



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES
Subdirección General de Alta Competición

PROYECTO DEPORTIVO DE ALTA COMPETICIÓN -TEMPORADA 2017-18
(Ciclo Olímpico/Paralímpico 2017-2020)

Federación Española de:

KARATE

Categoría y/o Grupo de Trabajo:

Cadete / Junior / Sub-21 / Senior

Especialidad:

KUMITE-KATA

Sexo:

Masculino y Femenino

Técnico Responsable del Proyecto:

Director Técnico

Fecha:

23 de enero de 2018

Firma:

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.
Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Objetivos de Resultados para el ciclo 2017 – 2020

Cuadro Resumen: Número de medallas y diplomas previstos y conseguido

HOMBRES ABSOLUTOS																		
	2016				2017				2018				2019				2020	
	Objetivos previstos		Resultados conseguidos		Objetivos previstos		Resultados conseguidos		Objetivos previstos		Resultados conseguidos		Objetivos previstos		Resultados conseguidos		Objetivos previstos	
HOMBRES ABSOLUTOS																		
<i>Juegos Olímpicos/ Paralímpicos</i>	Medallas		Medallas						Medallas		Medallas						Medallas	1
	Diplomas		Diplomas						Diplomas		Diplomas						Diplomas	1
	Semifinalistas		Semifinalistas						Semifinalistas		Semifinalistas						Semifinalistas	1
<i>Cto. del Mundo</i>	Medallas	1	Medallas	2	Medallas		Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas		Medallas		Medallas	3
	Diplomas	2	Diplomas		Diplomas		Diplomas		Diplomas	1	Diplomas		Diplomas		Diplomas		Diplomas	1
	Semifinalistas	1	Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas	2	Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas	2
<i>Cto. de Europa</i>	Medallas	3	Medallas	3	Medallas	3	Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas	3
	Diplomas	2	Diplomas	0	Diplomas	0	Diplomas		Diplomas	2	Diplomas		Diplomas	2	Diplomas		Diplomas	2
MUJERES ABSOLUTAS																		
<i>Juegos Olímpicos/ Paralímpicos</i>	Medallas		Medallas						Medallas		Medallas						Medallas	1
	Diplomas		Diplomas						Diplomas		Diplomas						Diplomas	1
	Semifinalistas		Semifinalistas						Semifinalistas		Semifinalistas						Semifinalistas	1
<i>Cto. del Mundo</i>	Medallas	1	Medallas	3	Medallas		Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas		Medallas		Medallas	3
	Diplomas	2	Diplomas		Diplomas		Diplomas		Diplomas	1	Diplomas		Diplomas		Diplomas		Diplomas	1
	Semifinalistas	1	Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas	2	Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas		Semifinalistas	2
<i>Cto. de Europa</i>	Medallas	3	Medallas	3	Medallas	2	Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas	3	Medallas		Medallas	3
	Diplomas	2	Diplomas	1	Diplomas	1	Diplomas		Diplomas	2	Diplomas		Diplomas	2	Diplomas		Diplomas	2

Diplomas: puesto 4° al 8°/ Semifinalistas: puestos 9° al 16°

En la/s temporada/s cumplida/s, deben figurar junto con los objetivos previstos, los resultados obtenidos.

Si este documento corresponde al proyecto deportivo de un grupo de trabajo diferente a la categoría absoluta (masculina ó femenina) no debe cumplimentarse esta hoja, pudiéndose utilizar las siguientes para ello.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el n° de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Objetivos de Resultados para el ciclo 2017 – 2020 y consecución de resultados del año 2017

Resultados conseguidos en el Año 2017

Sexo / Categoría	Tipo de competición	Objetivos previstos	Resultados conseguidos
Hombres absolutos	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 2 diplomas Kata: 2 medallas	Kumite: 1 medalla Kata: 2 medallas
Mujeres Absolutas	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 2 diplomas Kata: 2 medallas	Kumite: 1 diploma Kata: 2 medallas
Hombres/Mujeres Sub-21	Cpto. Europa	Kumite: 2 medallas + 2 diplomas Kata: 4 medallas	Kumite: 2 medalla + 2 diplomas Kata: 4 medallas
	Cpto. Mundo	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 3 medallas + 1 diploma	Kumite: 4 medallas + 2 diplomas Kata: 2 medallas
Hombres/Mujeres Junior	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 4 medallas	Kumite: 3 medallas + 1 diploma Kata: 3 medallas
	Cpto. Mundo	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 3 medallas + 1 diploma	Kumite: 1 medalla + 2 diplomas Kata: 3 medallas
Hombres/Mujeres Cadete	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 2 medallas	Kumite: 2 medallas + 1 diploma Kata: 1 medalla
	Cpto. Mundo	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 1 medalla + 1 diploma	Kumite: 1 diploma Kata: 1 medalla

