL</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>ESTÁ NERVIOSO</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>TIENE MIEDO</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTÁ MOTIVADO</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SABE QUÉ DEBE HACER</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTÁ CONCENTRADO</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	BIEN	REGULAR	MAL	ESTÁ NERVIOSO	1	2	3	4	5	TIENE MIEDO	1	2	3	4	5	ESTÁ MOTIVADO	1	2	3	4	5	SABE QUÉ DEBE HACER	1	2	3	4	5	ESTÁ CONCENTRADO	1	2	3	4	5
VELOCIDAD	1	2	3	4	5																																																											
FUERZA	1	2	3	4	5																																																											
FLEXIBILIDAD	1	2	3	4	5																																																											
RESISTENCIA	1	2	3	4	5																																																											
COORDINACIÓN	1	2	3	4	5																																																											
BIEN	REGULAR	MAL																																																														
ESTÁ NERVIOSO	1	2	3	4	5																																																											
TIENE MIEDO	1	2	3	4	5																																																											
ESTÁ MOTIVADO	1	2	3	4	5																																																											
SABE QUÉ DEBE HACER	1	2	3	4	5																																																											
ESTÁ CONCENTRADO	1	2	3	4	5																																																											



PRUEBAS PROGRAMA DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

FOTO

Modalidad	Categoría	Fecha
Deportista		Club

ANÁLISIS REPERTORIO TÁCTICO

Nivel de eficiencia	ATAQUE	DEFENSA	2ª INTENCIÓN	CONTRAATAQUE	ANTICIPACIÓN
BAJA					
MEDIA					
ALTA					

OBSERVACIONES

--

EVALUACIÓN GENERAL	ALTA	
	MEDIA	
	BAJA	

CONTROL DEPORTISTA

NOMBRE:		CATEGORIA:	FECHA NAC:	TEMPORADA:
MODALIDAD:	TELF:	E-MAIL:		CLUB:

FECHA	PESO	TEST RD		ALIM		SUEÑO		ENTREN		
				B	M	B	M	1	2	3

ANÁLISIS REPERTORIO TÁCTICO

NIVEL DE EFICIENCIA	ATAQUE	DEFENSA	CONTRAATAQUE	ANTICIPACIÓN	2ª INTENCIÓN
BAJA					
MEDIA					
ALTA					

OBSERVACIONES:

EVALUACIÓN GENERAL:

ALTA
MEDIA
BAJA

ANÁLISIS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

GESTO TÉCNICO	LADO	POSICIÓN INICIAL			FASE EXTENSIÓN			FASE RECOGIDA			POSICIÓN FINAL		
		C	NM	I	C	NM	I	C	NM	I	C	NM	I
KIZAMI	D												
	I												
GIAKO	D												
	I												
MAE-GERI	D												
	I												
MAWASHI-GWERI	D												
	I												
URA-MAWASHI	D												
	I												

EVALUACIÓN GENERAL	INCORRECTA	
	NECESITA MEJORAR	
	CORRECTA	



FICHA ANÁLISIS DE RESULTADOS

Campeonato	Categoría	Fecha
Deportista		Club

Combat	Golpe	Ataque		Anticipación		Contra		Amonestac		Resultado		Competidor
		Favor	Contra	Favor	Contra	Favor	Contra	Favor	Contra	Favor	Contra	
1º	B	DCHA										Nombre
		IZDA										
	P	DCHA										Club
		IZDA										
2º	B	DCHA										Nombre
		IZDA										
	P	DCHA										Club
		IZDA										
3º	B	DCHA										Nombre
		IZDA										
	P	DCHA										Club
		IZDA										
4º	B	DCHA										Nombre
		IZDA										
	P	DCHA										Club
		IZDA										
5º	B	DCHA										Nombre
		IZDA										
	P	DCHA										Club
		IZDA										

OBSERVACIONES

8. PROGRAMACIÓN Y ESTRUCTURAS DE LAS CARGAS.

Periodización Tecnificación.

