



PROYECTO DE ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA
FEDERACIÓN DE KARATE C.V.
CHESTE 2021-22



Grupo de Especialización Deportiva FKCV 2021-22

GUIÓN:

1. Presupuesto detallado de ingresos y gastos previstos..... **pág.4**
2. Número de deportistas que figuren en las listas de deportistas de élite de la Comunidad Valenciana.....**pág.5**
3. Proyecto de planificación deportiva:
 - a. Objetivos básicos generales de los PED**pág.6**
 - b. Cuadro de personal técnico, titulación, áreas de responsabilidad y horarios de entrenamientos.....**pág. 7-8**
 - c. Composición del grupo de deportistas. División en subgrupos de entrenamiento.....**pág.9**
 - d. Objetivos individuales de los deportistas para la temporada.....**pág.10**
 - e. Planificación general de entrenamiento para la temporada para cada subgrupo:
-Objetivos generales en el entrenamiento que se establecen en cada Periodo de la planificación y para cada subgrupo.
Estructura de las cargas y contenidos del entrenamiento y su justificación.....**pág.11-21**
4. Calendario de competiciones asignado a cada grupo de deportista.....**pág.22**
5. Distribución de las sesiones semanales de entrenamiento para cada subgrupo..... **pág 23**
6. Tipo de controles, pruebas de campo y revisiones médicas previstas y su situación dentro de la planificación.....**pág. 23-37**
7. Necesidades de instalaciones deportivas y material específico y previsión de su dotación..... **pág.38**
8. Relación de entrenadores y/o clubes de origen de los alumnos deportistas.....**pág.39**
9. Programa de atención a los padres y madres y a los entrenadores del club de origen de los deportistas.....**pág.40**
10. Campaña de difusión del PED entre el colectivo de este deporte..... **pág.40**
11. Justificación del presupuesto..... **pág.41**

1. Presupuesto detallado PED 2022

PRESUPUESTO PED 2022	DIC-JUN	SEPT-NOV	TOTAL
Sueldo bruto Entrenador Área Kata	5.933,00 €	2.566,00 €	8.499,00 €
Sueldo bruto Entrenador Área Kumite	7.841,00 €	3.361,00 €	11.202,00 €
Sueldo bruto Preparador Físico General	3.098,00 €	1.271,00 €	4.369,00 €
Sueldo bruto Preparador Físico Específico	4.634,00 €	1.986,00 €	6.620,00 €
Coordinador	1.932,00 €	826,00 €	2.758,00 €
Material	1.528,00 €	712,00 €	2.240,00 €
TOTALES	24.966,00 €	10.722,00 €	35.688,00 €

2. Número de deportistas que figuren en las listas de deportistas de élite de la Comunidad Valenciana.

	NOMBRE	CURSO	ELITE
1	CERVERA FERRER, FRANCISCO	3 BACH	
2	SANZ AGUILAR, PAULA	3 BACH	
3	ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	2 BACH	
4	LOPEZ CAÑADA, ALBA	1 BACH	
5	MONTES NAVARRO, ETHAN	1 BACH	Promoción
6	RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1 BACH	
7	SANMARTIN SALINAS, DAVID	1 BACH	
8	BARRIO DAUDEN, HECTOR	1 BACH	Promoción
9	CORONADO GIMENEZ, SOFIA	4 ESO	Promoción
10	GUNDIN MORALES, SOFIA	4 ESO	Promoción
11	PEINADO GONZALEZ, ELENA	4 ESO	
12	FERTU AVRAMESCU, VICTOR	3 ESO	Promoción
13	FRIAS BENITO, ADRIAN	3 ESO	Promoción
14	GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	3 ESO	Promoción
15	MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	3 ESO	
16	MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	3 ESO	
17	GOMIS FALCO, PAU	2 ESO	Promoción
18	LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	2 ESO	Promoción
19	QUINTO GOMEZ, JESUS	2 ESO	Promoción
20	SAYOL SANCHEZ, CARLA	2 ESO	Promoción
21	CUERVA NICA, NAIARA	2 ESO	Promoción
22	MARIN PEREZ, SUSI	2 ESO	Promoción
23	CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1 ESO	
24	MARTINEZ BRAVO, JAIME	1 ESO	
25	RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR	1 ESO	

3. Proyecto de planificación deportiva.

a. Objetivos básicos generales del Plan de Especialización Deportiva.

El Karate es un deporte consolidado y con gran experiencia dentro de los Planes de Especialización Deportiva de donde han salido deportistas con gran proyección tanto a nivel nacional como internacional. Nuestro objetivo, además de entrenar deportistas y dotarlos para la Alta competición, debe ser formarlos como personas, aprovechando uno de los grandes beneficios que aporta de manera intrínseca este deporte, la formación en valores.

En lo deportivo, el objetivo se debe centrar en introducir a los nuevos aspirantes en el complejo mundo de la competición, dando forma a esos deportistas que apuntan buenas maneras pero que son diamantes brutos a los que hay que pulir. En cuanto a los veteranos, la tarea no resulta nada fácil, pues necesitan año tras año renovar su ilusión y motivación por la competición, que se ha convertido ya en una exigencia personal en la que deben recoger los resultados del trabajo realizado.

Aspectos a desarrollar:

- **Aspectos físicos:** Desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y de las cualidades específicas del kárate (coordinación, agilidad, velocidad gestual, velocidad desplazamiento, velocidad reacción, incidiendo en la fuerza explosiva y reactiva, cada vez más importante en nuestro deporte)
- **Aspectos técnicos:** Adquirir y consolidar los fundamentos técnicos del karate, de manera que supongan una base sólida para el futuro. Potenciar la guardia dominante y desarrollar la contraria, adquirir y consolidar *keris*, adquirir y consolidar ataques directos, adquirir y consolidar desplazamientos simples y complejos. Aprender y perfeccionar los *katas* de competición de los diferentes estilos de karate.
- **Aspectos tácticos:** Adquirir y consolidar los recursos tácticos ofensivos; ataque activo (ataque simple directo, simple indirecto y múltiple) y ataque pasivo; Pressing y técnicas neutras. Tácticos defensivos: Sistema defensivo; con defensas y esquivas, la Anticipación y diferentes sistemas de contraataque.
Análisis y visión de videos donde se plantearán y resolverán situaciones de competición.
- **Aspectos psicológicos:** Establecer los objetivos individuales con cada deportista. Trabajar la Auto confianza. Trabajar la Concentración. Control del nivel de activación en competición.

Como objetivos cuantificables nos proponemos la obtención de medallas en los campeonatos autonómicos y nacionales.

b. Cuadro de personal técnico, titulación, áreas de responsabilidad y horarios de entrenamiento.



José Vidal Benita Godoy Coordinador y Área de Kumite.

- ➔ Cinturón Negro 8º Dan
- ➔ Diplomado en Magisterio E.F.
- ➔ Maestro de Karate



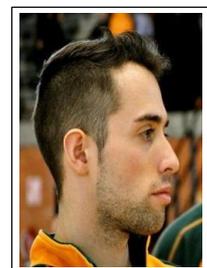
Sergio Zamorano Merino Área de kihon y kata.

- ➔ Cinturón Negro 4º Dan
- ➔ Entrenador de karate Nivel III
- ➔ Estudiante Ingeniería Electrónica Industrial.



Arturo Olmedo Monedero Área Preparación Física General.

- ➔ Cinturón Negro 6º Dan
- ➔ Licenciado en Educación Física
- ➔ Diplomado en Fisioterapia
- ➔ Entrenador de karate nivel III



Christian Benita López Área Preparación Física Específica (Fuerza explosiva) y técnicas especiales de competición.

- ➔ Cinturón Negro 4º Dan
- ➔ Licenciado en Educación Física
- ➔ Grado en Magisterio
- ➔ Entrenador de karate nivel III

b.1. Cuadro de horarios y entrenadores responsables.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MAÑANA	8:00 h A 9:30h		Kumite Christian Benita Sala karate TODOS	P. Física/ Fuerza Christian Benita Sala karate GRUPO DE 4º ESO a 3º BACH	Kumite José Vidal Sala karate GRUPO DE 2º ESO a 3º BACH	Kumite José Vidal Sala karate /Gimnasio TODOS
	16:30h A 18:30h	Kata Sergio Zamorano Sala karate GRUPO DE 1º ESO a 3º ESO	Kumite José Vidal Sala karate GRUPO DE 1º ESO a 3º ESO	Kata Sergio Zamorano Sala karate GRUPO DE 1º ESO a 3º ESO		
TARDE	18:30h A 20:30h	Kata Sergio Zamorano Sala karate GRUPO DE 4º ESO a 3º BACH	Kumite José Vidal Sala karate GRUPO DE 4º ESO a 3º BACH	Kata Sergio Zamorano Sala karate GRUPO DE 4º ESO a 3º BACH	P. Física Arturo Olmedo Pista de atletismo/sala TODOS	

c. Composición del grupo de deportistas. División en subgrupos de entrenamiento.