Exponer - si es necesario - consideraciones sobre el resumen numérico de objetivos expuesto en la página 1 referente a los grupos de categoría absoluta, así como objetivos y resultados conseguidos de otros grupos de trabajo diferentes a la categoría absoluta, en las principales competiciones de la temporada (Cto. Mundo, Cto. Europa)

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Objetivos de Resultados para el ciclo 2017 – 2020

Año 2018

Sexo / Categoría	Tipo de competición	Objetivos previstos
Hombres absolutos	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 2 diplomas Kata: 2 medallas
	Cpto. Mundo	Kumite: 1 medalla + 1 diplomas Kata: 2 medallas
Mujeres Absolutas	Cpto. Europa	Kumite: 1 medallas + 2 diplomas Kata: 2 medallas
	Cpto. Mundo	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 2 medallas
Hombres/Mujeres Sub-21	Cpto. Europa	Kumite: 3 medalla + 1 diploma Kata: 2 medallas
Hombres/Mujeres Junior	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 4 medallas
Hombres/Mujeres Cadete	Cpto. Europa	Kumite: 1 medalla + 1 diploma Kata: 2 medallas

Exponer - si es necesario - consideraciones sobre el resumen numérico de objetivos expuesto en la página 1 referente a los grupos de categoría absoluta, así como objetivos de otros grupos de trabajo diferentes a la categoría absoluta, en las principales competiciones de la temporada (Cto. Mundo, Cto. Europa)

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Valoración de los resultados obtenidos en el año 2017

Grado de cumplimiento de los mismos, con relación a los objetivos previstos

Podemos considerar que este año 2017 ha sido satisfactorio en cuanto al grado de cumplimiento de los objetivos marcados.

El equipo absoluto este año solo tuvo una cita importante, el campeonato de Europa, teniendo como objetivos previstos un total de 6 medallas pero esta vez solo conseguirían 5 medallas, cada vez es más difícil conseguir medallas debido al gran nivel que todos los países van adquiriendo. Aun así se mantuvo en el puesto número 3 del medallero detrás de Turquía e Italia superando a una gran potencia como es Francia.

Los equipos de las categorías inferiores este año tenían dos grandes citas campeonato de Europa y Mundial. El europeo estuvo muy bien, consiguiendo un total de 15 medallas, una más de lo que habíamos previsto, cuarto puesto en el medallero pero el primer país en número de medallas. El mundial estuvo por encima de lo previsto en cuanto a medallas consiguiendo 11 medallas de las 10 que se habían previsto, acabando en un excelente cuarto puesto en el medallero empatados a número de medalla con una extraordinaria selección como es la turca.

La valoración para estas categorías es muy positiva sobre todo en la categoría sub 21 que estuvo muy por encima de los objetivos previstos.

Análisis del año 2017

Importante año debido a que es el primero que afrontábamos con la etiqueta de deporte olímpico.

Durante este año hemos ido incrementando a nivel de nuestras posibilidades y recursos todas las actividades de preparación de nuestros equipos nacionales. Hemos aumentado los entrenamientos en días y horas de nuestro centro de alto rendimiento, el número de concentraciones de los equipos y hemos incrementado nuestra participación en el circuito mundial tanto en las Karate 1 Premier League como las Karate 1 Series A, debido a la importancia que tiene el colocarse al menos entre los 100 primeros del ranking de la Federación Mundial para tener la posibilidad de participar en el año 2018.

En líneas generales se han cumplido las previsiones de objetivos que nos habíamos marcado en este periodo. Tres campeonatos oficiales, dos europeos (Absoluto y Cadete/Junior/Sub-21) y un mundial (Cadete/Junior/Sub-21). Estos campeonatos nos han servido para seguir manteniéndonos entre los mejores países del mundo.

En las **categorías inferiores** se superó el número de medallas que teníamos marcados tanto en el campeonato del mundo como en el campeonato de Europa, no todas las categorías han llegado a sus objetivos pero sin embargo otras los han superado, en algunos casos con bastante diferencia.

