

Proyecto Club Kihon 2021.

DATOS GENERALES DE LA ENTIDAD

Quienes Somos:

El Club Kihon es una Entidad privada sin ánimo de lucro y de carácter social dedicada a la **práctica y enseñanza** del Karate-Do y regida por los principios democráticos. Desde 1985 estamos formando Karatekas. Creemos en la **capacidad de superación del ser humano** y en la importancia que el Karate-Do tiene para el **desarrollo general de la persona y el mantenimiento de la salud**, tanto física como psíquica.

Razón social:

C/ Santaago R y Cajal
08902 L'Hospitalet (Barcelona)
NIF: G61229449

Lugar de la actividad:

Escola Pompeu Fabra
C/ Pi i Margall 27
08902 L'Hospitalet (Barcelona)

Datos de contacto:

Teléfono: 657 999 404
Email: clubkihon@gmail.com
Web: <https://kihon.es/>
Blog: <http://clubkihon.blogspot.com>

Organigrama aprovat per l'entitat

- **Junta Directiva del Club Kihon:**
- Presidente: José Fernández Tejero
- Vicepresidente: Antonio Mula
- Secretaria: María José Maya
- Tesorera: Alicia Heredia Romero

- **Departamento técnico del Club Kihon**
- Director Técnico: José Fernández Tejero
- *Seleccionador de Kumite: Jonathan Fernández Heredia*



Web donde se anuncia <https://kihon.es/quienes-somos/>

Misión y objetivo general de la entidad:

Nuestra **razón de ser** es la de poner los medios materiales y humanos necesarios para la formación física, psíquica y ética de nuestros socios y allegados.

Crear un vínculo entorno a la práctica deportiva del karate con estrechos lazos entre compañeros y sus familias consiguiendo un sentimiento de pertenencia al grupo al club y a su ciudad para conseguir que los niños/as, jóvenes y adultos disfruten de esta práctica desde un clima de concordia, respeto y armonía.

Siendo un aspecto importante para nosotros **el educativo y formativo utilizando el karate y sus entrenamientos como una herramienta para inculcar valores.**

El presente proyecto estará condicionado por la evolución de la pandemia y las medidas restrictivas que nuestros gobernantes decidan aplicarnos. La práctica de la actividad física-deportiva correctamente planificada fortalece el sistema inmunológico y ayuda a controlar los niveles de ansiedad. Es por ello que la práctica deportiva es un "Servicio Esencial" y fundamental para nuestra salud psicofísica.

Esperamos y deseamos que, durante este 2021, nuestros gobernantes así lo reconozcan. **El deporte es salud es un Servicio Esencial.**



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Objetivos para este 2021:

1.- Implementar los nuevos tatamis.

Nuestro primer objetivo en este 2021 será implementar uno de los objetivos del 2020 que no pudimos llevar a cabo debido a las restricciones impuestas por la Covid 19.

Se trata de la instalación de unos nuevos tatamis. Y la donación de los usados

121 piezas de tatamis tipo Puzzle para artes marciales, en piezas de 1x1m y 2,5cms. Al Area de Esport del Ayuntamiento para que hagan el uso que estimen oportuno; pero principalmente el tenerlos preparados para cuando se hagan exhibiciones de artes marciales en la calle o en el teatro y para posibles necesidades de prestarlas a entidades que las necesiten como por ejemplo el Consell Esportiu de nuestra ciudad.

Esperamos conseguirlo antes del 27 de febrero de 2021.

2.- Mejorar la Gestión.

En este año iniciaremos un proceso de modernización y adaptación del Club Kihon a los nuevos tiempos que llegan. Para ello contrataremos un nuevo servicio en la plataforma PLAYOFF para la gestión de los socios del club Kihon permitiendo la posibilidad de realizar la totalidad de las gestiones burocráticas online: inscripciones, modificación y actualización de vuestros datos incluyendo vuestra foto para que aparezca en vuestra ficha, diplomas y o certificados. Y poder hacer vuestros pagos a través de **Paypla**.



Esperamos tenerlo implementado en torno al final de marzo del 2021.

3.- Mejorar la comunicación.

Programa de Comunicación no violenta.

Si padres, hijos/as, profesores y alumnos/as, construyen su relación sobre una base de confianza y respeto mutuo, cariño y aprecio, tendrán mejor disposición y estarán mejor equipados cuando surjan situaciones emocionalmente difíciles.

El objetivo de este Programa, es el de ofrecer herramientas y conceptos que faciliten esa conexión humana y propicien la colaboración, en vez del antagonismo. Nuestra intervención será una clara apuesta por la prevención de todas las violencias y la construcción de una cultura de paz basada en el diálogo y la escucha mutua.

En un mundo competitivo, en que prevalece la creencia de que para que uno gane, el otro tiene que perder, urge el conocimiento de que **sí es plenamente realizable** crear y mantener relaciones conducentes al bienestar de las partes, tanto en el seno del hogar, como en la sociedad en general.

Siempre que usamos la Comunicación No Violenta en nuestras relaciones, ya sea con nosotros mismos, con otra persona o con un grupo, nos basamos en nuestra compasión natural. Se trata, por lo tanto, de un enfoque que puede aplicarse de manera efectiva en todos los niveles de comunicación en las situaciones más diversas.

Aunque la Comunicación No Violenta es una herramienta poderosa de comunicación, no es presentada como una cura para todos los males, sino que se ofrece con humildad, con la esperanza de contribuir al bienestar humano.

Mejorar el proceso de comunicación y difusión interna y externa.

Entendemos que la comunicación es importante y en ocasiones decisiva pues si no comunicamos y difundimos lo que hacemos da la sensación de que no existimos de que no lo hemos realizado.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Para ello haremos uso de las redes sociales y aprovecharemos los avances a nivel de tecnología que nos ofrece la gama de dispositivos y recursos disponibles actualmente.

4.- Consolidar y ampliar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje-Entrenamiento.

Karate de Base, Karate terapéutico, karate alto rendimiento, karate educativo.

Uso de videos: (Una imagen vale por mil palabras) (como retroalimentación) Aunque este atractivo recurso ya es utilizado en cursos virtuales, su aplicación sigue y crece, esto gracias a la gama de dispositivos y recursos disponibles actualmente, para crear y editar videos y a la facilidad de las plataformas virtuales para configurarlos dentro de los cursos. Esto dará un concepto más entretenido, dinámico e interesante al Aprendizaje.

Uso de redes sociales:

La aceptación que han tenido las redes sociales está siendo utilizada con éxito en la formación virtual, los usuarios acostumbrados a compartir, comentar y debatir, sobre diversos temas sociales, políticos, culturales y de entretenimiento, ahora podrán utilizar las redes sociales, con las que ya están familiarizados, para realizar actividades de aprendizaje.

Calendario de actividades Club Kihon 2021.

Programar y llevar a cabo el Calendario de Actividades del Club Kihon que se adjunta. Donde se detalla los entrenamientos (tanto de base como de tecnificación), los exámenes de grados, los campeonatos etc. Y que podréis seguir Online: <https://clubkihon.blogspot.com/p/calendario.html>

5.- Diversificar las fuentes de ingresos.

Cuotas de los socios. Fidelización y compromiso mutuo con nuestros Socios.

Se pedirá a la Asamblea de socios que ratifique la decisión de la junta directiva de mantener sin subidas la cuota de socio a todos los socios que durante las duras restricciones con motivo de la Covid19 han continuado pagando su cuota base de socio gracias a la cual hemos podido mantenernos vivos.

Aportaciones Voluntarias. (Aportaciones extraordinarias de forma altruista)

Subvenciones y ayudas públicas y federativas.

Solicitar una subvención al Área de Deportes de nuestro Ayuntamiento para poder llevar a cabo el presente proyecto: “**Activitat Esportiva Anual 2021**”

Aceptar de la Federación Catalana de karate las ayudas o subvenciones que sean aprobadas por la junta directiva de la Federación y dirigida a los Clubes o Deportistas.

Ingresos por actividades.

Estudiar una posible campaña de 'crowdfunding' dirigida a los amantes del Karate.