ALUMNOS PED CURSO 2020/21			
	NOMBRE	CURSO	HORARIO ENTRENAMIENTO
1	CERVERA FERRER, FRANCISCO	3 BACH	GRUPOS DE 4º ESO A 3º BACH LUNES: 18.30h a 20:30h MARTES: 08:00h a 09:30h 18:30h a 20:30h MIERCOLES: 08:00h a 09:30h 18:30h a 20:30h JUEVES: 08:00h a 09:30h 18:30h a 20:30h VIERNES: 08:00h a 09:30h
2	SANZ AGUILAR, PAULA	3 BACH	
3	ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	2 BACH	
4	LOPEZ CAÑADA, ALBA	1 BACH	
5	MONTES NAVARRO, ETHAN	1 BACH	
6	RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1 BACH	
7	SANMARTIN SALINAS, DAVID	1 BACH	
8	BARRIO DAUDEN, HECTOR	1 BACH	
9	CORONADO GIMENEZ, SOFIA	4 ESO	
10	GUNDIN MORALES, SOFIA	4 ESO	
11	PEINADO GONZALEZ, ELENA	4 ESO	
12	FERTU AVRAMESCU, VICTOR	3º ESO	
13	GUILLÉN SANTAMARÍA, ISMAEL	3º ESO	
14	MARTÍ NAVARRO, EMILIO JOSÉ	3º ESO	
15	MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	3º ESO	
16	FRÍAS BENITO, ADRIÁN	3º ESO	
17	SAYOL SANCHEZ, CARLA	2º ESO	
18	CUERVA NICA, NAIARA	2º ESO	
19	GOMIS FALCÓ, PAU	2º ESO	
20	LÓPEZ FUENTES, FRANCISCO TOMÁS	2º ESO	
21	MARÍN PÉREZ, SUSI	2º ESO	
22	QUINTO GÓMEZ, JESÚS	2º ESO	
23	CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1 ESO	
24	MARTINEZ BRAVO, JAIME	1 ESO	
25	RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAS	1 ESO	

- JUVENILES (12-13 años)
- CADETES (14-15 años)
- JUNIOR (16-17 años)
- SUB-21 (18-20 años)

d. Objetivos individuales de los deportistas para la temporada.

Categoría cadete, júnior y sub-21. De 14 a 20 años.

	NOMBRE	CURSO	OBJETIVOS INDIVIDUALES
1	CERVERA FERRER, FRANCISCO	3 BACH	<i>MEDALLA NACIONAL SUB-21</i>
2	SANZ AGUILAR, PAULA	3 BACH	<i>MEDALLA NACIONAL SUB-21</i>
3	ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	2 BACH	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
4	LOPEZ CAÑADA, ALBA	1 BACH	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
5	MONTES NAVARRO, ETHAN	1 BACH	<i>MEDALLA NACIONAL JÚNIOR</i>
6	RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1 BACH	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
7	SANMARTIN SALINAS, DAVID	1 BACH	<i>MEDALLA NACIONAL JÚNIOR</i>
8	BARRIO DAUDEN, HECTOR	1 BACH	<i>MEDALLA NACIONAL JÚNIOR</i>
9	CORONADO GIMENEZ, SOFIA	4 ESO	<i>MEDALLA NACIONAL JÚNIOR</i>
10	GUNDIN MORALES, SOFIA	4 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
11	PEINADO GONZALEZ, ELENA	4 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
12	FERTU AVRAMESCU, VICTOR	3 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
13	FRIAS BENITO, ADRIAN	3 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
14	GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	3 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
15	MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	3 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
16	MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	3 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
17	GOMIS FALCO, PAU	2 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
18	LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	2 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
19	QUINTO GOMEZ, JESUS	2 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
20	SAYOL SANCHEZ, CARLA	2 ESO	<i>MEDALLA NACIONAL CADETE</i>
21	CUERVA NICA, NAIARA	2 ESO	<i>MEDALLA NACIONAL CADETE</i>
22	MARIN PEREZ, SUSI	2 ESO	<i>MEDALLA NACIONAL CADETE</i>
23	CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
24	MARTINEZ BRAVO, JAIME	1 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>
25	RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR	1 ESO	<i>MEDALLA AUTONÓMICO</i>

e. Planificación general de entrenamiento para la temporada para cada subgrupo.

Objetivos principales y secundarios de las categorías cadete, júnior y sub-21. De 14 a 20 años.

TEMPORADA 2021-22			
SEPTIEMBRE 2021	LUGAR	CATEGORÍAS	EVENTOS
18	SAN JUAN (ALICANTE)	SUB-21	CONCENTRACIÓN
OCTUBRE 2021			
2	CANALS	SUB-21	II LIGA AUTONÓMICA
16	PAÍS VASCO	SENIOR	II LIGA NACIONAL RFEK
23	CHESTE	SUB-21	FINAL LIGA AUTONÓMICA
29-31	RABAT (MARRUECOS)	SUB-21	PREMIER LEAGUE
30-31	LEGANÉS	JUNIOR Y SUB-21	II LIGA NACIONAL RFEK
NOVIEMBRE 2021			
13	CATARROJA (VALENCIA)	SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL KUMITE
27-28	MÁLAGA	SUB-21	CAMPEONATO DE ESPAÑA
DICIEMBRE 2021			
11	CHESTE	SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL KATA
11	CHESTE	SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
18	FINAL LIGAS RFEK	TODAS CATEGORÍAS	MÁLAGA.
ENERO 2022			
21-23	PARÍS	SENIOR Y SUB-21	OPEN INTERNACIONAL
28-30	PAMPLONA	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
FEBRERO 2022			
19	MISLATA	SENIOR Y SUB-21	FINAL LIGA AUTONÓMICA
26-27	ALICANTE	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
MARZO 2022			
5	CHESTE	SENIOR Y SUB-21	CTO. AUTONÓMICO CLUBES
26-27	LOGROÑO	SENIOR Y SUB-21	CAMPEONATO DE ESPAÑA
ABRIL 2022			
1-3	SALZBURGO	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
9-10	SIN DESIGNAR	SUB-21	I LIGA NACIONAL RFEK
22-24	LISBOA (PORTUGAL)	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
MAYO 2022			
4-8	MADRID	SENIOR Y SUB-21	CAMPEONATO DE EUROPA
14	ELCHE	SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
20-22	CÁCERES	TODAS CATEGORÍAS	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES
S.C.	SIN DESIGNAR	SENIOR Y SUB-21	CTO. DE ESPAÑA UNIVERSITARIO
JUNIO 2022			
2-5	VALENCIA	SENIOR Y SUB-21	CONCENTRACIÓN SELECC. ESPAÑOLA
10-12	EL CAIRO (EGIPTO)	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
17-19	PRAGA (REP.CHECA)	SUB-21	CAMPEONATO DE EUROPA
26-27	ORÁN (ARGELIA)	SENIOR Y SUB-21	JUEGOS MEDITERRANEOS



Objetivo principal



Objetivo secundario



Eventos especiales seleccionados

ACTIVIDADES PROGRAMADAS HASTA FIN DEL AÑO 2022

FECHA	LUGAR	CATEGORÍAS	EVENTOS
JULIO 2022			
1 AL 3	MORAIRA (ALICANT)	SENIOR Y SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL
8	BIRMINGHAM (USA)	SENIOR Y SUB-21	WORLD GAMES
14-17	CALI (COLOMBIA)	SENIOR Y SUB-21	COPA IBEROAMERICANA
SEPTIEMBRE 2022			
24-25	MÁLAGA	JUNIOR Y SUB-21	II LIGA NACIONAL RFEK
OCTUBRE 2022			
1-2	SANTANDER	SENIOR Y CADETE	II LIGA NACIONAL RFEK
NOVIEMBRE 2022			
SIN DESIGNAR	COMUNIDAD VALENCIANA	SENIOR Y SUB-21	CLINIC INTERNACIONAL
DICIEMBRE 2022			
16 AL 18	A CORUÑA	JUNIOR, SUB-21 Y SENIOR	FINAL LIGA NACIONAL RFEK

e.1. Objetivos generales en el entrenamiento que se establecen en cada periodo de la planificación y para cada subgrupo.

Estructura y justificación de las cargas y contenidos del entrenamiento.

➤ Categoría cadete, júnior y sub-21. De 14 a 20 años.

La planificación del entrenamiento la dividimos en tres grandes macrociclos, dos que abarcan la temporada competitiva y un tercer y último de mantenimiento y preparación de la siguiente temporada.

- **1^{er} macrociclo:** Septiembre a noviembre 2021

Periodo Preparatorio:

General: 1^a y 2^a semana de septiembre

Específico: 3^a y 4^a semana de septiembre.

Periodo Competición:

Precompetitivo: 1^a a 2^a semana de octubre.

Competición: 3^a semana de octubre (FINAL LIGA AUTONÓMICA)

Descarga: 4^a semana de octubre.

Precompetitivo: De la 1^a a la 2^a semana de noviembre

Competición: 3ª Y 4ª semana de noviembre (**CTO. ESPAÑA CADETE, JUNIOR Y SUB-21**)

- **2ª Macrociclo:** diciembre 2021 a marzo de 2022.

Descarga: 1ª semana de diciembre.