En el campeonato de Europa de estas categorías inferiores superamos los objetivos con una medalla más de las 14 que nos habíamos marcado como objetivo, 4 de oro, 5 de plata y 6 de bronce, siendo el país que más medallas sacó en el campeonato y acabando en el puesto número cuatro del medallero.

En el campeonato del mundo de estas mismas categorías, también superamos en una las 10 medallas que nos habíamos marcado como objetivo, 3 de oro, 2 de plata y 6 de bronce, cuatro medallas más que en el anterior mundial lo que nos alzó hasta el cuarto puesto del medallero después de unos años bastante más lejos de los puestos de cabeza.

En la categoría cadete (14-15 años) destacar a Oscar García que se trajo una medalla de bronce valiosísima del mundial en su primera actuación internacional. También tuvieron una gran actuación Alejandro Manzana, Nidia García y Daniel Martín que pese a ser su primer campeonato de Europa entraron en la final, una lástima que ninguno de los tres pudiese alcanzar el oro.

En la categoría junior (16-17 años), destacaron Martín Ruíz y Rafael Ibáñez con dos bronces mundialistas. En el europeo Marta Vega conseguiría el oro, Marina Cáceres la plata y dos bronces para Alejandro Ortiz y Angel Márquez.

En la categoría sub-21 destacaron por encima de todos Lidia Rodríguez, Xavier Pereda y Nadia Gómez con tres oros mundiales después de hacer un excelente campeonato, plata para Marina Cáceres que mereció algo más y bronces para María Torres y Marcos Martínez, buenísimos resultados de esta categoría en el mundial. En el europeo con dos destacados por su gran campeonato y medalla de oro, para Sergio Galán y Lidia Rodríguez, que consiguió hacer pleno en este año, campeona de Europa y del mundo. Plata para María Espinosa que después se lesionaría y no podría ir al mundial donde habría sido una opción clara de medalla. Y por último bronce para Samy Enkhaili, que nos tiene acostumbrados a conseguir medalla en casi todos los campeonatos internacionales en un peso muy complicado por la cantidad y calidad de sus competidores.

Destacar el buen trabajo que hizo durante todo el año la categoría sub-21, no solo por el número de medalla que estuvo genial. si no por el gran progreso que están teniendo en estos últimos años. Esto nos está permitiendo ir incorporando nuevos competidores al equipo absoluto con un excelente resultado.

En cuanto a la **categoría absoluta** consideramos que este año pese a no conseguir el número de medallas que nos habíamos marcado como objetivo, las participaciones en el circuito mundial han hecho que tengamos a un grupo importante con las ideas claras y con el objetivo principal en este periodo que es la clasificación para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Solo han tenido un campeonato de los denominados oficiales, el campeonato de Europa celebrado en Koçaeli (Turquía).

Como viene siendo habitual nuestros competidores de kata estuvieron extraordinarios, consiguiendo 3 oros de los cuatro posibles y un bronce para el equipo femenino. Destacar que era el primer año después de la retirada de Damián Quintero de la competición de equipos y aun así, con la incorporación de Sergio Galán, consiguieron alzarse con un oro que no estaba muy claro que se pudiese conseguir en este primer año. Sandra Sánchez y Damián Quintero además de conseguir otro oro

en este europeo volvieron a ganar el circuito mundial 2017 y otro año más acaban como números 1 del ranking mundial. Esto está influyendo determinadamente para que tengamos un grupo de chicos y chicas que están a un altísimo nivel, no es casualidad que España tenga 11 chicas y 8 chicos en el Top100 del ranking mundial.

En kumite, solo se consiguió una medalla de bronce por Carlos León en kumite masculino -67Kg, buen campeonato de Carlos que representaba por primera vez a España en un campeonato absoluto. 5º puesto para Cristina Vizcaino que después de perder el paso a la final tampoco conseguiría ganar el combate para la medalla de bronce.