El Club Kihon solicita de sus socios y familiares colaboración para poder llevar a cabo este ambicioso proyecto, todos los que estéis interesados en colaborar de forma altruista seréis bien recibidos e integrados en el proyecto.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Índice:

-
- | | |
|--|-----------------|
| • Participación en competiciones | (pag 4) |
| • Inter clubes y o Sociales y o liga kihon 2021 | (pag 5) |
| • Federar a todos nuestros karatekas. | (pag 6) |
| • Calendario de actividades 2021. | (pag 7 y 8) |
| • Presupuesto 2021. | (pag 9) |
| • Exámenes de Grados de Kyus y Danes. | (pag 10) |
| • Reconocimiento al Rankig 2021. | (pag 11) |
| • Detección de talentos deportivos y entrenamiento a largo plazo | (pag. 12 a 24) |
| • Entreno de puertas abiertas y agradecimientos | (pag 25) |
-

Participación en Competiciones deportivas. [Ir a inicio](#)

Organización y en su caso Participación en los, Juegos Escolares de Karate 2021

Este año debido a la pandemia es poco probable que se puedan llevar a cabo los Juegos Escolares; pero en caso de que finalmente las autoridades lo autoricen seremos los encargados de organizar y coordinar con el [Consell Esportiu de L'Hospitalet](#) y el ayuntamiento de nuestra ciudad uno de los Torneos de los Juegos Escolares.

También apostaremos por la calidad en los entrenamientos y la preparación psicológica de nuestros karatekas.

Se llevarán a cabo Entrenamientos de Preselección y selección de los Karatekas que finalmente participaran en los mencionados Campeonatos, reflejados en nuestro calendario.

El departamento técnico del Club Kihon Consolidará 4 Equipos de competición:

Grupo A: De iniciación y participarán en los Juegos Escolares, actividades internas, íter clubes, Torneos de promoción y de kyus.

Forman parte del mismo todos los karatekas que entrenan y tienen licencia Federativa en vigor.

Grupo B : De transición y participarán en los mismo que el grupo A cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los campeonatos de Cataluña oficiales en plazas no ocupadas por el Grupo C. o el Grupo D. que tendrán preferencia.

Forman parte del mismo todos los karatekas que aparezcan en el ranking del Kihon del año anterior, independientemente de su clasificación.

Grupo C : De consolidación y participarán en los mismo que el grupo B cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los Campeonatos de Cataluña oficiales en plazas no ocupadas por el grupo D y en Encuentros y Torneos Inter.-comunitarios.

Grupo D : De Alto Rendimiento y participarán en los mismo que el grupo C cuando queden plazas sin ocupar por ellos y en los siguientes:

- Campeonatos de Cataluña oficiales.
- Encuentros y Torneos Nacionales e Internacionales.
- Ligas Nacionales RFEK ,
- Campeonatos de España y Europa (Cuando sean seleccionados)

Para la adjudicación de los diferentes karatekas a un grupo u otro será por decisiones técnicas, tomando como referencia el índice fiable y objetivo de la clasificación en el ranking del club Kihon teniendo en cuenta los dos últimos años así como el resultado en



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

los últimos Campeonatos y las actitudes y aptitudes personales de cada deportista. Así como la puntuación Obtenida en los Controles Físicos. En este año diseñaremos unos nuevos controles técnicos de alto rendimiento; pero no se tendrán en cuenta en este 2021.

Inter clubes y o Sociales y o Liga Kihon 2021 [Ir a inicio](#)

Fechas: los sábados según calendario adjunto. En el calendario aparecen los sábados bajo el título de: **Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai**

Si las autoridades levantan las restricciones al deporte convertiremos el 50% de los estrenos en Inter clubes, en caso contrario lo mantendremos como entrenamientos.

Estas fechas estarán supeditadas a posibles cambios dependiendo de los calendarios que las Federaciones Catalana y Española nos vayan facilitando.

Lugar: En el dojo del Club Kihon C/ Pi i Margall nº 27 L'Hospitalet

Horario: De 11 a 13 H. (A puerta cerrada, no podrá asistir público)

(Puede hacerse en otros Dojos que se ofrezcan, en cuyo caso propondrán el horario y el o los tatamis se ajustarán a sus medidas)

Finalidad: En este año Irán dirigidos a la mejora del nivel de nuestros karatekas independientemente del tipo del Campeonato donde vayan a participar con posterioridad. Así como el de Elevar el nivel táctico de nuestros competidores y aumentar la motivación, crear un método estructurado de análisis de la evolución de nuestros Karatekas y aumentar el nivel de nuestros competidores y poder interactuar con karatekas de otros clubes para poder mejorar y evolucionar juntos.

Modalidades y categorías: Los encuentros los haremos **de kata y Kumite**. Siendo las Categorías desde alevines a senior. (a partir de los 8 años)

Sistema:

Un calentamiento conjunto de unos 20', separar dos grupos Kata y kumite, en kumite **un entrenamiento conjunto** sobre precisión y control de unos 15'. En kata un entrenamiento conjunto sobre conceptos básicos en cualquier tipo de kata.

A la vez que los árbitros presentes estarán ensayando los gestos con las banderas y aclarando dudas y criterios arbitrales. **75' de encuentros arbitrados** en dos tatamis de 6 x 6 metros que funcionarán de forma simultánea (uno para kata y otro para kumite) dos áreas de calentamiento y preparación de los siguientes encuentros de 6 x 6 una para katas y otra para kumite.

Reglamento: Se aplicará el reglamento actual RFEK. Excepto medidas del tatami.

Sorteos y emparejamientos: los entrenadores presentes irán elaborando una lista con los posibles emparejamientos para hacer los encuentros arbitrados.

Los 10' últimos minutos se dedicarán a estiramientos y despedida del encuentro.

Categorías: Las oficiales según FCK **Ámbito:** Especialmente a nivel interno dentro de nuestro propio club e invitaremos a otros Clubs y gimnasios; pero en caso de no asistir otros clubes lo aremos a nivel interno. Este año vamos a preocuparnos de nuestra propia mejoría.





Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Federar a todos nuestros karatekas [Ir a inicio](#)

“Todos nuestros karatekas han de estar Federados”

El karate es un deporte Federado. Significa que es un deporte regulado y con plenas garantías y la ley establece que de cada deporte sólo puede haber una Federación en nuestro caso es la **FCK** Federación Catalana de Karate, esta es la web: <http://www.fckarate.com/> (por si queréis consultarla), que a su vez forma parte de la Real Federación Española de karate esta es su web: <http://www.rfek.es/index.php>

La ley también establece que todos los karatekas han de estar Federados: Deportistas, técnicos, árbitros, Clubes etc. la licencia es anual en este caso desde el 01-01-2021 al 31-12-2021.

La Federación vela por que el lugar donde se entrena reúna los requisitos, el profesor tenga la titulación y preparación adecuada, **regula y da oficialidad a los grados obtenidos (los exámenes de cinturones)**

Regula y organiza actividades y **competiciones deportivas** (los interesados, previa selección por parte del club, pueden participar) y algo **muy importante, la mutua deportiva** que en caso de accidente en los entrenamientos o en las competiciones será atendido en una clínica desde la urgencia en sí misma hasta la operación si fuese necesaria etc....

Hay más cosas como la posibilidad de acceder a titulaciones de monitor deportivo etc. El club Kihon está dado de alta tanto en la FCK como en la RFEK y sus deportistas han de estar federados.

En la actualidad no es una opción adecuada la práctica del karate sin estar federado porque estaríamos incumpliendo la ley, las normativas y nuestros propios estatutos.

Y lo que es aún más importante estaríamos perjudicando de forma grave los derechos del deportista, presentes y futuros.

El importe de la licencia federativa del 2021 será de 64 € hasta los 14 años y 65 € + 14 años. El pago de la licencia podéis hacerlo mediante ingreso o transferencia en la cuenta del club (Bankia) **ES64 2038 6674 9160 0006 7650** especificando en el ingreso “Licencia FCK” y el nombre del deportista. También a través de **Paypla**.

Tanto la Federación Catalana de Karate (F.C.K.) como el Club Kihon no se hacen responsables de la mutua deportiva, en caso de accidente, ni de los grados obtenidos por los practicantes que no hayan tramitado su correspondiente licencia.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Calendario de Actividades Club Kihon 2021 Ir a inicio