Periodo Precompetitivo: 2ª semana de diciembre.

Competitivo: 3ª semana de diciembre. (**FINAL LIGAS NACIONALES RFEK**).

Descarga: 4ª semana de diciembre.

General: 1ª de enero.

Específica: 2ª y 3ª de enero.

Precompetitivo: 4ª de enero y 1ª de febrero.

Competición: 2ª y 3ª de febrero. (**FINAL AUTONÓMICA ABSOLUTA**).

Preparatorio específico: 4ª semana de febrero y 1ª de marzo.

Precompetición: 2ª semana de marzo.

Competición: 3ª y 4ª semana de marzo. (**CAMPEONATO DE ESPAÑA SENIOR**).

Periodo de Descarga: 1ª semana de abril.

General: 2ª y 3ª de abril.

Específico: 4ª de abril, 1ª y 2ª de mayo.

Competitivo: 3ª semana de mayo (**CTO. ESPAÑA DE CLUBES**)

- **3º macrociclo:** 4ª semana de mayo a agosto 2022.

Descarga: 4ª de mayo 1ª y 2ª semana de Junio.

Periodo preparatorio general: 3ª semana de junio a 4ª de julio.

Preparatorio específico: Mes de agosto.

- ▶ Cambio de actividad basado en un periodo de recuperación activa.
- ▶ Mantenimiento de la forma física.
- ▶ Carga de Preparación Física general y específica
- ▶ Pulir defectos
- ▶ Adquisición de nuevos recursos técnicos y tácticos.

El primero y segundo macrociclo se caracterizan por:

- Estrategias de periodización, jugando con volumen, intensidad y recuperación de las cargas de entrenamiento.
- Respeto de los tiempos del Síndrome General de Adaptación a los entrenamientos.
- Entrenamientos altamente orientados y específicos, tanto a nivel técnico-táctico como físico en función del microciclo.

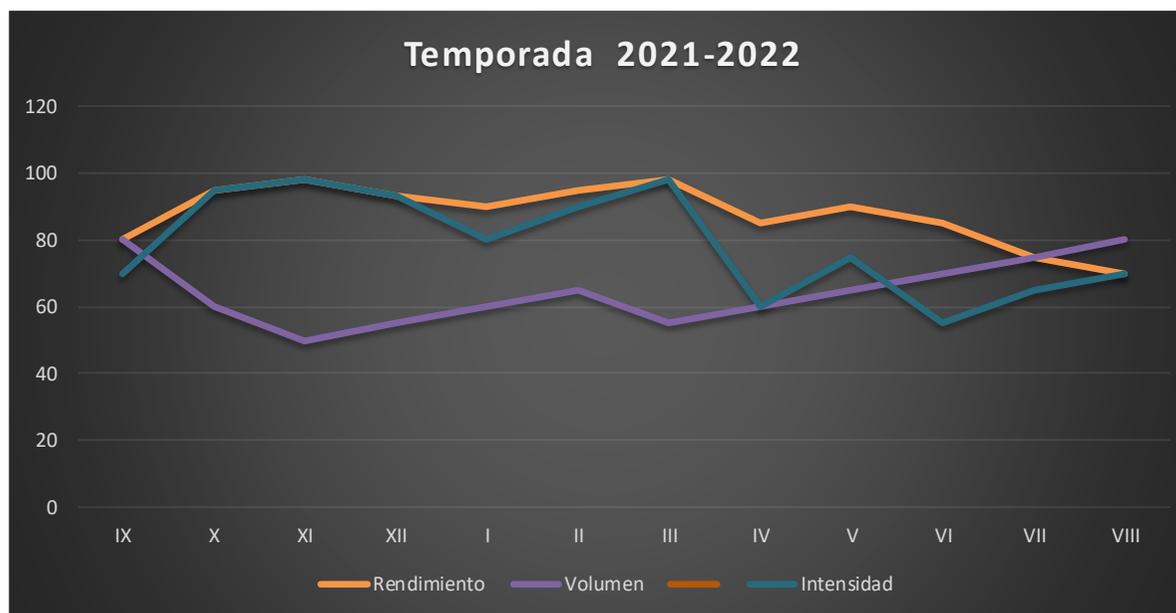
El tercer macrociclo se caracteriza por:

- Mejorar las capacidades físicas básicas.
- Introducción de trabajos técnicos fundamentales.
- Adquisición de nuevos recursos técnicos y tácticos.
- Corrección errores técnicos-tácticos.
- Desarrollo capacidades condicionales y facilitadoras (coordinación, equilibrio y agilidad)
- Grandes volúmenes de entrenamiento y cargas técnico-físicas de orden genérico.

ESTRUCTURA DE LAS CARGAS

GRÁFICO DE RENDIMIENTO

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Rendimiento	80	95	98	93	90	95	98	85	90	85	75	70
Volumen	80	60	50	55	60	65	55	60	65	70	75	80
Intensidad	70	95	98	93	80	90	98	60	75	55	65	70



e.2. Objetivos individuales de los deportistas para la temporada en la categoría de juveniles.

Categoría Juvenil. 12 y 13 años.

FECHAS	EVENTO	LUGAR
18 SEPTIEMBRE-2021	CONCENTRACIÓN	SAN JUAN (ALICANTE)
6-7 NOVIEMBRE 2021	II LIGA NACIONAL RFEK	MÁLAGA
13 NOVIEMBRE 2021	CLINIC INTERNACIONAL KUMITE	CATARROJA (VALENCIA)
11 DICIEMBRE 2021	CLINIC INTERNACIONAL KATA	CHESTE (VALENCIA)
18-19 DICIEMBRE 2021	FINAL LIGA NACIONAL RFEK	ÁVILA
21-23 ENERO 2022	I LIGA NACIONAL RFEK	SANTIAGO DE COMPOSTELA
5 FEBRERO 2022	I LIGA AUTONÓMICA	LA POBLA DE VALLBONA
12 MARZO 2022	II LIGA AUTONÓMICA	BENISSA
2 ABRIL 2022	FINAL LIGA AUTONÓMICA	CHESTE
22 AL 24 ABRIL 2022	CTO. ESPAÑA	CÓRDOBA
5-6 NOVIEMBRE 2022	II LIGA NACIONAL RFEK	ÁVILA
16-18 DICIEMBRE 2022	FINAL LIGA NACIONAL RFEK	A CORUÑA

-  **Objetivo principal**
-  **Objetivos secundarios**

Los dividimos en tres macrociclos, dos que abarcan la temporada competitiva y un tercero de recuperación y preparación para la próxima temporada.

- **1^{er} macrociclo:** de septiembre a diciembre.

Periodo preparatorio:

General: 3^a septiembre a 2^a de octubre.

Específico: 3^a de octubre a 2^a de noviembre.

Periodo competición:

Precompetitivo: 3ª de noviembre a 1ª de diciembre.

Competición: 2ª y 3ª de diciembre **(FINAL LIGAS NACIONALES)**

Descarga: 4ª de Diciembre.

- **2º macrociclo:** Enero a abril.

Preparatorio general: 1ª de enero y 2º de enero.

Preparatorio específico: 3ª semana de enero.

Precompetitivo: 4ª semana de enero.

Competitivo: 1ª de Febrero. **(I LIGA AUTONÓMICA).**

Descarga: 2ª de febrero.

Preparatorio general: 3ª de febrero.

Preparatorio específico: 4ª de febrero.

Competitivo: 1ª y 2ª de Marzo. **(II LIGA AUTONÓMICA).**

Descarga: 3ª de marzo.

Precompetitivo: 4ª de marzo.

Competitivo: 1ª de abril. **(FINAL LIGA AUTONÓMICA).**

Precompetitivo: 2ª de abril.

Competitivo: 3ª de abril. **(CTO. ESPAÑA INFANTIL).**

Descarga: 4ª de abril.

- **3º macrociclo:** Mayo a agosto.

Descarga: 1ª de mayo a 3ª semana de mayo.

Periodo preparatorio general: 4ª semana de mayo a 2ª de agosto.

Preparatorio específico: 2ª semana de agosto a Septiembre.

- ▶ Cambio de actividad basado en un periodo de recuperación activa.
- ▶ Mantenimiento de la forma física.
- ▶ Carga de Preparación Física general y específica
- ▶ Pulir defectos
- ▶ Adquisición de nuevos recursos técnicos y tácticos.