Aunque las medallas fueron escasas para nuestras previsiones se va viendo poco a poco el buen trabajo que están haciendo en entrenamientos y concentraciones.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Calendario de reconocimientos médicos, valoración y apoyo científico

Fecha	Tipo de actuación / control	Lugar / Entidad colaboradora	Otros
Febrero 2018	Reconocimiento médico completo al grupo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid	Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes	
Octubre 2017, diciembre 2017, febrero 2018, abril 2018, junio 2018, septiembre 2018, noviembre 2018	Control: test de valoración del rendimiento al grupo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid	Unidad de Control del Rendimiento. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes	

Incluir todas aquellas actuaciones o estudios Biomédicos, Biomecánicos, Psicológicos o de Investigación que incidan en la preparación de los deportistas, así como las actuaciones de control de dopaje que se prevean realizar.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Calendario de reconocimientos médicos, valoración y apoyo científico

Fecha	Tipo de actuación / control	Lugar / Entidad colaboradora	Otros
Febrero 2018	Reconocimiento médico completo al grupo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid	Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes	
Octubre 2017, diciembre 2017, febrero 2018, abril 2018, junio 2018, septiembre 2018, noviembre 2018	Control: test de valoración del rendimiento al grupo del Centro de Alto Rendimiento de Madrid	Unidad de Control del Rendimiento. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes	

Incluir todas aquellas actuaciones o estudios Biomédicos, Biomecánicos, Psicológicos o de Investigación que incidan en la preparación de los deportistas, así como las actuaciones de control de dopaje que se prevean realizar.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Exposición de las líneas generales del Proyecto deportivo para la temporada 2017-2018 y para el ciclo 2017-2020

Con la consecución del primer año del ciclo olímpico 2016-2020 seguimos entrenando y preparando a los deportistas con el fin de clasificar a la mayor cantidad de representantes españoles y que éstos consigan hacer una gran labor en los primeros Juegos Olímpicos en los que el Karate estará presente. Hay que tener presentes los diferentes cambios que ha realizado la federación mundial y estructurar en base a las exigencias de las competiciones clasificatorias para los juegos. Aunque somos una de las potencias del karate mundial pese a las dificultades económicas, va a ser muy complicado clasificar a miembros del equipo Nacional, ya que las plazas para acudir a los juegos son muy reducidas y el nivel competitivo está aumentado de manera considerable, pero debemos aprovechar todos los medios disponibles, organizar y coordinar de manera precisa para utilizar los recursos disponibles en las actividades que sean clasificatorias para tal evento.

Seguimos la línea de trabajo llevada este primer año de ciclo olímpico y trabajamos con una progresión lineal y ascendente para la consecución del objetivo. Algunos de nuestros actuales campeones han decidido prolongar su vida deportiva, aprovechando su situación en el Ranking Mundial que les da la posibilidad en este año 2018 de poder participar en todas las eventos del circuito mundial, Karate 1 Premier League y Karate 1 Series A, pudiendo conseguir más puntos, subir en el ranking e intentar clasificarse directamente, También nuestros jóvenes talentos pueden alcanzar en esta temporada 2017-2018 puntos para intentar clasificarse entre los 100 mejores de la categoría y poder acudir a las premier. El sistema de clasificación para poder llegar a Tokio 2020 pasa por conseguir estar entre los 100 primeros clasificados al finalizar el año 2017. A partir del año 2018 las premier league estarán acotadas a los primeros 100 clasificados del ranking y serán las competiciones que más puntos aporten junto con los campeonatos de Europa y Mundial. Solo participarán 10 karatekas por categoría, habiendo plazas reservadas para el país anfitrión y plazas de libre designación "Wild card". Por eso, la R.F.E.K. debe trabajar duro y sentar las bases para poder clasificar al mayor número de deportistas cuando llegue el momento, sabiendo que solo unos pocos elegidos pueden optar a ese privilegio. El grupo de trabajo con el objetivo de Tokio 2020 será más amplio al principio del ciclo y se irá estrechando conforme se acerque el periodo clasificatorio.

Se ha puesto en marcha en la federación una serie de ligas nacionales para seguir con la mejora en la preparación de nuestros deportistas aumentando su volumen de competiciones, así como concentraciones de ámbito nacional para tener un seguimiento más detallado de todos los posibles candidatos. Seguimos en la línea marcada del año pasado centrados en un aumento de la cantidad y la calidad de dichos eventos. la preparación de los JJ.OO. de Tokio 2020 continua centrando los siguientes años en:

- 2017-18: intentar clasificar el mayor número de competidores dentro de los 100 primeros clasificados del ranking Mundial.
- 2018-19: clasificación del mayor número posible de deportistas.
- 2019-20: preparación de los JJ.OO. con aquellos deportistas que hayan logrado la clasificación.

A parte de lo expuesto, la temporada 2017-18 tiene como objetivo principal el Campeonato del mundo absoluto que se celebrará en Madrid en noviembre de este año.