Data	Dia	Esdeveniment
Gener	Lu a Vi	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
16/01/21	Dissabte	INICI DE LES FORMACIONS DE TÈCNIC D'ESPORT NIVELL 1 EN KARATE (FCK)
18/01/21	dilluns	Entrenaments especials a l'aire lliure. Tres torns 18, 19 i 20 h
20/01/21	dimecres	Entrenaments especials a l'aire lliure. Tres torns 18, 19 i 20 h
21/01/21	dijous	Entrenaments especials a l'aire lliure. Tres torns 18, 19 i 20 h
22/01/21	divendres	Entrenaments especials a l'aire lliure. Tres torns 18, 19 i 20 h
26/01/21	dimarts	Entrenaments de recuperació. Tres torns 18, 19 i 20 h
28/01/21	dijous	Entrenaments de recuperació. Tres torns 18, 19 i 20 h
Data	Dia	Esdeveniment
Febrer	Lu a Vi	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Febrer	Dill a div	Controles Fíficos, Protocolo del EuroFit adaptado de forma empírica al Karate.
02/02/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
06/02/21	Dissabte	FORMACIONS DE TÈCNIC D'ESPORT NIVELL 1 EN KARATE (FCK)
15 a 19 de Fe	Dim a div	Examens de graus de kyus fins marró.
20/02/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
23/02/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
25/02/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
27/02/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
Data	Dia	Esdeveniment
Març	Lu a Vi	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
02/03/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
04/03/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
06/03/21	Dissabte	CAMPIONAT DE CATALUNYA SÈNIOR (FCK)
13/03/21	Dissabte	TROBADA INTERCOMUNITARIA SÈNIOR (FCK) (depèn de resultats)
20/03/21	Dissabte	CAMPIONAT DE CATALUNYA INFANTIL (FCK) (MONTORNES DEL VALLES)
30/03/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
Data	Dia	Esdeveniment
Abril	Lu a Vi	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
01/04/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
06/04/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
08/04/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
13/04/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
15/04/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
17/04/21	Dissabte	CAMPIONAT D'ESPANYA INFANTIL (RFEK) (depèn de resultats)
19 a 23 abr	Dim a div	Examens de graus de kyus fins marró.
24/04/21	Dissabte	CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CLUBS (FCK)
27/04/21	dimarts	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
29/04/21	dijous	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
Data	Dia	Esdeveniment
Maig	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Maig	Dill a div	1º controles Técnicos dentro del programa de talentos deportivos Adaptado al Club Kihon.
Maig	Dill a div	Controles Fíficos, Protocolo del EuroFit adaptado de forma empírica al Karate.
Maig	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai. (els dimarts i dijous)
Data	Dia	Esdeveniment
Juny	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Juny	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
21 a 25 juy	Dill a div	Examens de graus de kyus fins marró.
Data	Dia	Esdeveniment
Juliol	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Juliol	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
17/07/21	dijous	EXÁMEN de Graus FINS A C.N. 3º DAN Kihon FCK i R.F.E.K.
Juliol	Dill a div	Exàmens de graus especial Fi de curs per als que no van poder presentar-se al juny.
Data	Día	Esdeveniment
Setembre	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Setembre	Dill a div	Controles Fíficos, Protocolo del EuroFit adaptado de forma empírica al Karate.
Setembre	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
11/09/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
25 i 26/9	Diss i Diu	2º RONDA LIGA NACIONAL JUNIOR/SUB-21 (Madrid)
Data	Día	Esdeveniment
Octubre	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Octubre	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
09/10/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite Shiai.
16 i 17/10	Diss i Diu	2º RONDA LIGA NACIONAL ABSOLUTA/CADETE (País Vasco)
23/10/21	Dissabte	CAMPIONAT DE CATALUNYA CADET, JÚNIOR I SUB21 (FCK)
25 a 29/10/21	Dim a div	Examens de graus de kyus fins marró.
Data	Día	Esdeveniment
Novembre	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Novembre	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
06/11/21	Dissabte	TROBADA INTERCOMUNITARIA CADET, JÚNIOR I SUB21 (FCK) (depèn de resultats)
13/11/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite.
26 a 28/11	Dissabte	CAMPIONAT D'ESPANYA CADET, JÚNIOR I SUB21 (RFEK) (depèn de resultats)
Data	Día	Esdeveniment
Desembre	Dill a div	Entrenamientos de base, Kihon-Kata-kumite, durante todo el mes. Según sus respectivas categorías.
Desembre	dima i dij	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite. (els dimarts i dijous)
04/12/21	Dissabte	Entrenament de Tecnificació Kata i Kumite.
17 a 19/12/21	Dissabte	GRAN FINAL LIGA NACIONAL (TODAS LAS CATEGORÍAS) (RFEK) (depèn de resultats)
13-al-18/12/21	Dill a div	Examens de graus de kyus fins marró.
Desembre	Dill a div	Controles Fíficos, Protocolo del EuroFit adaptado de forma empírica al Karate.
18/12/21	Dissabte	EXAMEN DE C. N. FINS A 4º DAN KIHON F.C.K. i R.F.E.K.
22/12/21	Dimecres	Classe oberta als pares (benjamins) 18 h

El Calendario de actividades lo tenéis colgado en la web: <https://kihon.es/calendario/> y en nuestro Blog: <https://clubkihon.blogspot.com/p/calendario.html>

Es importante que lo sigáis a través de la web, pues estará actualizado al momento, dependiendo de las modificaciones que las diferentes Federaciones de Karate: Catalana y Española nos vayan comunicando. Así como las incidencias que se puedan producir debido a posibles restricciones debido a la Covid19.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Presupuesto 2021. Ir a inicio

Las cuotas de los socios para este 2021:

Cuotas mensuales	Import
Cuotas de socio sin entrenamientos	20,00 €
Cuotas de 1 a 3 dia por semana	43,00 €
<u>Cuota especial Grupo D (alto rendimiento)</u>	<u>45,00 €</u>

Se mantienen sin subidas y de forma permanente las cuotas de socio a todos los socios que durante las duras restricciones con motivo de la Covid19 han continuado pagando su cuota base de socio durante el 2020 gracias a estos socios hemos podido mantenernos vivos.

La Matricula se mantiene en los 70 € con posibles promociones del 50% y 100%

Tasa licencia federativa del 2021 (se mantienen las mismas del año anterior)

64 € -14 años y de 65 € a partir de los 14 años.

Tasas Exámenes de Kyus para el 2021:(se mantienen sin subidas)

Blaco/Amarillo	15,00 €	Verde	30,00 €
Amarillo	20,00 €	Verde/Azul	30,00 €
Amarillo/Naranja	20,00 €	Azul	35,00 €
Naranja	25,00 €	Azul/Marron	35,00 €
Naranja/Verde	25,00 €	Marron	40,00 €

Presupuesto para el 2021.

DESPESES	
CONCEPTE	IMPORT
Despeses federatives: llicències, mutualitat, altres	3.360,00 €
Arbitratges competició federada, Taxes per activitats	1.050,00 €
Despeses activitat jocs escolar: llicències, mutualitat	- €
Arbitratges competició escolar	- €
Despeses personal contractat	19.150,00 €
Transports, allotjaments i dietes	1.650,00 €
Assegurances	390,00 €
Material esportiu, material oficina	455,00 €
Publicitat	120,00 €
Comunicacions: telèfon, correu, missatgeria	950,00 €
Treballs externs, prestacions professionals	900,00 €
Despeses financeres	
Tributs i taxes	
Total DESPESES	28.025,00 €

INGRESSOS	
CONCEPTE	IMPORT
Quotes socis	21.205,00 €
Quotes esportistes, Taxes per activitats	1.050,00 €
Aportacions voluntàries	
Subvenció Regidoria d'Esports Ajuntament de L'Hospitalet	4.800,00 €
Subvencions federatives	970,00 €
Total INGRESSOS	28.025,00 €

Se le autoriza de forma expresa a la Junta Directiva el variar los importes de una partida a otra según las necesidades reales de la temporada. Se autoriza de forma expresa a compensar económicamente a José Fernández Tejero por su dedicación a la dirección técnica, juez de grados, exámenes, arbitraje, controles físicos, controles técnicos, elaboración de informes etc.

Y se le prohíbe de forma expresa el pedir créditos financieros a nombre del club.

La junta directiva actual tiene el mandato y el compromiso de no endeudar al Club.

Exámenes de Grados de Kyus y Danes [Ir a inicio](#)

Los exámenes de Grados es un derecho que tienen todos los Karatekas y el club Kihon se compromete a garantizar este derecho.

En la actualidad los karatekas pueden acceder al Plan Formativo de la modalidad deportiva de karate, de acuerdo con lo establecido en la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre.

Los Códigos del plan formativo de la modalidad deportiva de karate son:

1. Nivel I : PF-111KAKA01 (Monitor) (obligatorio el Grado de 1º Dan)
2. Nivel II: PF-211KAKA01 (Entrenador) (obligatorio el Grado de 2º Dan)
3. Nivel III: PF-311KAKA01 (Maestro) (obligatorio el Grado de 3º Dan)

También los karatekas pueden formarse como Árbitros o Jueces y también en este caso es obligatorio como requisito los Grados:

- Titulación d'Àrbitre Regional de Karate (obligatorio el Grado de 1º Dan)
- Titulación de Jutge Nacional "B" de Karate (obligatorio el Grado de 2º Dan)
- Titulación de Arbitro Nacional de Karate (obligatorio el Grado de 3º Dan)

Hay que ser consciente de que toda interacción con el KARATE-DO afecta ineludiblemente a su evolución, por lo que se necesitan mecanismos adecuados para adaptar la reglamentación vigente a las necesidades actuales del KARATE-DO.