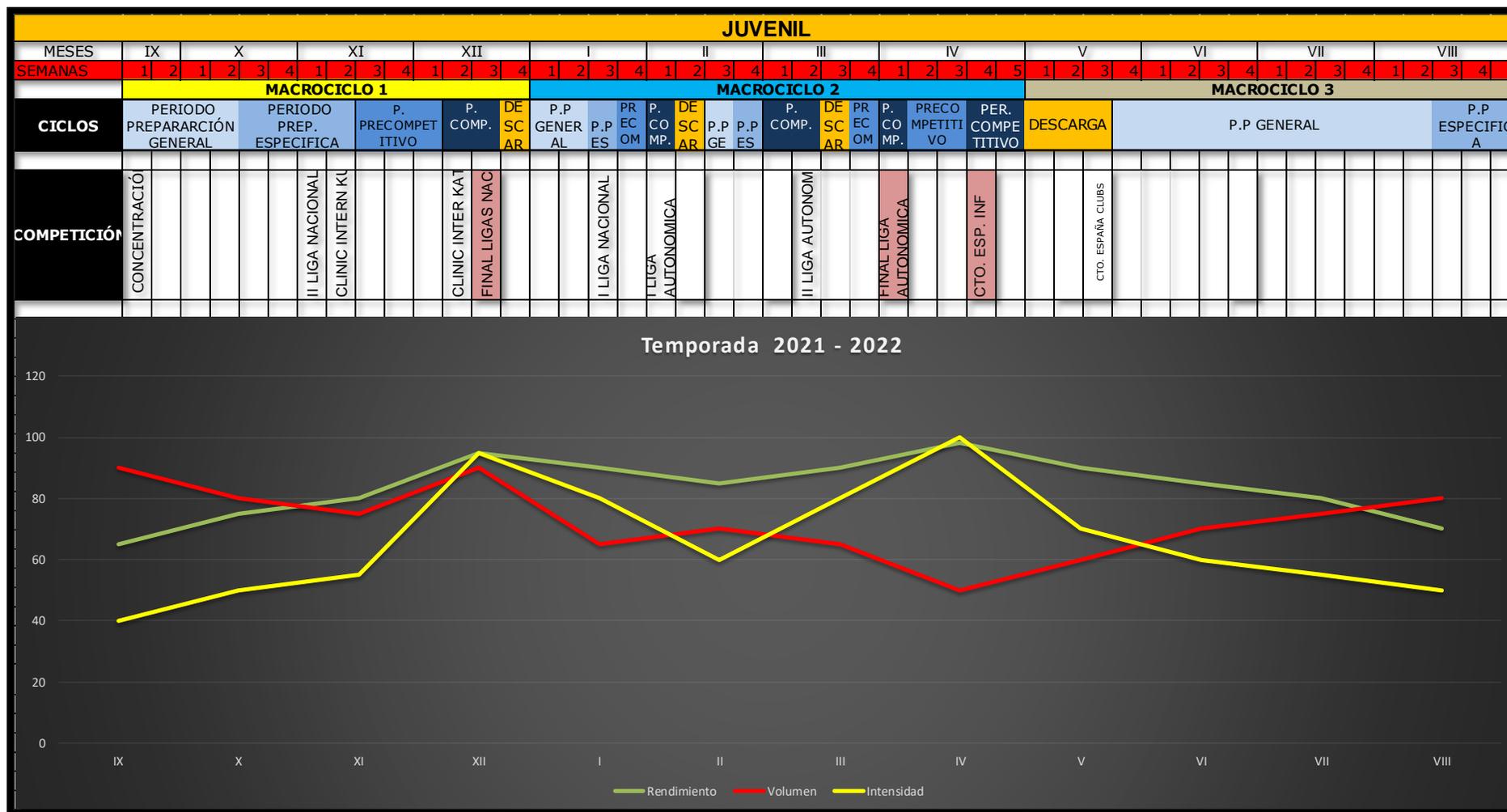
El primer y segundo macrociclo se caracterizan por:

- Grandes volúmenes de entrenamiento y cargas técnico-físicas de orden genérico
- Aumento progresivo del volumen de cargas y de la intensidad
- Trabajamos la asimilación de los entrenamientos y de la experiencia competitiva
- Descenso de volumen y cargas genéricas de trabajo
- Entrenamientos altamente orientados y específicos, tanto a nivel técnico-táctico como físico
- Se incrementará la intensidad de las cargas.

El tercer macrociclo se caracteriza por:

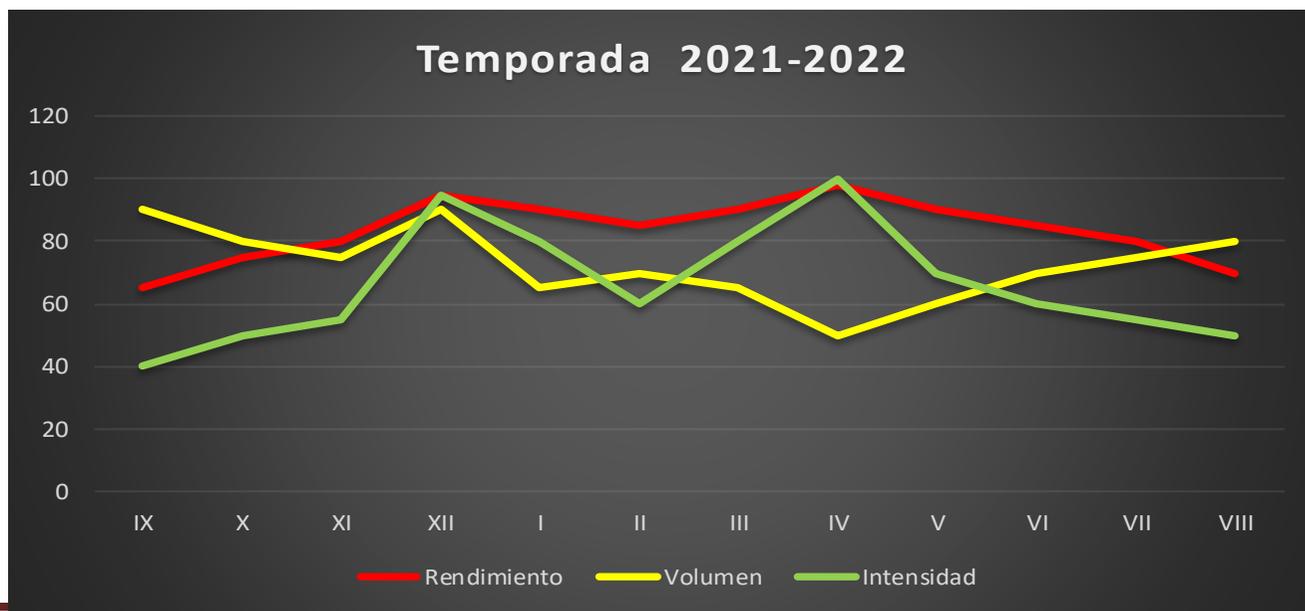
- Desarrollar capacidades físicas básicas.
- Introducción de trabajos técnicos fundamentales.
- Adquisición de nuevos recursos técnicos y tácticos
- Corrección errores técnicos-tácticos
- Desarrollo capacidades condicionales: coordinación, equilibrio y agilidad
- Grandes volúmenes de entrenamiento y cargas técnico-físicas de orden genérico.

Plan general de entrenamiento grupo Juvenil.



ESTRUCTURA DE LAS CARGAS RENDIMIENTO GRUPO JUVENIL

	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Rendimiento	65	75	80	95	90	85	90	98	90	85	80	70
Volumen	90	80	75	90	65	70	65	50	60	70	75	80
Intensidad	40	50	55	95	80	60	80	100	70	60	55	50



4. Calendario de competiciones asignado a cada uno de los deportistas.

TEMPORADA 2021-22			
OCTUBRE 2021	LUGAR	CATEGORÍAS	EVENTOS
2	CANALS	SUB-21	II LIGA AUTONÓMICA
16	PAÍS VASCO	SENIOR	II LIGA NACIONAL RFEK
23	CHESTE	SUB-21	FINAL LIGA AUTONÓMICA
29-31	RABAT (MARRUECOS)	SUB-21	PREMIER LEAGUE
30-31	LEGANÉS	JUNIOR Y SUB-21	II LIGA NACIONAL RFEK
NOVIEMBRE 2021			
6-7	MÁLAGA	JUVENIL	II LIGA NACIONAL RFEK
27-28	MÁLAGA	SUB-21	CAMPEONATO DE ESPAÑA
DICIEMBRE 2021			
11	CHESTE	SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
18	MÁLAGA.	TODAS CATEGORÍAS	FINAL LIGAS RFEK
ENERO 2022			
21-23	SANTIAGO DE COMPOSTELA	JUVENIL	I LIGA NACIONAL RFEK
28-30	PAMPLONA	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
FEBRERO 2022			
5	LA POBLA DE VALLBONA	JUVENIL	I LIGA AUTONÓMICA
19	MISLATA	SENIOR Y SUB-21	FINAL LIGA AUTONÓMICA
26-27	ALICANTE	SENIOR Y CADETE	I LIGA NACIONAL RFEK
MARZO 2022			
5	CHESTE	TODAS CATEGORÍAS	CTO. AUTONÓMICO CLUBES
12	BENISSA	JUVENIL	II LIGA AUTONÓMICA
26-27	LOGROÑO	SENIOR Y SUB-21	CAMPEONATO DE ESPAÑA
ABRIL 2022			
1-3	SALZBURGO	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
2	CHESTE	JUVENIL	FINAL LIGA AUTONÓMICA
9-10	SIN DESIGNAR	JUNIOR Y SUB-21	I LIGA NACIONAL RFEK
22-24	LISBOA (PORTUGAL)	SENIOR Y SUB-21	PREMIER LEAGUE
22-24	CÓRDOBA	JUVENIL	CAMPEONATO DE ESPAÑA
MAYO 2022			
4-8	MADRID	SENIOR Y SUB-21	CAMPEONATO DE EUROPA
14	ELCHE	CADETE, JUNIOR Y SUB-21	I LIGA AUTONÓMICA
20-22	CÁCERES	TODAS CATEGORÍAS	CTO. DE ESPAÑA DE CLUBES
S.C.	SIN DESIGNAR	SENIOR Y SUB-21	CTO. DE ESPAÑA UNIVERSITARIO
JUNIO 2022			
10-12	EL CAIRO (EGIPTO)	SENIOR Y SUB-21	SERIE A INTERNACIONAL
17-19	PRAGA (REP.CHECA)	SUB-21	CAMPEONATO DE EUROPA
26-27	ORÁN (ARGELIA)	SENIOR Y SUB-21	JUEGOS MEDITERRANEOS