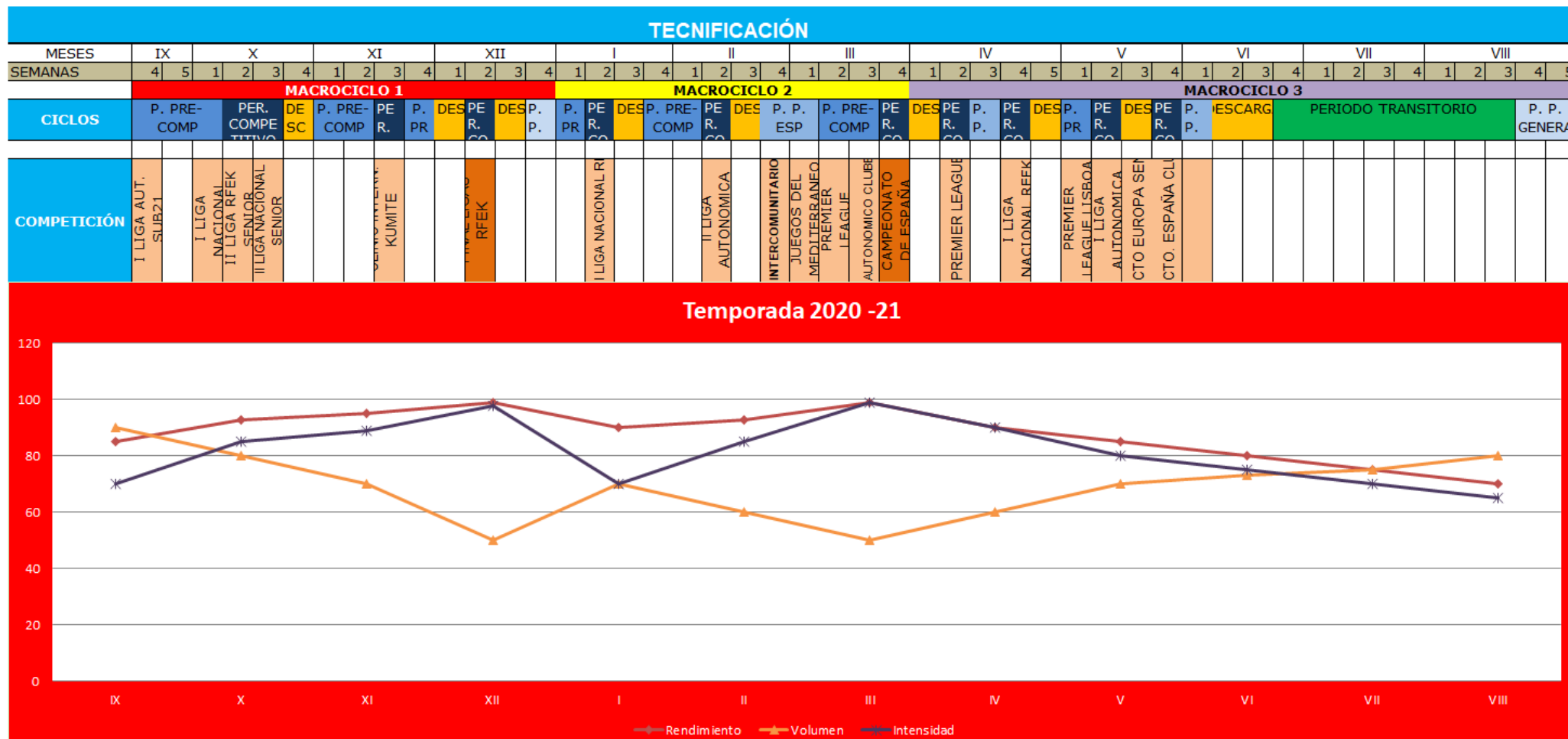
La temporada la planificamos teniendo en cuenta el calendario de la RFEK que a su vez depende o está vinculado al de la WKF (World Karate Federation). Esta comienza en septiembre, con una concentración donde se exponen los objetivos de la temporada y finaliza en junio coincidiendo con el fin del ciclo de competiciones.

Para la programación de la temporada, a la hora de establecer las cargas y los picos de rendimiento, hemos tenido en cuenta el nivel general del grupo, ya que a los campeonatos internacionales sólo participan aquellos competidores que además de tener el nivel competitivo pueden hacerlo por posición en el ranking. Estos competidores realizan un plan de preparación especial.