El Departamento de Grados del club Kihon tiene como objetivo, velar por el nivel técnico de sus Karatekas en todos y cada uno de los pilares en los que se basa: kihon, kata y kumite.

La jerarquía dentro del Karate Do se establece en el Grado. El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón.

Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto y mayor interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El sistema de grados de karate supone un enorme refuerzo para los karatekas que acceden a los mismos y es un método de refuerzo perfecto para el reconocimiento al esfuerzo la perseverancia la constancia y la humildad del que lucha día a día para mejorar.

Durante el 2021 se llevaran a cabo 6 exámenes de kyus y 2 de Cintos negros y Danes



Reconocimiento al Rankig 2021 [Ir a inicio](#)

La creación del ranking general nos ha dado la posibilidad de valorar de forma objetiva los resultados de nuestros deportistas y poder así reforzar el esfuerzo la entrega y los logros obtenidos a lo largo de todo un año.

También nos permite tomar decisiones técnicas en caso de dudas a la hora de decidir que karatekas serán los que represente al club Kihon en los diferentes Campeonatos y categorías en las competiciones oficiales.

Nos permite orientar y motivar al alumno hacia la participación el esfuerzo y la mejora personal. Trazándose objetivos reales y ajustados a su nivel actual con el objetivo de mejorar. Por ejemplo estoy en el puesto nº 38 del ranking y me propongo subir al menos 1 puesto o 2 quedando finalmente en el nº 36.

Este año al igual que en el anterior se darán puntos por la participación. Y además se puntuarán los encuentros ganados. Es muy importante que el mensaje que se les envía, en cada momento, a los deportistas, de que lo importante es participar y mejorar, se vea reflejado y reforzado en el ranking.

Este es el baremo propuesto para aplicar en el 2021:

Evento	1º Clasifi	2º Clasifi	3º Clasifi	Participa + E ga
Cptos Mundiales	175	125	75	12
Cptos de Europa	130	95	60	10
Cptos de España	90	65	40	8
Cptos Internacionales	75	55	35	7
Final Liga Nacional	55	40	30	6
Liga Nacional	40	30	20	5
Cptos Intercomunitarios	35	25	15	4
Cptos de Cataluña	30	25	20	3
Cptos de Promoción y Kyus	20	15	10	2
Interclubes- Sociales-Ju E	15	10	5	1
Exhibiciones				15-10-5-

El Club Kihon se compromete a mantener actualizado el ranking e informar a los interesados de su clasificación y expedir los certificados e informes sobre historial deportivo tanto a nivel personal como colectivo de todos los deportistas que lo soliciten. A si mismo lo tendrá a disposición de los técnicos para aplicarlo en la asignación y formación de los diferentes grupos de competición.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Detección de talentos deportivos en kárate y Entrenamiento a largo plazo, adaptado al club Kihon.

[Ir a inicio](#)

El presente trabajo tendrá un **enfoque holístico, Sistémico, pragmático y continuo** intentaremos que sea un programa aplicable y no basado en elementos utópicos. Es por ello muy importante aprovecharse de las infraestructuras y proyectos que ya están dando buenos y eficientes resultados.

El Proyecto ha de ser integrador y beneficioso para todos, **teniendo siempre presente el bienestar del Deportista** no debemos anteponer la competición al desarrollo personal; en ningún momento será ético conseguir un campeón a cualquier precio.

Varios estudios afirman que para conseguir el éxito deportivo no es suficiente con la posesión de determinados atributos genéticos, sino que también es necesario poseer unos medios que permitan el desarrollo de las potencialidades del deportista. Es por ello que el Club Kihon pondrá en marcha el presente proyecto.

El talento deportivo.

Diferentes autores tienen diferentes definiciones del talento deportivo; pero quizás el que mejor se ajusta a una definición más completa sea Hahn (1988) cuando habla de que el talento sería una disposición por encima de lo normal de **querer y poder** realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte.

Este autor resume perfectamente señalando que no sólo es poder sino también **querer**, independientemente de las condiciones que tenga el deportista de forma natural, es imprescindible que tenga la capacidad de querer llegar a lo más lejos y **que esta predispuesto a someterse a un programa de entrenamiento deportivo**. Estos aspectos estarían en total consonancia con el Modelo de Rendimiento Deportivo Motivación – Habilidad. En este modelo la **Motivación** es una variable fundamental que determina el rendimiento y se manifiesta como el deseo de cumplir la tarea a través del esfuerzo.

El deportista de elite.

El deportista de élite es un individuo que, además de poseer unas características genéticas favorables para la práctica de su deporte, llega a alcanzar este estatus por su gran capacidad de trabajo, ya que el camino para llegar a ser un deportista de élite es largo, arduo y muy laborioso. Estas características básicas hacen de este deportista un ser excepcional.

El proceso de desarrollo en la carrera del deportista de elite.

Desde que el deportista se inicia hasta que llega a la élite pasará por un proceso controlado de varios años. El carácter cíclico de la competición deportiva hará necesaria una estructura a largo plazo en forma de espiral, donde al deportista se le irán dando varias vueltas de tuerca hasta llegar a lo más alto.

En la puesta en marcha de este proyecto no podemos olvidar El Deporte de Base

[El objetivo fundamental de esta práctica es la formación de los futuros karatekas.](#)

Teniendo en cuenta las características de la población a la que va dirigida (niño y niña a partir de los 5 años) El deporte de base debe ser formativo y saludable. En consecuencia el futuro karateka no debe ser mediatizado por fines cuyos objetivos solo pueden alcanzar unos pocos. Cabe destacar para este fin la participación en los Juegos Escolares de Karate. Donde por encima de todo lo importante es la participación el compartir experiencias y la deportividad.

Y es en este contexto donde nos hemos propuesto consolidar el karate como deporte en los juegos escolares y para ello el Club Kihon organizará en colaboración con el **Consell Esportiu de L'Hospitalet** y el ayuntamiento de nuestra ciudad uno de los torneos de los Juegos Escolares con carácter anual.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Debemos partir del concepto de integración del entrenamiento de las capacidades condicionales, técnicas y tácticas. La preparación Física, es un medio que desarrollado con precisión le permite al karateka tener la energía suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante el tiempo que dura cada encuentro o combate. Dicha preparación debe de estar subordinada a los conceptos técnicos, tácticos y Estratégicos por lo que la preparación física no puede estar separada del entrenamiento técnico – táctico en el alto nivel.

En la actualidad el concepto de entrenamiento integrado es más apropiado e implica el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y estratégicas en una misma unidad de entrenamiento con lo que disminuimos la cantidad de trabajo; pero aumentamos la calidad y la especificidad del estímulo que es lo que al final interesa. De esta forma están surgiendo nuevos métodos de entrenamiento más adaptados a las necesidades reales del Karate.

Es necesario disponer de un programa de evaluación física, técnica, táctica y psicológica en la promoción de talentos deportivos en karate.

Además del entrenamiento físico, técnico y táctico y debido a la trascendencia que el entrenamiento mental tiene en este tipo de programas sería interesante la puesta en práctica de un programa de entrenamiento en **destrezas psicológicas**.

Es por ello que el Club Kihon durante este 2021 intentará consolidar los controles físicos y elaborar y poner en marcha un trabajo sobre **Entrenamiento Psicológico**.

1 * Para los controles físicos (las capacidades Condicionales)

Se utilizará el Protocolo del EuroFit adaptado de forma empírica al Karate

Controles que se realizarán y el orden que se llevará a cabo:

- 1-TEST DE COOPER: 12 minutos. Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica.
- 2.-Prueba de velocidad de 10 x 5 metros.
- 3.-Test de Fuerza Flexiones de Brazos en 1 minuto
- 4.-Test de fuerza, ABDOMINALES en 1' minuto
- 5.-Prueba de equilibrio.
- 6.- Salto de Cuerda en 1' minuto (Resistencia, tono muscular y coordinación psicomotriz).
- 7.-Test de Fuerza FLEXIÓN DE BRAZOS MANTENIDA
- 8.-Test de Fuerza de Piernas Salto Horizontal
- 9.-“SPAGAT” y Flexibilidad Lateral.

10.- Medidas antropométricas PESO .- TALLA .- ENVERGADURA

En el 2019 y 2020 ya se implantó llevándose a cabo controles en este 2021 se consolidará y se llevará a cabo 4 controles siendo necesario obtener un mínimo de 7 puntos para poder formar parte del Grupo D , participar en las ligas Nacionales de Karate y en los Campeonatos de España.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

2 * Evaluación de la Técnica

Se diseñará la prueba y se llevará a cabo un único control en 2021 para ponerlo a prueba.

Variables técnicas que deberían ser objeto de estudio:

Acciones Simples, dobles, triples, múltiples combinadas.