Las intenciones pasan por los siguientes puntos:

- Mantenimiento del Karate español en la élite internacional.
- Aumentar la cantidad y calidad de los entrenamientos y competiciones, incrementando la "profesionalización" del karate deportivo.
- Seguimiento y apoyo a deportistas noveles mediante iniciativas propias de esta Federación, dando continuidad al Programa Nacional de Tecnificación Deportiva.
- Apoyo al karate femenino a través del Programa Deporte y Mujer.
- Continuar con el trabajo multidisciplinar que el cuadro técnico viene realizando.
- Fomentar la investigación que mejore aún más el nivel técnico del Karate español.
- Seguir potenciando el trabajo desarrollado en el C.A.R. de Madrid, que será una parte fundamental de la preparación de Tokio 2020.
- Participar regularmente en la liga mundial "Karate1: Premier League" puntuable para el ranking mundial WKF.

CADETE, JUNIOR Y SUB-21

OBJETIVOS DE LA TEMPORADA 2017-18

- ❖ Campeonato del Mundo 2017 (Tenerife, España, octubre 2017). Objetivo principal, 2017.
- ❖ Campeonato de Europa 2018 (Sochi, Rusia, Febrero 2018). Objetivo principal, 2018.
- ❖ Youth Olympic Games 2018 (Buenos Aires, Argentina octubre 2018)
- ❖ Campeonato de España 2018 (Ponferrada, noviembre 2018)
- ❖ Premier league (repartidas a lo largo de todo el año si están clasificados entre los 100 primeros competidores del ranking WKF).
- ❖ Series A (repartidas a lo largo de todo el año y con la posibilidad de poder acudir, aunque ofrecen menos puntuación que las Premier League).

TEMPORALIZACIÓN

1º macrociclo: Desde 26 de junio al 26 de noviembre de 2017

Objetivo: Mundial Cadete, Junior y sub-21. Campeonato de España.

Duración: 22 semanas (9 general, 7 específico, 2 competición, 2 específico, 1 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 26 de junio al 27 de agosto
 - Específico: del 28 de agosto al 15 de octubre
- Período competición: del 16 al 29 de octubre
- Período preparatorio
 - Específico: del 30 octubre al 12 de noviembre
- Período competición: del 13 al 19 de noviembre
- Período de transición: del 20 al 26 de noviembre

2º macrociclo: Desde el 26 de noviembre de 2017 al 11 de febrero de 2018.

Objetivo: Europeo Cadete, Junior y sub-21.

Duración: 11 semanas (2 general, 2 específico, 6 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 27 de noviembre al 10 de diciembre.
 - Específico: del 11 de diciembre al 24 de diciembre.
- Período competición: del 26 de diciembre al 4 de febrero.
- Período de transición: del 5 de febrero al 11 de febrero.

3º macrociclo:

Objetivo: Campeonato de España Senior. Competiciones secundarias (Encuentros Internacionales, Clubes, Autonómicos, Interautonómicos, Universitarios, Regiones,...).

Duración: Hasta finales de Junio. La planificación atenderá a las competiciones que a nivel del competidor considere más relevantes.