- **Primer macrociclo:** *de septiembre a diciembre.*
 - ✓ Ajuste competitivo de volumen y cargas genéricas de trabajo.
 - ✓ Entrenamientos altamente orientados y específicos, tanto a nivel técnico-táctico como físico.
- **Segundo macrociclo:** *Enero a marzo.*
 - ✓ Adquisición, mantenimiento y desarrollo de las capacidades condicionales: coordinación, equilibrio y agilidad.
 - ✓ Ajuste entre volumen y carga de trabajo, adquirir de nuevo una forma física preparatoria para los siguientes macrociclos para aquellos deportistas que alargaron el parón debido a la pandemia. Mantenimiento de las mismas para aquellos que se mantuvieron activos.
- **Tercer macrociclo:** *Abril a Agosto (Trabajo específico):*
 - ✓ Acumulación de carga de trabajo general, para finalizar el macrociclo con el inicio de trabajos más específicos.
 - ✓ Transformación gradual de las capacidades condicionales en trabajos técnicos-tácticos específicos.
 - ✓ Estudio y análisis de la "nueva" temporada.

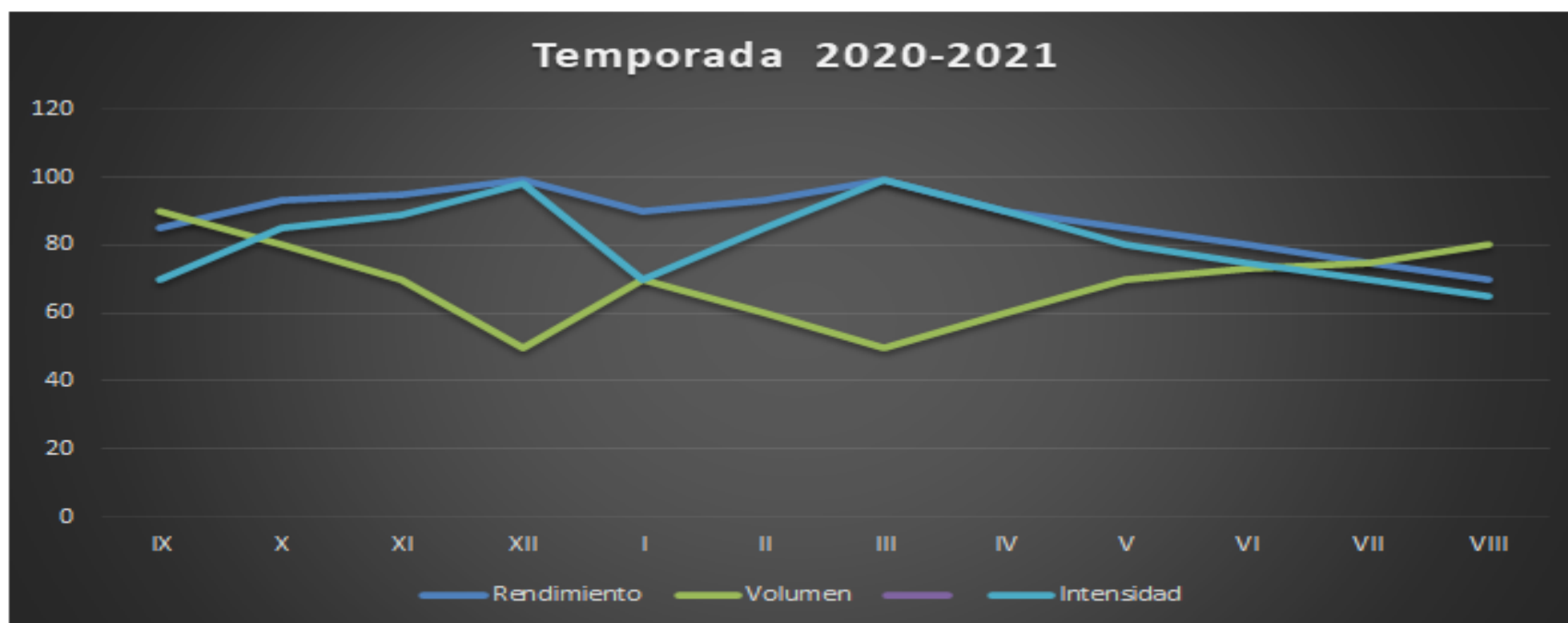
A continuación presentamos el gráfico de la programación así como la estructura de las cargas.