GRUPO CADETE, JUNIOR Y SUB-21

GRUPO JUVENIL

5. Distribución de las sesiones de entrenamiento.

Las sesiones de entrenamiento están distribuidas en función de las categorías y del calendario de competiciones en las que participan:

CATEGORIAS:

- **Cadetes, júnior y sub-21** (de 14 a 20 años) de 4º de ESO a 3º de Bachiller.
- **Juveniles** (12-13 años) 1º, 2º y 3º de la ESO

ÁREAS:

- Kata
- Kumite
- Preparación Física.

Grupos de entrenamiento.

Las sesiones de entrenamiento van dirigidas a dos grupos de 15 Y 12 deportistas respectivamente, con horarios de entrenamiento ya detallados en el apartado c, páginas 8 y 9.

6. Tipo de controles o test y su situación dentro de la planificación.

Durante el periodo transitorio (Julio y agosto) se les entrega un cuadernillo con tareas a realizar con un diario donde deben reflejar las tareas efectuadas. Posteriormente se realizan controles a principio de temporada para evaluar el estado físico, técnico y táctico (se adjunta modelo de fichas de control).

Estos controles se repetirán en cada evaluación y antes de los campeonatos principales y al final de temporada. Además, venimos realizando diferentes pruebas de campo y controles de rendimiento de las modalidades de Kata y Kumite 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.

CONTROL DE ASISTENCIAS Y TEMPERATURA

OCTUBRE

NOMBRE	CURSO	L	M	M	X	X	J	J	V	L	M	M	X	X	J	J	V
		18	19	19	20	20	21	21	22	25	26	26	27	27	28	28	29
ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	2 BACH																
BARRIO DAUDEN, HECTOR	1 BACH																
CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1 ESO																
CERVERA FERRER, FRANCISCO	3 BACH																
CORONADO GIMENEZ, SOFIA	4 ESO																
CUERVA NICA, NAIARA	1 ESO																
FERTU AVRAMESCU, VICTOR	3 ESO																
FRIAS BENITO, ADRIAN	3 ESO																
GOMIS FALCO, PAU	2 ESO																
GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	3 ESO																
GUNDIN MORALES, SOFIA	4 ESO																
LOPEZ CAÑADA, ALBA	1 BACH																
LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	2 ESO																
MARIN PEREZ, SUSI	1 ESO																
MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	3 ESO																
MARTINEZ BRAVO, JAIME	1 ESO																
MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	3 ESO																
MONTES NAVARRO, ETHAN	1 BACH																
PEINADO GONZALEZ, ELENA	4 ESO																
QUINTO GOMEZ, JESUS	2 ESO																
RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR	1 ESO																
RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1 BACH																
SANMARTIN SALINAS, DAVID	1 BACH																
SANZ AGUILAR, PAULA	3 BACH																
SAYOL SANCHEZ, CARLA	2 ESO																

X - ENTRENA F - FALTA L - LESIONADO E - ENFERMO P - PERMISO EN CASA



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 <table border="1"><tr><td>SI</td><td>NO</td></tr></table></p> <p>OBSERVACIONES:.....</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 <table border="1"><tr><td>DCHA</td><td>IZDA</td></tr></table></p> <p>DEFENSA <table border="1"><tr><td>BIEN</td><td>MAL</td></tr></table></p> <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

<i>Modalidad</i>	<i>Categoría</i>	<i>Fecha</i>
<i>Deportista</i>		<i>Club</i>

ANÁLISIS REPERTORIO TÁCTICO

<i>Nivel de eficiencia</i>	<i>ATAQUE</i>	<i>DEFENSA</i>	<i>2ª INTENCIÓN</i>	<i>CONTRAATAQUE</i>	<i>ANTICIPACIÓN</i>
BAJA					
MEDIA					
ALTA					

OBSERVACIONES

<i>EVALUACIÓN GENERAL</i>	ALTA	
	MEDIA	
	BAJA	

CONTROL DEPORTISTA

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

FECHA	PESO	TEST RD	ALIM		SUENO		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

SERVICIO DE APOYO AL DEPORTISTA

PROTOCOLO PRUEBAS DE CAMPO KARATE

OBJETIVO GENERAL

- Valorar aspectos físico-técnicos del deportista en su disciplina, mediante la realización de diferentes pruebas de campo y test de valoración.

EJECUCIÓN DEL PROTOCOLO

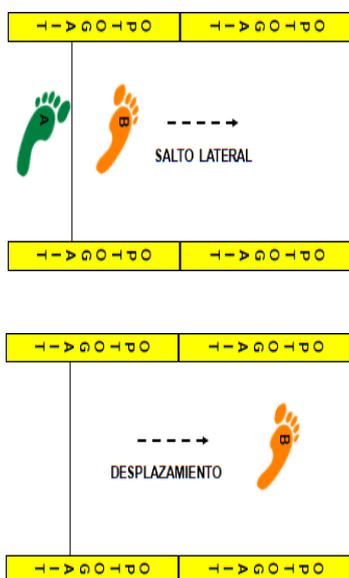
1. Realizaremos un calentamiento general
2. Los test se realizarán en horario de mañanas de 08:00 a 09:30, viniendo la fecha exacta de realización en la hoja de recopilación de datos
3. Los test se dividirán en varias mañanas. En la primera mañana realizaremos el test de salto o desplazamiento lateral y el test de lanzamiento de balón. En la segunda mañana realizaremos el test de velocidad máxima de golpeo y el test de velocidad máxima de golpeo previo desplazamiento secuencial.
4. Este protocolo se realizará dos veces al año, de la misma forma reproducible.

TEST SALTO UNIPODAL HORIZONTAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar la fuerza explosiva del salto unipodal con desplazamiento
- Comparar fuerza explosiva con ambas piernas
- Aumentar distancia de desplazamiento a la vez que disminuimos la altura y el tiempo de vuelo.

DESCRIPCIÓN DEL TEST



1. El deportista se sitúa dentro de la zona delimitada por el OPTOGAIT, en apoyo bipodal donde pierna más alejada (A) será la que nos impulse al salto.
2. Desde esa posición realiza un salto lateral intentando alcanzar la máxima distancia de desplazamiento posible.
3. La recepción será con la pierna más cercana (B) a la dirección de desplazamiento.
4. Seguidamente cambiaremos la posición de guardia y el rol de la pierna (A) y (B) se invertirán.
5. Cada salto lo realizaremos una vez.

PARAMETROS VALORACIÓN

- Tiempo de vuelo
- Altura alcanzada
- Distancia de desplazamiento

MATERIAL

- OPTOGAIT
- Portátil
- Hoja Excel para recopilación de datos

RESULTADOS

- Serán recogidos en el anexo 1.
- Compararemos resultados obtenidos en ambas piernas.
- En caso de ser diferentes los resultados de ambas piernas, lo asociaremos o no, a su pierna más hábil o más fuerte.

TEST LANZAMIENTO DE BALÓN

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar de forma indirecta la fuerza de tronco y brazos mediante lanzamiento con impulso y sin impulso, con la mano alejada y con la mano cercana.

DESCRIPCIÓN TEST

- El deportista va realizar 8 lanzamientos diferentes de balón:
 - ✓ Guardia derecha:
 - Con impulso:
 1. Mano alejada
 2. Mano cercana
 - ✓ Guardia izquierda:
 - Con impulso:
 3. Mano alejada
 4. Mano cercana

PARAMETROS VALORACIÓN

- Distancia del lanzamiento expresado en metros.

MATERIAL

- Bola (1 kg)
- Cinta métrica
- Hoja Excel para recopilación de datos

RESULTADOS

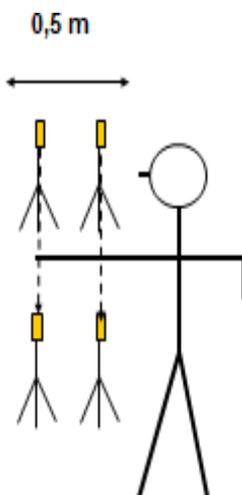
- Los resultados serán recogidos en el anexo 2

TEST VALORACIÓN GOLPEO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valorar la velocidad de golpe del deportista con impulso desde parado.
- Comparar la velocidad de ambas guardias.