CADETE, JUNIOR Y SUB-21

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL PLAN

- ☐ Se desarrollará un método de entrenamiento individualizado atendiendo a la edad de los deportistas y a la experiencia técnica en los diferentes campos de entrenamiento.
- ☐ En el caso de detectar algún talento dentro del equipo nacional sub21/ junior, se podría llevar a cabo un seguimiento para intentar clasificarse para los Juegos de Tokio 2020, primándole la oportunidad de asistir a las competiciones puntuables para dicho evento.
- ☐ En el 1º macrociclo se encuentra el objetivo principal del año: el Campeonato del Mundo. La fase de preparación será amplia, teniendo en cuenta que coincide con el verano cuando la mayor parte de los deportistas tienen vacaciones. En este periodo del año, puesto que la actividad de los clubes y las federaciones autonómicas desciende considerablemente, será la R.F.E.K. la principal encargada de preparar esta competición con el equipo nacional.
- ☐ El primer macrociclo cuenta también con el Campeonato Nacional, ya que será uno de los requisitos tomados en cuenta para la selección de los deportistas para el Campeonato de Europa. Debido a la proximidad de fechas entre un campeonato y otro, se realizará una semana de transición, donde reduciremos la carga de trabajo, pero sin eliminarla por completo, intentando mantener la forma adquirida para el Campeonato del Mundo y conseguir llegar en las mismas condiciones al Nacional.
- ☐ El 2º macrociclo consta solo de 12 semanas hasta el siguiente objetivo que es el europeo. Tanto el corto periodo de tiempo, como la condición de base que ya habrán adquirido los deportistas, el período preparatorio es corto.
- ☐ En este 2º macrociclo el periodo competitivo es largo lo cual no quiere decir que el entrenamiento sea constantemente de puesta a punto. Se realizarán ciclos de mayor o menor duración en función de las competiciones de cada deportista: Campeonato de España Senior, Universitarios, Clubes, etc. La planificación será de cargas progresivas incrementando paulatinamente todas las capacidades, tanto las generales como las específicas.
- ☐ Para las competiciones secundarias, clasificatorias y preparatorias de una competición más importante (por ejemplo, campeonato autonómico clasificatorio para el nacional) se realizará una pequeña puesta a punto, con un microciclo de una semana que no interfiera en la planificación global. En este microciclo se acumularán las cargas más exigentes en la primera parte (lunes a miércoles) para no detener el proceso de entrenamiento de cara a la competición principal.
- ☐ Los periodos de transición tendrán diferentes características en función de la proximidad de la siguiente competición. Si la siguiente competición está próxima el período será corto, con un descanso activo, con el objetivo de recuperar las lesiones. Si se dispone de más tiempo el período tendrá una primera parte breve de descanso pasivo y posteriormente otra parte de descanso activo.

KUMITE SENIOR

OBJETIVOS DE LA TEMPORADA 2017-18

- ❖ Campeonato de España Senior (Sevilla, España, marzo 2018).
- ❖ Campeonato de Europa Senior (Novisad, Serbia, mayo 2018).
- ❖ Campeonato del Mundo Universitario (Kobe, Japón, julio 2018)
- ❖ Campeonato del Mundo Senior (Madrid, España, noviembre 2018) objetivo principal para 2018.
- ❖ Karate 1 Premier League (repartidas a lo largo de todo el año si están clasificados entre los 100 primeros competidores del ranking WKF).
- ❖ Karate 1 Series A (repartidas a lo largo de todo el año y con la posibilidad de poder acudir sin requisito de puesto en el ranking WKF, aunque ofrecen menos puntuación que las Premier League).
- ❖ Otras competiciones: Liga Nacional y encuentros internacionales fuera del calendario de la WKF.

TEMPORALIZACIÓN

1º macrociclo: Desde 14 de agosto hasta el 12 de noviembre de 2017

Objetivo: Copa de España, Premier League.

Duración: 13 semanas (6 general, 4 específico, 2 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 14 de agosto al 24 de septiembre
 - Específico: del 25 de septiembre al 22 de octubre
- Período competición: del 23 de octubre al 5 de noviembre
- Período de transición: del 6 al 12 de noviembre

2º macrociclo: Desde el 12 de noviembre de 2017 al 25 de marzo de 2018.

Objetivo: Campeonato de España, Premier League.

Duración: 19 semanas (7 general, 6 específico, 6 competición)

- Período general: del 12 de noviembre al 1 de enero
- Período específico: del 1 de enero al 11 de febrero
- Período de competición: del 12 de febrero al 25 de marzo
- Período de transición: 2-3 días de descanso activo

3º macrociclo: Desde 28 de marzo al 14 de mayo de 2018 (continuará hasta el 10 de Junio quien haga la Premier League de Turquía)

Objetivo: Campeonato de Europa Senior, Premier League.

Duración: 7 semanas (2 acumulación, 3 transformación, 2 realización, 1 transición)

- Período acumulación: del 28 de marzo al 8 de abril
- Período transformación: del 9 al 29 de abril
- Período realización: del 30 de abril al 12 de mayo

4º macrociclo: Desde 25 de junio al 11 de noviembre de 2018.

Objetivo: Campeonato del Mundo Senior, Premier League.

Duración: 21 semanas (8 general, 7 específico, 5 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 25 de junio al 19 de agosto.

- Específico:
- Período competición: del 20 de agosto al 7 de octubre.
 - Período de transición: del 8 de octubre al 11 de noviembre.
 - Período de transición: del 12 de noviembre al 18 de noviembre.