Acciones Simples: Ofensivas de puño y pie;

Defensivas: Bloqueos protectores e interceptores, Esquivas, combinación esquivo-bloqueo.

Obstrucciones: barridos, desequilibrios, empujones, cuerpo a cuerpo, agarres.

Ataques defensivos con contacto o sin contacto.

Estas acciones simples al combinarse dan pie a las acciones técnicas dobles, triples y múltiples.

En las variables los valores posibles irán de 1 a 3 o como máximo de 1 a 5.

Utilizando una escala de clasificación con puntuación ordinal.

(1=Mal 2=Regular 3= Bien) (1=Muy Mal 2=Mal 3=Regular 4= Bien 5=Muy Bien)

3 * Evaluación de la táctica. (No se aplicará en el 2021)

El registro y medición serán llevados a cabo en los entrenamientos y competiciones.

Como instrumentos se utilizarán listas de control con una escala cualitativa de 3 a 5 registros:

(1=Mal 2=Regular 3= Bien) (1=Muy Mal 2=Mal 3=Regular 4= Bien 5=Muy Bien)

Análisis del karate con respecto a Estrategia y Táctica.

La táctica es la respuesta a lo inmediato, la estrategia es predecir el futuro.

En el Karate La Estrategia es el arte de dirigir un combate teniendo presente nuestros propios medios y los del oponente en la Estrategia no sólo se tienen en cuenta la parte inteligente sino también la parte intuitiva.

La estrategia responde a las preguntas El Que, Cuando Y Por Que Y La Táctica El Como.

La táctica siempre esta al servicio de la estrategia y nunca al revés.

Presionar Al Oponente: Durante los combates es malo dejar que el oponente dirija nuestros movimientos. Obviamente el oponente tendrá también esta cuestión en mente, pero no podrá dominarte si tu le presionas no permitiéndole moverse y actuar con libertad. Presionar al contrario significa no dejarle que levante la cabeza, no dejarle pensar.

Táctica De Combate

La Táctica forma parte de la Estrategia y responde Al "Como" es el ordenamiento inteligente de nuestros propios medios teniendo presente los del oponente con el fin de conseguir los objetivos marcados por la Estrategia.

Los Tres Métodos De Dominar Al Oponente:

- | | | |
|--|-------------|-----------|
| 1.- Sen (Ataque) | El Cuerpo | Acción |
| 2.- Go No Sen (Contra) | Lamente | Reacción |
| 3.- Sen No Sen (Ataque Ante El Ataque Del Oponente) | El Espíritu | Intuición |

En la actualidad los planteamientos tácticos ha evolucionado mucho y para un estudio en profundidad es recomendable poner en practica las tesis expuestas en el libro titulado Combate Supremo. En este libro, Antonio Oliva, Los planteamientos tácticos los divide en 7 formas:

- 1.- **Rigida** 2.- **Flexible** 3.- **Constante** 4.- **Variable** 5.- **Dura** 6.- **Blanda** 7.- **Personal**

Tal como ya hemos comentado La estrategia contiene a la táctica y la táctica forma parte de la estrategia. Pero en la modalidad de kata ¿la estrategia tiene más peso que la táctica? , realmente es importante utilizar una estrategia o una táctica determinada o realmente lo más importante es la capacidad de concentración y centrarse en la propia capacidad. Hay un momento ideal para cada decisión y sobre todo para cada acción, dependiendo del kata que escoja en cada vuelta puede influir y cambiar el resultado. Si guardo mi mejor Kata para el final, puede suceder que esa final nunca llegue. Podríamos decir que el escoger el orden adecuado, dependiendo del

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

oponente o grupo de oponentes que nos toque en cada vuelta puede influir de forma significativa.

4 * Evaluación de las variables psicosociales. (No se aplicará en el 2021)

El registro y medición serán llevados a cabo en los entrenamientos y competiciones.

Como instrumentos se utilizarán listas de control con una escala cualitativa de 3 a 5 registros: (1=Mal 2=Regular 3= Bien) (1=Muy Mal 2=Mal 3=Regular 4= Bien 5=Muy Bien)

Las variables a registrar serán: .- Competitividad: capacidad que tiene el karateka de afrontar la competición, valorando su actitud, grado de concentración, autodominio.

.- Actitud de Mejora: se refiere a la capacidad que muestra el karateka durante el proceso de aprendizaje.

.- Integración en el Grupo: Grado de sociabilidad del karateka y su adaptación a la dinámica de grupo.

.- Actitud Lúdica: capacidad del karateka de disfrutar durante los entrenamientos y las competiciones.

5 * Evaluación Psicológica (No se aplicará en el 2021)

Para la evaluación psicológica de karatekas juveniles y cadetes y, de forma más específica, para la evaluación de variables psicológicas implicadas en la adaptación al karate de competición, el rendimiento deportivo y en la consecución de éxito deportivo, el instrumento de autoinforme, el cuestionario «Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (C.P.R.D.), podría ser una buena herramienta. **Intentaremos ir implementándola de forma progresiva en un futuro inmediato.**

Entrenamiento mental para el Alto rendimiento.

A.- Características Psicológicas del Alto rendimiento (Jean M. Williams)

Las ejecuciones plenas consisten en esos momentos mágicos en los que un deportista “lo pone todo”, tanto física como mentalmente. La ejecución resulta excepcional, pareciendo trascender niveles de realización ordinarios. Competitivamente estas ejecuciones resultan a menudo de una mejoría personal. Son el umbral último, el momento estremecedor en el que el deportista y el entrenador trabajan para la consecución del éxito. Por desgracia, resultan relativamente poco frecuentes y tal como aseguran alguno/as deportistas, involuntarias.

En primer lugar, resulta necesario asumir que la ejecución plena es una consecuencia de factores de tipo tanto físico como mental. No podemos separar la mente del cuerpo.

Este capítulo se centrará en el aspecto mental y en como la mente interactúa con el cuerpo produciendo, al final, el aumento de la probabilidad de aparición de ejecuciones plenas. La mayor parte de los deportistas y entrenadores, afirman que entre el 40 y el 90 por ciento del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales.

En entrevistas con cientos de deportistas de elite, Garfield identificó **ocho condiciones mentales y físicas** que los deportistas describieron, como características de las sensaciones que experimentaban en aquellos momentos en que realizaban algo que era extraordinariamente bueno:

1.- Relajado mentalmente. Un sentimiento de paz interior y una sensación de elentecimiento temporal. En contraste, la pérdida de concentración venia asociada a una sensación de que todo ocurría muy deprisa y fuera de control.

2.- Relajado físicamente. Sensación de que los músculos evolucionaban a base de movimientos fluidos y seguros.

3.- Confiado / Optimista. Actitud positiva, sentimientos de autoconfianza y optimismo. Sentirse capaces incluso durante los momentos de reto más intensos.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

4.- Centrado en el presente. Un sentimiento de armonía que proviene del cuerpo y de la mente haciendo que estos actúen como si fueran una unidad.

5.- Cargado de energía. Se describía frecuentemente, un estado de alta energía, con sentimiento de diversión, éxtasis e intensidad.

6.- Conciencia extraordinaria. Un estado mental en el cual, los deportistas son enormemente conscientes de sus propios cuerpos y de los de los oponentes. Informaban de una extraña habilidad para saber lo que los otros deportistas iban a hacer sabiendo como responder en consecuencia.

7.- Bajo control. Tanto el cuerpo como la mente parecían realizar en cada momento lo que era exactamente correcto. No tenía ningún sentido ejercer o imponer un control.

8.- Cocoon. Es la sensación de encontrarse dentro de un receptáculo completamente separado del ambiente externo y de cualquier distracción potencial. También es un sentido de completo acceso a cualquiera de las propias fuerzas y posibilidades de ejecución.

Diferencias psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito.

En base a los resultados de varios estudios el hallazgo más consistente es el alto nivel de autoconfianza de los competidores de mayor éxito, los mejores deportistas creían más en sí mismos que los deportistas que tenían menos éxito. También una mayor capacidad de concentración, mayor número de pensamientos positivos y niveles inferiores de ansiedad.

Lo que piensan los deportistas más sobresalientes hace que puedan conseguirlo.

Un alto nivel de compromiso, reaccionar correctamente ante los errores, el ser capaz de aceptar las críticas y el no tener miedo al fracaso forman parte de las cualidades necesarias en la descripción de autocontrol.

Al igual que se entrena el físico y se mejora la técnica también se puede entrenar la mente.

B.- Integración y puesta en práctica de un programa de entrenamiento en destrezas psicológicas.