DESCRIPCIÓN TEST



1. El deportista se coloca enfrentado en posición de guardia a las dos barreras de fotocélulas
2. Desde esa posición realiza un golpe a velocidad máxima atravesando las dos barreras de fotocélulas
3. Las barreas se encuentran a 0,5 metros respectivamente.
4. Cada deportista realizará el test 2 veces, una vez en guardia izquierda y otro en guardia derecha.

PARAMETROS VALORACIÓN

- Tiempo expresado en segundos en atravesar las dos barreras de fotocélulas

MATERIAL

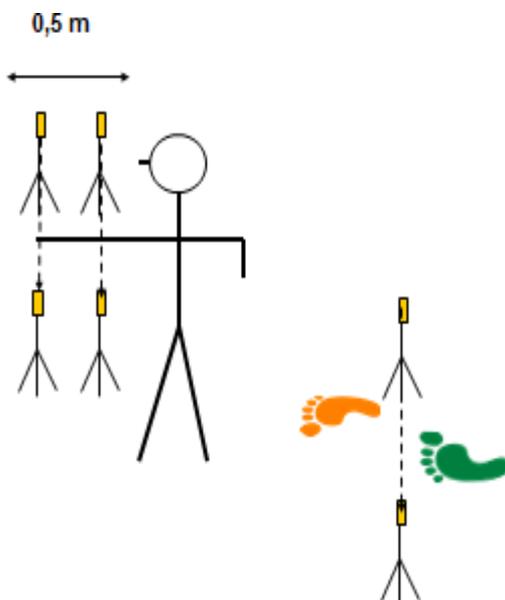
- Fotocélulas
- Hoja Excel para recopilación de datos

RESULTADOS

- Los resultados serán recogidos en el anexo 3

TEST VALORACIÓN GOLPEO + DEPLAZAMIENTO (10 REPETICIONES)**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Valorar la velocidad de golpeo del deportista, con impulso y en movimiento de manera cíclica durante 10 repeticiones.
- Comparar el mismo test en guardia izquierda y en guardia derecha.

EJECUCIÓN PROTOCOLO

1. El deportista va a realizar 10 golpes máximos con una frecuencia de desplazamiento previa a cada golpe.
2. La velocidad de golpe la calcularemos con 2 barreras de fotocélulas que se encontrarán a una separación de 0,5 metros entre ellas, y el tiempo de ejecución de las 10 repeticiones lo valoraremos con otra barrera de fotocélulas que se encontrará detrás del deportista, a 2 metros de las fotocélulas del golpeo como se muestra en la imagen.
3. Cada deportista realizará dos veces el test, uno en guardia izquierda y otro en guardia derecha.

PARAMETROS VALORACIÓN

- Tiempo expresado en segundos en atravesar las barreras de fotocélulas

MATERIAL

- Fotocélulas
- Hoja Excel para recopilación de datos

RESULTADOS

- Los resultados serán recogidos en el anexo 4

RESULTADOS 1ª TOMA:

Saltos en OPTOGAIT:

Se produjo un error en el instrumental y no se pudo registrar.

DEPORTISTA	TEST SALTO LATERAL MÁXIMO					
	GUARDIA DERECHA			GUARDIA IZQUIERDA		
	Tº VUELO	ALTURA	DISTANCIA	Tº VUELO	ALTURA	DISTANCIA
1	ALVAREZ JIMENA, MIGUEL					
2	BARRIO DAUDEN, HECTOR					
3	CEBRIAN ESPINOS, FERRAN					
4	CERVERA FERRER, FRANCISCO					
5	CORONADO GIMENEZ, SOFIA					
6	CUERVA NICA, NAIARA					
7	FERTU AVRAMESCU, VICTOR					
8	FRIAS BENITO, ADRIAN					
9	GOMIS FALCO, PAU					
10	GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL					
11	GUNDIN MORALES, SOFIA					
12	LOPEZ CAÑADA, ALBA					
13	LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS					
14	MARIN PEREZ, SUSI					
15	MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE					
16	MARTINEZ BRAVO, JAIME					
17	MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL					
18	MONTES NAVARRO, ETHAN					
19	PEINADO GONZALEZ, ELENA					
20	QUINTO GOMEZ, JESUS					
21	RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR					
22	RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA					
23	SANMARTIN SALINAS, DAVID					
24	SANZ AGUILAR, PAULA					
25	SAYOL SANCHEZ, CARLA					

Test de lanzamientos específicos:

DEPORTISTA		TEST LANZAMIENTO BOLA 0,9 KG			
		GUARDIA IZQUIERDA		GUARDIA DERECHA	
		CI-MC	CI-MA	CI-MC	CI-MA
1	ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	7,40	9,80	6,30	9,00
2	BARRIO DAUDEN, HECTOR	5,70	8,40	6,50	8,80
3	CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	5,70	4,20	4,20	7,00
4	CERVERA FERRER, FRANCISCO	7,30	11,80	7,09	13,80
5	CORONADO GIMENEZ, SOFIA	4,70	7,80	4,80	5,40
6	CUERVA NICA, NAIARA	4,70	5,00	4,40	4,90
7	FERTU AVRAMESCU, VICTOR	5,40	6,80	4,60	7,60
8	FRIAS BENITO, ADRIAN	5,20	8,80	6,60	6,80
9	GOMIS FALCO, PAU	5,10	6,90	4,50	6,80
10	GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	5,60	7,10	4,70	5,40
11	GUNDIN MORALES, SOFIA	6,20	7,30	5,75	11,00
12	LOPEZ CAÑADA, ALBA	4,70	7,10	4,50	5,50
13	LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	4,50	6,45	4,60	6,10
14	MARIN PEREZ, SUSI	3,50	4,25	2,20	3,90
15	MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	5,25	7,10	4,40	7,80
16	MARTINEZ BRAVO, JAIME	5,50	7,50	4,80	8,20
17	MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	5,60	7,40	5,50	9,40
18	MONTES NAVARRO, ETHAN	6,00	8,00	5,76	9,20
19	PEINADO GONZALEZ, ELENA	6,00	6,80	4,60	7,30
20	QUINTO GOMEZ, JESUS		6,20	4,60	
21	RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAS	5,10	5,45	5,70	7,50
22	RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	8,90	7,80	5,30	8,90
23	SANMARTIN SALINAS, DAVID	8,20	13,80	7,20	11,00
24	SANZ AGUILAR, PAULA	4,30	8,90	5,30	7,70
25	SAYOL SANCHEZ, CARLA	5,65	6,75	5,30	8,00

Test valoración de frecuencia de golpes (guardia derecha):

ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	1,62	1,53	1,56	1,33	1,28	1,31	1,34	1,21	1,24	1,2	1,2	1,2	1,34	1,2	1,31	1,29	1,23	1,2	1,2	1,21	1,30	0,13
BARRIO DAUDEN, HECTOR	1,25	1,63	1,63	1,6	1,63	1,58	1,52	1,3	1,2	1,2	1,73	1,62	1,21	1,2	1,97	1,2	1,66	1,2	1,21	1,54	1,45	0,24
CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1,96	1,68	1,61	1,67	1,64	1,64	1,57	1,5	1,52	1,48	1,5	1,53	1,49	1,67	1,51	1,52	1,44	1,53	1,5	1,57	0,12	
CERVERA FERRER, FRANCISCO	1,42	1,42	1,42	1,43	1,38	1,36	1,3	1,29	1,31	1,26	1,27	1,3	1,31	1,23	1,35	1,33	1,33	1,29	1,28	1,29	1,33	0,06
CORONADO GIMENEZ, SOFIA	1,62	1,56	1,51	1,53	1,5	1,44	1,37	1,36	1,43	1,45	1,44	1,44	1,44	1,49	1,48	1,51	1,41	1,49	1,4	1,5	1,47	0,06
CUERVA NICA, NAIARA	1,7	1,91	1,9	2,06	1,94	1,91	2,1	1,89	1,94	2,02	1,72	1,97	1,88	1,83	1,86	1,81	1,84	1,82	1,91	1,88	1,89	0,10
FERTU AVRAMESCU, VICTOR	1,58	1,63	1,61	1,48	1,49	1,43	1,48	1,48	1,44	1,46	1,46	1,46	1,43	1,46	1,41	1,46	2,75	1,4	1,6	1,45	1,64	0,45
FRIAS BENITO, ADRIAN	1,43	1,5	1,44	1,33	1,41	1,41	1,43	1,43	1,41	1,46	1,56	1,2	1,7	1,4	1,39	1,43	1,48	1,4	1,52	1,42	1,44	0,10
GOMIS FALCO, PAU	1,57	1,59	1,61	1,75	1,83	1,59	1,64	1,56	1,5	1,51	1,46	1,46	1,43	1,46	1,51	1,51	1,47	1,55	1,48	1,51	1,55	0,10
GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	1,52	1,57	1,53	1,61	1,53	1,54	1,47	1,51	1,56	1,54	1,56	1,5	1,53	1,51	1,51	1,44	1,5	1,54	1,49	1,46	1,52	0,04
GUNDIN MORALES, SOFIA	1,41	1,35	1,36	1,34	1,39	1,49	1,29	1,39	1,4	1,37	1,36	1,4	1,35	1,34	1,34	1,53	1,31	1,43	1,38	1,35	1,38	0,06
LOPEZ CAÑADA, ALBA	1,77	1,82	1,78	1,65	1,67	1,68	1,68	1,72	1,72	1,65	1,69	1,64	1,69	1,65	1,69	1,64	1,74	1,73	1,76	1,69	1,70	0,05
LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	1,56	1,58	1,55	1,53	1,58	1,46	1,57	1,52	1,5	1,45	1,51	1,58	1,48	1,51	1,6	1,48	1,51	1,48	1,51	1,55	1,53	0,04
MARIN PEREZ, SUSI	1,67	1,94	1,68	1,86	1,67	1,58	1,66	1,56	1,26	1,26	2,92	1,84	1,71	1,71	2,27	1,32	1,6	1,57	1,51	1,51	1,79	0,41
MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	1,48	1,48	1,48	1,43	1,72	1,64	1,53	1,44	1,6	1,2	2,12	1,77	1,51	1,84	1,46	1,45	1,85	1,41	1,95	1,60	0,22	
MARTINEZ BRAVO, JAIME	1,51	1,4	1,43	1,39	1,36	1,39	1,39	1,37	1,37	1,37	1,41	1,9	1,45	1,23	1,46	1,47	1,5	1,41	1,47	1,44	1,44	0,13
MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	1,5	1,33	1,69	1,59	1,35	1,4	1,46	1,63	1,65	1,39	1,72	1,66	1,89	1,63	1,6	1,8	1,9	1,59	1,74	1,47	1,60	0,17
MONTES NAVARRO, ETHAN	1,47	1,51	1,44	1,51	1,49	1,49	1,57	1,55	1,44	1,59	1,78	1,61	1,73	1,8	1,81	1,67	1,83	1,66	1,61	1,77	1,62	0,13
PEINADO GONZALEZ, ELENA	1,44	1,39	1,4	1,36	1,36	1,3	1,37	1,34	1,34	1,33	1,31	1,33	1,39	1,3	1,39	1,34	1,33	1,34	1,36	1,32	1,35	0,04
QUINTO GOMEZ, JESUS																					#DIV/0!	#DIV/0!
RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR	1,65	1,66	2,08	1,38	1,67	1,59	1,56	1,57	1,51	1,53	1,54	1,56	1,59	1,54	1,53	1,57	1,48	1,93	1,3	1,6	1,59	0,17
RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1,35	1,31	1,35	1,24	1,28	1,24	1,22	1,2	1,2	1,2	1,35	1,2	1,2	1,2	1,21	1,21	1,2	1,35	1,21	1,25	1,25	0,06
SANMARTIN SALINAS, DAVID																					#DIV/0!	#DIV/0!
SANZ AGUILAR, PAULA	1,5	1,31	1,35	1,35	1,23	1,26	1,24	1,26	1,23	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,25	0,08
SAYOL SANCHEZ, CARLA	1,4	1,37	1,41	1,3	1,3	1,23	1,28	1,26	1,26	1,26	1,28	1,21	1,23	1,26	1,24	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,27	0,06

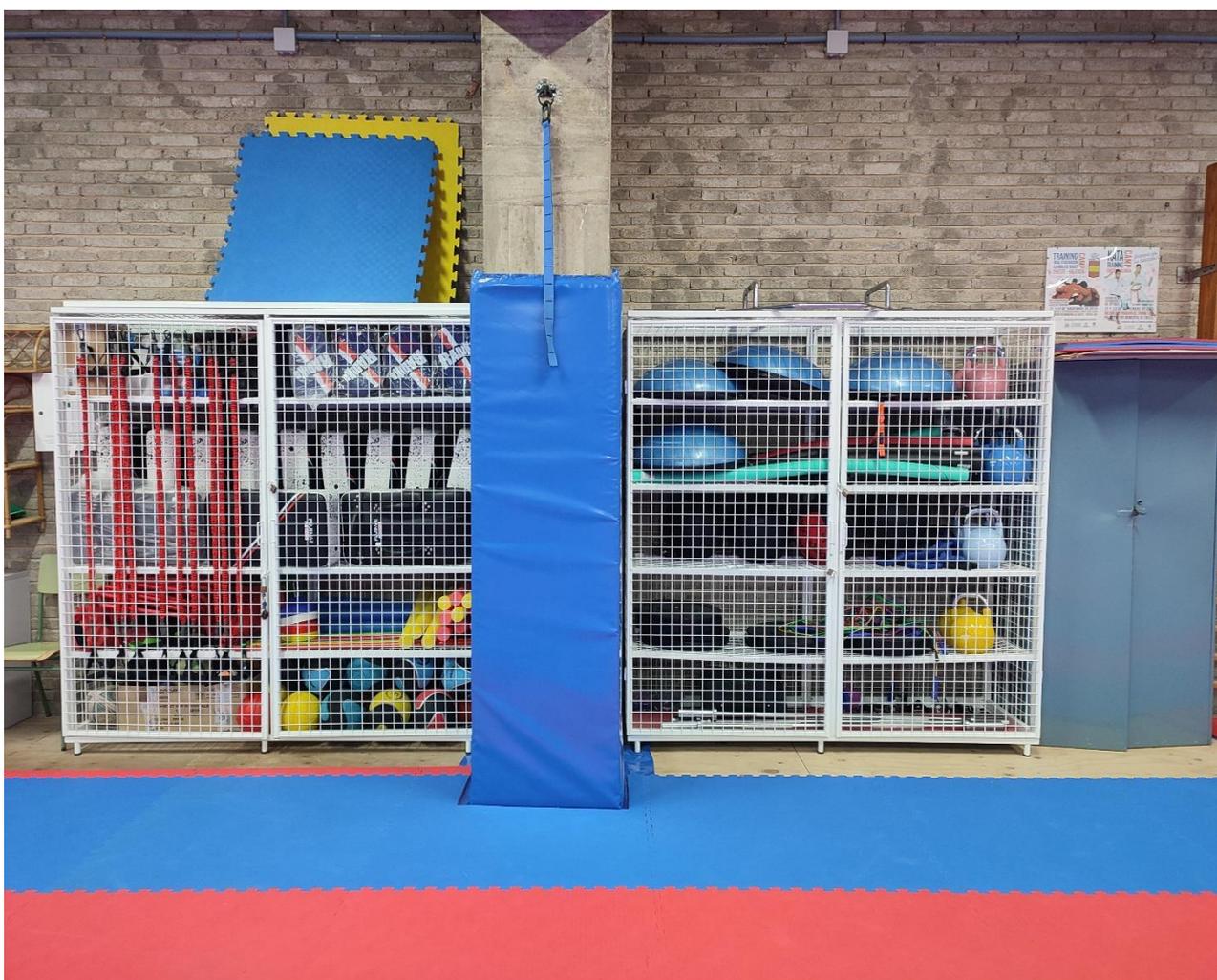
Test valoración de frecuencia de golpes (guardia izquierda):