KUMITE SENIOR

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL PLAN

- ☐ En el 1º macrociclo tiene lugar la Copa de España, una competición muy prestigiosa en el karate español pero que no sirve como “clasificación” para otras. Así, se utilizará como motivación para entrenar durante el verano, haciendo un largo mesociclo general que cree la base del resto de la temporada siguiente. Los deportistas que se inscriban a las diferentes competiciones internacionales, tendrán una modificación del plan de entrenamiento que les permita llegar en un buen pico de forma a dichas competiciones.
- ☐ El 2º macrociclo tiene como objetivo el Campeonato de España Senior y otras competiciones internacionales importantes para preparar el europeo y para el ranking mundial en el caso de estar clasificados entre los 100 mejores competidores de la categoría.
- ☐ El 3º macrociclo es breve, solamente 7 semanas, por ello se utilizará el modelo ATR, con cargas concentradas. En él se separan al máximo las capacidades que puedan interferir negativamente entre sí (por ejemplo, la fuerza y la resistencia aeróbica). Además, en este macrociclo se incluyen competiciones internacionales preparatorias para el europeo, que se tendrán en cuenta para la distribución de las cargas.
- ☐ El 4º mesociclo será el inicio de la preparación para el Objetivo principal de la temporada, que es el Campeonato del Mundo. Habrá 21 semanas de preparación, lo que permitirá llevar una progresión controlada de la carga y volumen de entrenamiento. Como puntos de control, habrá la posibilidad de realizar diferentes competiciones internacionales, para ver el rendimiento de nuestros deportistas y comprobar si el estado de forma es el que debería de ser.
- ☐ Los deportistas que estén clasificados dentro de los 100 mejores de su categoría, deberán centrar su programación deportiva teniendo en cuenta las diferentes pruebas clasificatorias, ya que no se nos olvida que el fin de este ciclo Olímpico es conseguir clasificar a la mayor cantidad de competidores españoles en Tokio 2020 Para ello, dispondrán de un seguimiento deportivo individualizado, acorde con sus necesidades deportivas.
- ☐ Para las competiciones secundarias, clasificatorias y preparatorias de una competición más importante (por ejemplo, campeonato autonómico clasificatorio para el nacional) se realizará una pequeña puesta a punto, con un microciclo de una semana que no interfiera en la planificación global. En este microciclo se acumularán las cargas más exigentes en la primera parte (lunes a miércoles) para no detener el proceso de entrenamiento de cara a la competición principal.
- ☐ Los periodos de transición tendrán diferentes características en función de la proximidad de la siguiente competición. Si la siguiente competición está próxima el período será corto, con un descanso activo, con el objetivo de recuperar las lesiones. Si se dispone de más tiempo el período tendrá una primera parte breve de descanso pasivo y posteriormente otra parte de descanso activo.

KATA SENIOR

OBJETIVOS DE LA TEMPORADA 2017-18

- ❖ Campeonato de España Senior (Sevilla, marzo 2018).
- ❖ Campeonato de Europa Senior (Novisad, Serbia, mayo 2018).
- ❖ Campeonato del Mundo Senior (Madrid, España, Noviembre 2018).
- ❖ Premiers league (repartidas a lo largo de todo el año si están clasificados entre los 100 primeros competidores del ranking WKF).
- ❖ Series A (repartidas a lo largo de todo el año y con la posibilidad de poder acudir, aunque ofrecen menos puntuación que las Premier League).
- ❖ Otras competiciones: Liga Nacional y otros encuentros internacionales fuera del calendario de la WKF.

TEMPORALIZACIÓN

1º macrociclo: Desde 14 de agosto hasta el 12 de noviembre de 2017

Objetivo: Copa de España, Premier League.

Duración: 13 semanas (6 general, 4 específico, 2 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 14 de agosto al 24 de septiembre
 - Específico: del 25 de septiembre al 22 de octubre
- Período competición: del 23 de octubre al 5 de noviembre
- Período de transición: del 6 al 12 de noviembre

2º macrociclo: Desde el 12 de noviembre de 2017 al 25 de marzo de 2018.

Objetivo: Campeonato de España, Premier League.

Duración: 19 semanas (7 general, 6 específico, 6 competición)

- Período general: del 12 de noviembre al 1 de enero
- Período específico: del 1 de enero al 11 de febrero
- Período de competición: del 12 de febrero al 25 de marzo
- Período de transición: 2-3 días de descanso activo

3º macrociclo: Desde 28 de marzo al 14 de mayo de 2018 (continuará hasta el 10 de Junio quien haga la Premier League de Turquía)

Objetivo: Campeonato de Europa Senior, Premier League.