(Jean M. Williams)

Los programas de adiestramiento mental más amplios insisten en el desarrollo de destrezas psicológicas similares. Sin embargo, no existe una única forma de integrar todos los componentes. Ni hay acuerdo de cuanto tiempo se debe dedicar a tan variados componentes. Ni siquiera existe consenso en cuanto a que técnicas son las mejores para conseguir ciertos objetivos. Las circunstancias y el tiempo no siempre permiten la puesta en marcha de un programa de entrenamiento mental completo. De forma, que se hace preciso organizar un programa abreviado. Lo que hace aun más incierto que se debe de hacer en este tipo de situación. A pesar de todas las dificultades, si el programa de entrenamiento mental ha de ser eficaz, las estrategias deben planearse previamente para así poner todos los componentes en su lugar. En este apartado daremos algunas sugerencias y apuntes prácticos para poner en marcha un programa de destrezas mentales y para integrar los distintos componentes de la destreza psicológica. Debemos prevenir de que estas recomendaciones deben ser vistas solo como directrices o sugerencias. No son principios firmemente establecidos que hayan surgido de una investigación extensa ni están empíricamente comprobadas.

Por limitaciones de presente texto solo procederé a hacer una mera enumeración y algunas indicaciones de las diferentes técnicas de entrenamiento mental para el alto rendimiento: (Intentaremos ir implementándolo de forma progresiva a lo largo de todo el 2021.)



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

1 Establecimiento De Metas Para El Máximo Rendimiento (Daniel Gould)

Algunos investigadores definen una meta como “El logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado”

Los psicólogos deportivos han encontrado útil hacer distinciones específicas entre distintos tipos de metas. Varios Ejemplos: **Metas subjetivas** (..pasar un buen rato, conseguir un capricho, o intentar ser el mejor), **Metas objetivas generales** (ganar un campeonato o hacer un equipo), Metas objetivas específicas (aumentar en nº de ataques)

Las metas son eficaces porque influyen en estados psicológicos como la autoconfianza, la atención directa a los aspectos importantes de la tarea, la movilización del esfuerzo, el incremento de la persistencia y el fomento del desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje. Se pueden establecer metas conductualmente operativizables, metas difíciles pero realistas, metas a corto y a largo plazo, metas para la práctica y para la competición y metas positivas en oposición a las negativas.

Debe reconocerse los problemas que surgen cuando se establecen demasiadas metas demasiado pronto, fallos en el reconocimiento de las diferencias individuales, establecimiento de metas demasiado generales, fallos en la modificación de metas no realistas y fallos en la creación de una atmósfera de apoyo al establecimiento de metas.

Estos problemas pueden evitarse con facilidad, o bien controlarse, siempre que se reconozcan al principio del proceso de establecimiento de metas.

El establecimiento de metas es una herramienta muy eficaz, que cuando se combina con el trabajo duro y la disciplina, puede ayudar a entrenadores, psicólogos y deportistas a recoger los frutos del desarrollo deportivo y del máximo rendimiento.

2 Incremento De La Toma De Conciencia Para El Rendimiento En El Deporte (Kenneth Ravizza)

Desarrollar la toma de conciencia es un elemento crítico de la ejecución óptima, ya que ofrece a los deportistas un conocimiento empírico que les permite obtener el control de su actuación. La toma de conciencia es el primer paso para alcanzar el auto-control dentro de la participación deportiva. Inicialmente los deportistas necesitan llegar a ser conscientes de su estado de ejecución ideal. Lo siguiente es que los deportistas necesitan reconocer cuando ya no están al nivel de ese estado ideal. A medida que los deportistas desarrollan las destrezas vinculadas a la toma de conciencia, reconocerán con antelación los momentos en que no están pertinentemente centrados o activados. Esta detección temprana les ayudará a recuperar el control una vez que lo han perdido.

A mayor prontitud en la detección de una desviación, mayor facilidad para la recuperación, sobre la marcha. Los deportistas con experiencia pueden utilizarla para alcanzar su estado mental-emocional y físico más cercano a aquel que, según han descubierto, les conduce a la ejecución óptima. Entre las técnicas para el desarrollo de la toma de conciencia son particularmente beneficiosas, mantener un registro diario, las hojas del feedback de ejecución y la discusión en grupo.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

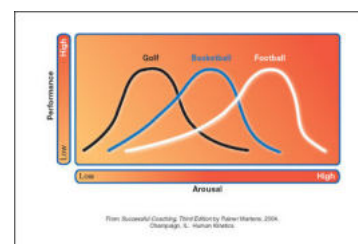
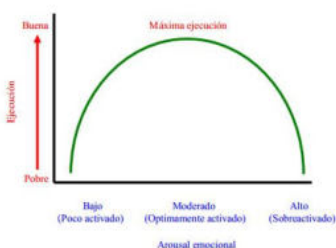
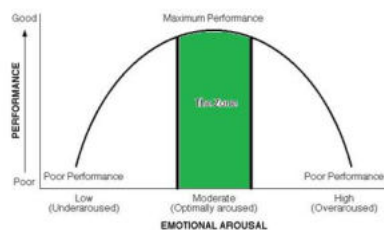
3 Relación Entre El Arousal Y La Ejecución. (Daniel M. Landers y Stephen H. Boutcher)

El estado de arousal de un individuo se percibe como una variación en un rango continuo que va, desde el sueño profundo en uno de sus extremos hasta el mayor grado de excitación en el otro.

Las estructuras para controlar el arousal están localizadas en el cerebro y primariamente el córtex, la formación reticular, el hipotálamo y el sistema límbico. Estos centros interactúan con la medula adrenal y los sistemas somático y autónomo, para determinar el arousal total. Podemos demostrar la integración de estos sistemas diferentes en una situación deportiva, mediante el siguiente ejemplo.

Una portera de hockey se sienta en el vestuario minutos antes del partido. Esta angustiada por el juego que va a comenzar, porque duda de su habilidad para jugar bien en el partido más importante de la temporada. Estos pensamientos la llevan a un estado de ansiedad sobre la ejecución. Su ansiedad puede no ser real, pero para su cuerpo eso no importa. El córtex envía señales al hipotálamo que a continuación libera hormonas que activan la glándula pituitaria. La glándula pituitaria produce una hormona (ACTH) que activa las glándulas adrenales, que a su vez vierte epinefrina y norepinefrina (también llamadas adrenalina y noradrenalina) en la corriente sanguínea. Estas hormonas, junto con el incremento de actividad del sistema autónomo, preparan su cuerpo y su mente para una situación de emergencia. Se produce un aumento de la tasa cardiaca, en la presión sanguínea y en la tasa respiratoria y, en general, todos sus músculos empiezan a agarrotarse. Los vasos sanguíneos de las manos y de los pies se cierran destinando su aporte de sangre a los músculos más largos y fuertes. La portera de hockey ahora está demasiado excitada o en estado de ansiedad. No es necesario decir que no esperamos que esta deportista juegue bien en estas condiciones.

La hipótesis de la U invertida, esta hipótesis predice que según el arousal aumenta de somnolencia a alerta, hay un progresivo incremento en la eficacia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal continúa su incremento más allá de la alerta, hasta un estado de alta excitación, hay un deterioro progresivo en la ejecución de la tarea. Por tanto, la hipótesis de la U invertida sugiere que las conductas están activadas y dirigidas hacia alguna clase de equilibrio o estado óptimo. Para determinar los niveles óptimos de arousal deben considerarse varias tareas características además de las diferencias individuales en estados de ansiedad.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Incrementando el conocimiento entre el arousal y la ejecución los entrenadores y los psicólogos del deporte serán capaces de mejorar la evaluación de las demandas de la tarea y de determinar los niveles de arousal más apropiados para sus deportistas.

4 Técnicas De Relajación Y Energetización Para La Regulación Del Arousal. (Dorothy V. Harris)

Es responsabilidad del psicólogo deportivo y del entrenador enseñar a las/os deportistas estrategias y técnicas para conseguir un nivel óptimo de arousal (**activación**) para la práctica y para la competición. Adquirir la habilidad de autorregular el arousal no solo resalta el aprendizaje propio y la ejecución de habilidades deportivas sino también el funcionamiento propio en muchas situaciones no deportivas.

Es importante para los entrenadores saber que una ejecución pobre durante la competición es más frecuentemente una consecuencia de alto nivel de arousal que de bajo nivel. Demasiado a menudo los entrenadores asumen lo contrario y contribuyen parcialmente a la continuación del problema reprimiendo a los deportistas para intentarlo más duramente cuando interviniendo con una estrategia calmante sería mucho más apropiado. Las técnicas para alcanzar una adecuada relajación descargan a los músculos de la tensión disruptiva que interfiere en la ejecución y ayudan a tranquilizar el resto del cuerpo y la mente. También promueven la confianza en la habilidad del deportista para disminuir o eliminar los efectos de pensamientos y sentimientos no deseados.