ALVAREZ JIMENA, MIGUEL	1,59	1,38	1,41	1,5	1,52	1,56	1,41	1,43	1,32	1,35	1,29	1,45	1,46	1,47	1,35	1,6	1,47	1,49	1,43	1,42	1,45	0,08
BARRIO DAUDEN, HECTOR	1,82	1,45	1,2	1,57	1,21	1,2	1,21	1,33	1,25	1,3	1,24	1,28	1,29	1,29	1,24	1,26	1,31	1,32	1,37	1,24	1,32	0,15
CEBRIAN ESPINOS, FERRAN	1,47	1,47	1,45	1,47	1,47	1,47	1,49	1,5	1,45	1,54	1,45	1,56	1,49	1,5	1,51	1,54	1,43	1,38	1,39	1,38	1,47	0,05
CERVERA FERRER, FRANCISCO	1,42	1,33	1,27	1,31	1,28	1,3	1,33	1,35	1,31	1,35	1,3	1,2	1,2	1,62	1,34	1,36	1,2	1,27	1,27	1,38	1,32	0,09
CORONADO GIMENEZ, SOFIA	1,31	1,31	1,23	1,26	1,27	1,26	1,26	1,3	1,22	1,31	1,22	1,24	1,22	1,23	1,28	1,26	1,2	1,25	1,27	1,25	1,26	0,03
CUERVA NICA, NAIARA	1,72	1,61	1,63	1,64	1,64	1,63	1,61	1,6	1,73	1,61	1,57	1,63	1,67	1,63	1,66	1,63	1,66	1,72	1,6	1,67	1,64	0,04
FERTU AVRAMESCU, VICTOR	1,57	1,52	1,46	1,47	1,49	1,49	1,39	1,42	1,4	1,45	1,41	1,36	1,49	1,4	1,43	1,44	1,46	1,39	1,37	1,42	1,44	0,05
FRIAS BENITO, ADRIAN	1,5	1,46	1,51	1,28	1,36	1,35	1,32	1,38	1,31	1,34	1,32	1,29	1,29	1,55	1,43	1,34	1,37	1,36	1,32	1,28	1,37	0,08
GOMIS FALCO, PAU	1,47	1,3	1,4	1,36	1,34	1,34	1,33	1,34	1,4	1,36	1,4	1,38	1,36	1,39	1,42	1,42	1,31	1,36	1,38	1,37	1,37	0,04
GUILLEN SANTAMARIA, ISMAEL	1,52	1,51	1,48	1,5	1,49	1,48	1,52	1,47	1,35	1,41	1,37	1,42	1,43	1,37	1,5	1,37	1,39	1,44	1,44	1,32	1,44	0,06
GUNDIN MORALES, SOFIA	1,31	1,3	1,31	1,22	1,23	1,24	1,2	1,21	1,21	1,28	1,23	1,26	1,25	1,2	1,23	1,31	1,23	1,28	1,21	1,25	1,25	0,04
LOPEZ CAÑADA, ALBA	1,44	1,44	1,3	1,27	1,33	1,23	1,3	1,3	1,21	1,21	1,3	1,3	1,2	1,23	1,24	1,2	1,22	1,23	1,2	1,24	1,27	0,07
LOPEZ FUENTES, FCO TOMAS	1,65	1,49	1,68	1,53	1,49	1,51	1,56	1,49	1,59	1,52	1,54	1,49	1,44	1,49	1,5	1,54	1,57	1,62	1,42	1,53	1,53	0,07
MARIN PEREZ, SUSI	1,23	1,61	1,57	1,6	1,57	1,62	1,57	1,59	1,63	1,48	1,58	1,49	1,49	3,12	1,64	1,76	1,7	1,64	1,66	1,73	1,67	0,37
MARTI NAVARRO, EMILIO JOSE	1,45	1,46	1,5	1,57	1,52	1,46	1,49	1,54	1,43	1,4	1,2	1,75	1,43	1,41	1,4	1,38	1,37	1,46	1,45	1,46	1,46	0,11
MARTINEZ BRAVO, JAIME	1,77	1,69	1,766	1,67	1,2	1,82	1,63	1,6	1,6	1,7	1,98	1,71	1,61	1,62	1,61	1,54	1,59	1,68	1,6	1,56	1,65	0,15
MIGUEL RODRIGUEZ, ISMAEL	1,46	1,42	1,38	1,38	1	1,37	1,36	1,29	1,31	1,32	1,3	1,4	1,29	1,33	1,38	1,34	1,4	1,41	1,34	1,32	1,34	0,09
MONTES NAVARRO, ETHAN	1,51	1,55	1,74	1,84	1,68	1,78	1,6	1,59	1,55	1,33	1,65	1,63	1,64	1,64	1,67	1,72	1,77	1,54	1,53	1,77	1,64	0,12
PEINADO GONZALEZ, ELENA	1,21	1,2	1,25	1,23	1,2	1,21	1,23	1,22	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,22	1,21	1,21	1,2	1,31	1,26	1,2	1,22	0,08
QUINTO GOMEZ, JESUS	1,48	1,59	1,48	1,42	1,38	1,5	1,8	1,2	1,37	1,4	1,37	1,36	1,38	1,37	1,3	1,35	1,47	1,49	1,37	1,39	1,42	0,12
RODRIGUEZ BALAGUER, GASPAR	1,67	1,98	1,54	1,44	1,27	1,64	1,7	1,68	1,57	1,63	1,57	1,81	1,21	1,56	1,99	1,66	1,56	1,84	1,73	1,35	1,62	0,20
RUBIO SAN ANTONIO, PATRICIA	1,2	1,2	1,2	1,2	1,21	1,9	1,36	1,98	1,2	1,2	1,89	1,2	1,21	1,2	1,2	1,93	1,21	1,2	1,21	1,2	1,36	0,29
SANMARTIN SALINAS, DAVID	1,31	1,26	1,22	1,22	1,87	1,73	1,2	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,56	1,24	1,2	1,21	1,2	1,29	0,19
SANZ AGUILAR, PAULA	1,37	1,32	1,31	1,34	1,25	1,23	1,26	1,29	1,28	1,22	1,21	1,25	1,23	1,2	1,2	1,21	1,2	1,2	1,51	1,27	1,27	0,08
SAYOL SANCHEZ, CARLA	1,32	1,4	1,37	1,31	1,42	1,33	1,28	1,28	1,31	1,27	1,26	1,29	1,29	1,27	1,57	1,21	1,2	1,2	1,34	1,26	1,31	0,09

7. Necesidades de instalaciones deportivas y material específico y previsión de su dotación.

Los entrenamientos diarios de Kumite y kata se realizan en la sala específica de karate sita en el porche bajo, para los entrenamientos físicos se utiliza la sala multiusos, así como la sala de musculación disponible en el Complejo Educativo de Cheste. También se realizan entrenamientos al aire libre utilizando la pista de atletismo y el espacio natural.

En cuanto al material, la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana ha proporcionado una dotación de material suplementario destinado a la mejora y desarrollo de las cualidades de los deportistas.



f. Relación de entrenadores y/o clubes de origen de los alumnos deportistas.

ALUMNO	CLUB	PROFESOR
David Sanmartín Salinas	Club Karate J.Vidal	José Vidal Benita Godoy
Héctor Barrio Dauden		
Paula Sanz Aguilar		
Francisco Cervera Ferrer		
Sofía Coronado Gimenez	C.D. Moncofa	Juan Manuel Canós Franch
Jaime Martínez Bravo		
Francisco Tomás López Fuentes	C.K. Seishin	Raúl Illán
Víctor Fertu Avramescu	Club Karate Ni Sente Nashi	Héctor Tejedor Marín
Miguel Álvarez Jimena		
Patricia Rubio San Antonio		
Ethan Montes Navarro	Club Yoshitaka	Miguel Ángel Gómez Martínez
Ismael Miguel Rodríguez		
Pau Gomis Falcó	C.K. Shotokan Vall D'úixó	Eduardo Riego
Emilio José Martí Navarro	Club Karate Paterna	Arturo Olmedo Monedero
Adrián Frías Benito		
Ferrán Cebrián Espinós	C.K. Catarroja	Rafael Sandemetrio
Ismael Guillén Santamaría	Club Deportivo La Llum	Maribel Nuñez Monleón
Elena Peinado González		
Alba López Cañada		
Sofía Gundín Morales	EAM Txentxo	Vicente Muñoz Pages
Naiara Cuerva Nica	C.K..Carrús	Francisco Gómez Aznar
Jesús Quinto Gómez	C:k: Marce	Jesús Quinto Barberán
Gaspar Rodríguez Balaguer		
Susi Marín Pérez	C.K Alzira	Pedro Peláez
Carla Sayol Sánchez		

9. Programa de atención a los padres y madres y a los entrenadores del club de origen de los deportistas.

La atención a padres y madres así como a los entrenadores de los clubes de origen de los alumnos inscritos en los PED puede ser siempre que lo deseen. Para asuntos de carácter general y de funcionamiento, pueden ser atendidos en las oficinas de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana sita en:

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Dirección: C/ ESPINOSA 8. Despachos 305 y 306

CP- 46008 Teléfono: 963 92 48 17

Horario de atención al público: de lunes a jueves de 9:00h a 14:00h.

E-mail: valenciakarate@fkaratecv.es

Para asuntos particulares mediante cita previa con el coordinador de los PED cuyo contacto es el siguiente:

Contacto: José Vidal. Tel: 647 887 505.

E-mail: vidal@fkaratecv.es

10. Campaña de difusión del PED entre el colectivo de este deporte.

Los Técnicos de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana realizan un seguimiento de los deportistas más destacados susceptibles de formar parte de los PED, una vez realizado el campeonato autonómico hacemos llegar a los interesados (padres y directores de club), mediante un sobre entregado en mano, toda la información relativa a los PED, además por correo electrónico a sus clubes y entrenadores. La FKCV dispone en su web de un apartado permanente con toda la información.

11. Justificación del presupuesto.

La Federación de Karate de la Comunidad Valenciana a través de su coordinador, viene trabajando con tres de sus mejores técnicos especializados en diferentes áreas de entrenamiento. Con el objetivo de optimizar el rendimiento de los deportistas de los PED se elabora un plan de acción dirigido principalmente en tres focos:

- **División del grupo:**

División del grupo general en dos niveles que entrenaran en distintas franjas horarias, con el objetivo de poder centrar la atención en las diferentes necesidades.

- **Reuniones periódicas:**

Con los cuatro entrenadores donde se realiza un estudio multidisciplinar de cada una de las áreas a entrenar coordinando las tareas y el uso y utilización de las cargas.

- **Controles de rendimiento:**

A lo largo del curso se realizan controles tanto a nivel técnico, táctico como psicológico para evaluar el progreso de los deportistas.

- **Seguimiento de los deportistas:**

Seguimiento de los deportistas en las competiciones con posterior análisis mediante videos para la corrección de defectos técnico tácticos

Valencia, 20 enero 2022



VºBº El Presidente
Miguel A. Gómez Martínez

El Coordinador del programa
José Vidal Benita Godoy