9. GRÁFICO PERIODIZACIÓN



RENDIMIENTO GRUPO TECNIFICACIÓN

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Rendimiento	85	93	95	99	90	93	99	90	85	80	75	70
Volumen	90	80	70	50	70	60	50	60	70	73	75	80
Intensidad	70	85	89	98	70	85	99	90	80	75	70	65



10. Relación de competiciones y actividades programadas como preparación.

FECHA	LUGAR	CATEGORÍAS	EVENTOS
SEPTIEMBRE 2020			
13	CHESTE	SENIOR Y SUB-21	CONCENTRACIÓN
19	CHESTE	JUNIOR Y SUB21	I LIGA AUTONÓMICA
OCTUBRE 2020			
3	GUADALAJARA	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
17	GUADALAJARA	JUNIOR Y SUB-21	II LIGA NACIONAL RFEK
24	LEGANÉS (MADRID).	SENIOR Y CADETE	II LIGA NACIONAL RFEK
NOVIEMBRE 2020			
21	CHESTE (VALENCIA)	JUNIOR Y SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL KUMITE
DICIEMBRE 2020			
12	FINAL LIGAS RFEK	TODAS CATEGORÍAS	MÁLAGA.
ENERO 2021			
16 Y 17	ALICANTE	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
FEBRERO 2021			
CANCELADO POR RESTRICCIONES SANITARIAS			
MARZO 2021			
4 AL 7	NICOSIA (CHIPRE)	SENIOR Y SUB-21	JJGG DEL MEDITERRANEO
20	OROPESA DEL MAR (CASTELLÓN)	TODAS CATEGORÍAS	SEMINARIO DE KUMITE
12 al 14	ESTAMBUL	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
ABRIL 2021			
9 AL 11	RABAT	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
24 y 25	CHESTE (VALENCIA)	JUNIOR Y SUB-21	I LIGA NACIONAL RFEK
MAYO 2021			
30 ABRIL AL 2 DE MAYO	LISBOA (PORTUGAL)	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
JUNIO 2021			
19	CHESTE	JUNIOR Y SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
JULIO 2021			
1 AL 4	MORAIRA (ALICANT)	TODAS CATEGORÍAS	CLINIC INTERNACIONAL

11. Presupuesto de ingresos y gastos

Presupuesto general de ingresos y gastos temporada 2021

INGRESOS

CONCEPTOS	importe
Conselleria, Educacion, Cultura y Deporte	17.000,00 €
Programa FerFutur	25.500,00 €
RFEK	900,00 €
Federación de Karate: Programa	16.090,00 €
TOTAL INGRESOS	59.490,00 €

GASTOS

CONCEPTOS	IMPORTE presupuesto	FER FUTUR	total
HONORARIOS PERSONAL TÉCNICO	8.250,00 €	1.500,00 €	9.750,00 €
Coordinador Jose Vidal	2.150,00 €	1.500,00 €	3.650,00 €
Ent. tec-tac VCL Kumite Arturo Olmedo	1.550,00 €		1.550,00 €
Ent. VLC (kata) Jesús Quinto	1.550,00 €		1.550,00 €
Ent. Kata femenino J.M. Carbonell	300,00 €		300,00 €
Ent. Físico ALC Jesus massarwah	1.550,00 €		1.550,00 €
Ent. físico VLC Christian Benita	1.150,00 €		1.150,00 €
ASISTENCIA COMPETICIONES-CONCENTRACIONES	11.790,00 €	3.900,00 €	15.690,00 €
Alojamiento y gastos manutención	4.000,00 €	1.860,00 €	5.860,00 €
Honorarios Entrenadores	1.000,00 €		1.000,00 €
Org. Arbitrajes, instalaciones, Montajes	1.900,00 €		1.900,00 €
Desplazamientos	4.890,00 €	2.040,00 €	6.930,00 €
Canon Participaciones	1.200,00 €		1.200,00 €
OTROS GASTOS	13.050,00 €	21.000,00 €	34.050,00 €
Gastos desplazamientos tecnicos	- €		- €
Becas y ayudas a deportistas por la asistencia a competiciones	8.950,00 €	18.500,00 €	27.450,00 €
Material no Inventariable COVID	1.500,00 €		1.500,00 €
Equipaciones Deportivas	2.600,00 €	2.500,00 €	5.100,00 €
TOTAL GASTOS	33.090,00 €	26.400,00 €	59.490,00 €