Ninguna estrategia de control es efectiva o deseable por o para todos los deportistas. Consecuentemente entrenadores y psicólogos deportivos necesitan enseñar a sus deportistas una variedad de técnicas. Los deportistas deberían ser animados a identificar y practicar las técnicas primarias que tienden a funcionar mejor para ellos así como algunas técnicas de apoyo en el caso de que las primeras pierdan su efectividad.

5 Entrenamiento En Imaginación Para El Perfeccionamiento De La Ejecución.

(Robin S. Vealey)

Julie, una jugadora de tenis universitaria, carece de consistencia en su ejecución. En ciertos partidos juega brillantemente; pero en otros comete errores repetidamente. Cuando se le pregunta acerca de su inconsistencia, Julie se encoge de hombros y replica, “algunos días lo tienes y otros días no lo tienes”.

John es un esquiador de primera clase. Su ejecución está sufriendo a causa de su incapacidad para concentrarse efectivamente a través de toda la carrera. Él busca la ayuda de un hipnotista para corregir este problema.

Sue es la base de un equipo de baloncesto en un colegio mayor. Realiza un trabajo interesante en las asistencias y en las acciones ofensivas, pero lanza muy mal. Sue tira bien durante los entrenamientos; pero en los partidos tiende a bloquearse. Cuando Sue pregunta a su entrenador que hacer para solucionar (**evitar**) ese “bloqueo”, su entrenador replica, no pienses en ello ya saldrá.

Julie, John y Sue son deportistas físicamente bien dotados. Aunque su carencia de habilidad psicológica les impide jugar bien. Como muchos otros deportistas estos no tienen ni idea de cómo solucionar sus problemas. Julie cree que no tiene control sobre los factores psicológicos que influyen en su juego. John espera encontrar y aprender una

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

forma rápida y fácil de aprender a concentrarse. El entrenador de Sue, piensa que el descenso en el rendimiento de esta desaparecerá como por arte de magia.

Sugiero una alternativa a la magia, el uso entrenamiento en imaginación como herramienta psicológica que facilite la ejecución deportiva.

La imaginación implica la utilización de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente. Es una técnica mental que “programa” la mente humana para que responda, según se la programe. La evidencia apoya que la influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución deportiva es impresionante. Tanto los estudios científicamente controlados como los experimentales indican que el uso de la imaginación para mejorar la ejecución deportiva arroja resultados positivos.

Dos teorías explican como la imaginación puede mejorar la ejecución. La teoría psiconeuromuscular mantiene que los acontecimientos imaginados vividamente produce inervación inervación en los músculos que es similar a la producida por la ejecución física del acontecimiento citado. Mediante la imaginación los deportistas pueden verdaderamente fortalecer los canales neurales para ciertos movimientos representativos de su especialidad deportiva. La teoría del aprendizaje simbólico indica que la imaginación facilita la ejecución, al ayudar a los deportistas a representar o codificar sus movimientos en sus componentes simbólicos, así hacen que los movimientos sean mas familiares y más automáticos. Ambas teorías han sido apoyadas por la investigación.

Todos los deportistas poseen la capacidad de utilizar la imaginación para mejorar la ejecución. Sin embargo como en las destrezas físicas, la destreza psicológica de la imaginación requiere de una practica sistemática para ser eficaz.

Para establecer un programa de imaginación sistemático se proponen **cuatro pasos**:

Primero, los deportistas deben ser educados y convencidos de los beneficios de la imaginación.

Segundo, evaluar la capacidad imaginativa de sus deportistas. (Cuestionario para la imaginación en el deporte).

Tercero, entrenar a sus alumnos en las destrezas básica para la imaginación.

Cuarto, los entrenadores deben supervisar e implementar un programa sistemático de práctica de la imaginación adaptado a las necesidades de cada deportista.

Los entrenadores y deportistas pueden incorporar varios usos distintos de la imaginación y diferentes métodos para su puesta en práctica dentro de este programa en cuatro pasos.

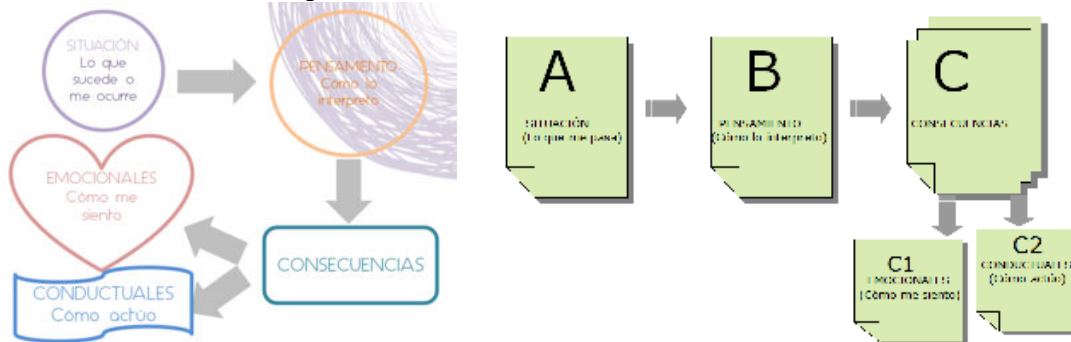
6 Técnicas Cognitivas Para La Mejora De La Ejecución Y La Construcción De La Confianza. (Linda Bunker y Jean M. Williams)

Uno de los hallazgos más consistentes en la literatura sobre la ejecución deportiva es la correlación directa entre la **confianza** y el éxito. Los deportistas que resaltan son auto confiados. Su confianza ha sido desarrollada durante muchos años y, con frecuencia, es el resultado del **pensamiento positivo** y de frecuentes **experiencias** en las que han tenido **éxito**. Los pensamientos afectan directamente a los sentimientos y a la larga afectan a las acciones. Un pensamiento poco apropiado o **erróneo**, con frecuencia, conduce a **sentimientos negativos** y a una **ejecución pobre**, de la misma manera que un pensamiento positivo conduce a sentimientos capacitadores y a una buena ejecución.

PENSAMIENTOS → SENTIMIENTOS → CONDUCTA

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Los deportistas confiados piensan que son capaces y así lo demuestran. Nunca se dan por vencidos. Se caracterizan por autoinformes, imágenes y sueños positivos. Se imaginan así mismos ganando y teniendo éxito. Se dicen así mismo cosas positivas y nunca minimizan sus capacidades.



Los deportistas confiados piensan sobre si mismos y sobre la acción que están desarrollando de manera distinta, a como lo hacen aquellos que carecen de confianza. El pensamiento positivo de los deportistas confiados conduce con más probabilidad a sentimientos capacitantes y a una buena actuación, de la misma manera que el pensamiento inapropiado y erróneo de los deportistas sin confianza conduce probablemente a sentimientos negativos y a una ejecución pobre. Los deportistas pueden aprender a utilizar el autoinforme para construir confianza y para facilitar el aprendizaje y la ejecución. El primer paso para que un deportista gane el control de su pensamiento es dirigir o controlar el autoinforme para llegar a ser consciente de que clase de pensamientos ayudan, que pensamientos están ocurriendo que parecen ser perjudiciales, y que situaciones o acontecimientos están asociados a con el dialogo interno. Tres de las herramientas más eficaces para la identificación del autoinforme son la retrospectión, la imaginación y el mantenimiento de un registro del autoinforme. Una vez se ha tomado conciencia del autoinforme y de los sentimientos, particularmente del dialogo interno negativo, el entrenador o psicólogo del deporte puede instruir al deportista a como hacer frente a estos pensamientos. Técnicas tales como la interrupción del pensamiento, el cambio de pensamientos negativos a positivos, la contradicción, el reencuadre, del pensamiento irracional y distorsionado y la construcción de manifestaciones de afirmación se proponen como herramientas posibles para mejorar la ejecución e incrementar los pensamientos positivos y eliminar los pensamientos incapacitantes.

7 Entrenamiento Para El Control De La Atención Y La Concentración.

(Robert M. Nideffer)

Ocho principios que subyacen al entrenamiento en el control atencional.

1.- Los deportistas necesitan ser capaces de ocuparse, al menos, de cuatro tipos diferentes de **atención**.

Amplio – Externo ,Amplio – interno

Reducido – Externo, Reducido – interno

2.- las diferentes situaciones deportivas requieren diferentes demandas atencionales a un deportista. De acuerdo con esto, el deportista necesita ser capaz de desviar los diferentes tipos de concentración para que se ajusten al cambio de las demandas atencionales.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

3.- Bajo condiciones optimas, las personas pueden encontrar las demandas atencionales de la mayoría de situaciones deportivas.

4.- Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales. Algunas de las diferencias se aprenden, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera diferentes deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales.

5.- A medida que el arousal fisiológico comienza a incrementar más allá de lo que constituye el nivel optimo propio de un deportista, existe una tendencia inicial en ese deportista para confiar demasiado en las capacidades atencionales más altamente desarrolladas.

6.- El fenómeno del agarrotamiento, de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando el arousal fisiológico continua incrementándose hasta el punto de causar una reducción involuntaria de la concentración del deportista y hasta el punto también, de causar que la atención llegue a ser focalizada más internamente.

7.- Las alteraciones del arousal fisiológico afectan a la concentración. De esta manera la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación , en alguna medida, del control de la concentración.

8.- Las alteraciones en el foco atencional afectan al arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtener algun tipo de control sobre el arousal ; (p.ej.: los niveles de tensión muscular, la tasa cardiaca y la tasa respiratoria).

Resumiendo, Alcanzamos el punto en donde, en psicología del deporte, es posible empezar a definir operacionalmente términos como la concentración y el agarrotamiento. Se requieren diferentes tipos de concentración y atención para cada una de las situaciones deportivas. Uno de los papeles principales que los psicólogos del deporte y entrenadores tienen que asumir es el de enseñar a sus deportistas como controlar el arousal y la concentración. A medida que se desarrollen programas de entrenamiento sistemáticos, se podrá mejorar el nivel de los deportistas y la consistencia de su ejecución deportiva.

Aunque la mayoría de los deportistas son capaces de desarrollar los diferentes tipos de concentración requeridos por las situaciones deportivas, existen diferencias individuales. Podrían darse unas cuantas superestrellas de los recursos atencionales, pero la mayoría de los deportistas tienen relativas potencialidades y debilidades atencionales. Aprendiendo cuales son sus propias potencialidades y debilidades, los deportistas pueden estimularse hacia el desarrollo de programas, bien para superar sus debilidades, o bien para compensarlas.

Concentrarse es fijar tu atención en algo, sin distraerte. Sin atención, la concentración es nula.

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon



A través de la concentración, la atención crea las condiciones para que una determinada situación pase a ser la más destacada en el campo de la conciencia, otorgando la psique una mayor energía y dedicación a tal asunto, con lo cual el sujeto adquiere mayor noción, exactitud y claridad, con rendimientos más eficientes en el manejo de sí mismo, y del mundo que lo rodea. Cuando la atención permanece orientada en forma persistente hacia una situación determinada (en contraste con una orientación más pasiva y sin esfuerzos especiales propia de la atención corriente, se está llevando a cabo la función de concentración.

La atención y la concentración son requisitos indispensables para un buen rendimiento intelectual, siendo una condición necesaria para que se lleven a cabo los procesos de asimilación y razonamiento lógico, propios de la inteligencia.

8 Técnicas Para El Entrenamiento De La Concentración. (Andrea Schmid y Eric Peper)

La concentración es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno este capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se esta desarrollando y no distraerse por estímulos interno o externos que sean irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, música, ciertas llamadas de los árbitros y o organizadores y conductas antideportivas por parte de los contrarios. Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales distractorias y sentimientos tales como “estoy realmente cansado”, “no te pongas nervioso” y “ voy a hacer el ridículo”. Aunque los estímulos externos e internos parecen estar separados en categorías, se afectan unos a otros continuamente. Casi todos los estímulos externos desencadenaran un cambio cognitivo y emocional en el deportista. Ya que esta interacción se esta dando durante todo el tiempo, los entrenadores y psicólogos deportivos deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones de presión tal y como lo es la competición.

La capacidad de controlar los pensamientos, el arousal y el foco de atención parece ser el denominador común en la concentración de los deportistas victoriosos. Por ejemplo, la ganadora Canadiense de la medalla de oro en gimnasia rítmica en los juegos Olímpicos de 1984 afirmo que su meta era actuar con su mejor capacidad. Específicamente manifestó, salí a realizar mi rutina y no me preocupe por mi marcador. De hecho me ayudo más el desconocer mi marcador totalmente. De esa manera no había nada que pudiera preocuparme. No tuve en cuenta lo que cualquier otra pudiera hacer. Ella ganó por una diferencia de 0,050 puntos, ya que no se focalizo en la victoria.

Fue capaz de mantenerse en el presente y focalizarse en su rutina, mientras que la deportista Rumana que había encabezado la competición durante los tres días perdió su

Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

compostura e hizo fallos en su última rutina. Muchos otros deportistas también informan que la ejecución plena tuvo lugar cuando eliminaron todos los pensamientos sobre la victoria y se focalizaron en el proceso, la tarea concreta. Este tipo de control mental permite a los deportistas permanecer en el presente. No se quedan rumiando ejecuciones anteriores, juzgando su actuación actual o anticipando ejecuciones futuras. Para alcanzar consistencia en la ejecución, los deportistas necesitan desarrollar y practicar estas destrezas mentales en sesiones prácticas especiales y practicarlas entonces en paralelo a los trabajos físicos y técnicos. Tal estado de preparación mental debería seguir estos pasos para conseguir la mejor concentración para alcanzar la ejecución plena:

- 1.-Aprender estrategias personales para alcanzar el arousal óptimo para la ejecución.
- 2.-Aprender a practicar con una actitud positiva versus autoinforme negativo y auto duda.
- 3.-Aprender cual es el mejor foco atencional.
- 4.-Asociar la concentración a ciertos desencadenantes como palabras o sentimientos claves.
- 5.-Ser consciente del ambiente competitivo y de los ejercicios prácticos que te ayudarán a habituarte.
- 6.-Practicar la disociación.
- 7.-Desarrollar protocolos o rituales para desencadenar la concentración.

En resumen, la concentración es la capacidad de dirigir la total atención de uno a señales apropiadas de la tarea actual, en lugar de estar controlado por estímulos irrelevantes externos o internos. La mayoría de los deportistas de éxito desarrollaron sus propias estrategias mentales para hacer esto. Estas estrategias se percibieron como un componente natural de la capacidad deportiva. De hecho, no son innatas. Hay destrezas que los deportistas adquieren mediante la práctica regular del entrenamiento del control atencional. El control consistente sobre un foco atencional antes y durante la competición se aprende, así, mediante la práctica, de la misma manera en que se aprende cualquier destreza física o técnica difícil.

Intentaremos ir implementándolo de forma progresiva a lo largo de todo el 2021.

Para los clubes es muy difícil planificar una temporada de forma específica, pues en la mayoría de casos participan en las diferentes modalidades y categorías y es evidente que los calendarios federativos condicionan sus propios calendarios y actividades.

Además los clubes organizan sus propios torneos colocándolos en fechas donde queden huecos.
Calendario de la RFEK -> calendario de la FCK -> Calendario De los Clubs Deportivos.

Conclusiones sobre Detección de talentos deportivos:

Tenemos mucha tarea por delante; pero lo primero es la toma de conciencia lo siguiente es planificar bien lo que queremos, y dar el primer paso, sin caer en la distorsión cognitiva de Todo o Nada, hay que distinguir lo deseable de lo posible y hacemos todos corresponsales.

Al darle este enfoque Holístico y sistémico tendremos que tomar en consideración todos los factores implicados y conseguir que las interacciones que se produzcan entre los mismos nos ayuden a construir un Proyecto integrador y beneficioso para todos, **teniendo siempre presente el bienestar del Deportista.**

Y por su puesto el Club Kihon estará en primera línea proponiendo y aportando ideas y acciones concretas y luchará y velará por los intereses de sus deportistas.



Escola de Karate Pompeu Fabra-Kihon

Entrenamiento de karate abierto a los padres y familiares de la clase de alevines. [Ir a inicio](#)

Día: Lunes 22 de diciembre de 2021 Lugar: en el Dojo C/ Pi i Margall 27

Horario: Entrada de los Karatekas, a su horario habitual, a las 17:50 h.

Entrada del público a las 18:20 h. (la entrada será gratuita)

Inicio de la demostración a las 18:30 h. y finalizará a las 18:55 h.

Será de carácter anual y participaran los karatekas más pequeños.

Sin lugar a dudas nada de todo será posible sin la colaboración y la generosidad de la dirección del colegio del AMPA de la Escuela Pompeu Fabra y de nuestro Ayuntamiento. Gracias a ellos hoy podemos seguir desarrollando nuestro proyecto deportivo y formativo en el barrio de Santa Eulàlia.

El club Kihon se siente integrado dentro de la Escuela Pompeu Fabra.

La dirección del colegio la junta del AMPA y el presidente del club haremos todo lo posible para que todos salgamos beneficiados de esta integración.

Nuestro Agradecimiento a la Escola Pompeu Fabra, al Ampa de la Escola y a nuestro Ayuntamiento.



Ajuntament de L'Hospitalet



Proyecto 2021



Ajuntament de L'Hospitalet

<https://clubkihon.blogspot.com/> clubkihon@gmail.com Página