Duración: 7 semanas (2 acumulación, 3 transformación, 2 realización, 1 transición)

- Período acumulación: del 28 de marzo al 8 de abril
- Período transformación: del 9 al 29 de abril
- Período realización: del 30 de abril al 12 de mayo

4º macrociclo: Desde 25 de junio al 11 de noviembre de 2017.

Objetivo: Campeonato del Mundo Senior, Premier League.

Duración: 21 semanas (8 general, 7 específico, 5 competición, 1 transición)

- Período preparatorio
 - General: del 25 de junio al 19 de agosto.
 - Específico: del 20 de agosto al 7 de octubre.
- Período competición: del 8 de octubre al 11 de noviembre.
- Período de transición: del 12 de noviembre al 18 de noviembre.

KATA SENIOR

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DEL PLAN

- ☐ En el 1º macrociclo tienen lugar la Copa de España, una competición muy prestigiosa en el karate español pero que no sirve como “clasificación” para otras. Así, se utilizará como motivación para entrenar durante el verano, haciendo un largo mesociclo general que cree la base del resto de la temporada siguiente. Los deportistas que se inscriban a las diferentes competiciones internacionales, tendrán una modificación del plan de entrenamiento que les permita llegar en un buen pico de forma a dichas competiciones.
- ☐ El 2º macrociclo tiene como objetivo el Campeonato de España Senior y otras competiciones internacionales importantes para preparar el europeo y para el ranking mundial en el caso de estar clasificados entre los 50 mejores competidores de la categoría.
- ☐ El 3º macrociclo es breve, solamente 7 semanas, por ello se utilizará el modelo ATR, con cargas concentradas. En él se separan al máximo las capacidades que puedan interferir negativamente entre sí (por ejemplo, la fuerza y la resistencia aeróbica). Además, en este macrociclo se incluyen competiciones internacionales preparatorias para el europeo, que se tendrán en cuenta para la distribución de las cargas.
- ☐ El 4º mesociclo será el inicio de la preparación para el Objetivo principal de la temporada, que es el Campeonato del Mundo. Habrá 21 semanas de preparación, lo que permitirá llevar una progresión controlada de la carga y volumen de entrenamiento. Como puntos de control, habrá la posibilidad de realizar diferentes competiciones internacionales, para ver el rendimiento de nuestros deportistas y comprobar si el estado de forma es el que debería de ser.
- ☐ Los deportistas que estén clasificados dentro de los 50 mejores de su categoría, deberán centrar su programación deportiva teniendo en cuenta las diferentes pruebas clasificatorias, ya que no se nos olvida que el fin de este ciclo Olímpico es conseguir clasificar a la mayor cantidad de competidores españoles. Para ello, dispondrán de un seguimiento deportivo individualizado, acorde con sus necesidades deportivas.
- ☐ Para las competiciones secundarias, clasificatorias y preparatorias de una competición más importante (por ejemplo, campeonato autonómico clasificatorio para el nacional) se realizará una pequeña puesta a punto, con un microciclo de una semana que no interfiera en la planificación global. En este microciclo se acumularán las cargas más exigentes en la primera parte (lunes a miércoles) para no detener el proceso de entrenamiento de cara a la competición principal.
- ☐ Los periodos de transición tendrán diferentes características en función de la proximidad de la siguiente competición. Si la siguiente competición está próxima el período será corto, con un descanso activo, con el objetivo de recuperar las lesiones. Si se dispone de más tiempo el período tendrá una primera parte breve de descanso pasivo y posteriormente otra parte de descanso activo.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
CADETE, JUNIOR Y SUB-21				
1º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato del Mundo Cadete, Junior y Sub-21. Campeonato de España Cadete, Junior y Sub-21.	GENERAL 9 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Crear la base para el resto de la temporada - Preparación General Básica. Inicialmente recuperar la forma deportiva. Tonificación muscular para evitar lesiones. - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. Inicialmente recuperar el nivel técnico perdido (técnicas conocidas y katas practicados) y posteriormente aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas más complejas y nuevos katas. Entrenamiento técnico y táctico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (en función de la edad y del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	26 JUNIO	27 AGOSTO
	ESPECÍFICO 7 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada, unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	28 AGOSTO	15 OCTUBRE
	COMPETICIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	16 OCTUBRE	29 OCTUBRE
	ESPECÍFICO 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Pequeña recuperación tras el mundial en función de las lesiones, fatiga,... - Retomar el entrenamiento intenso tras el mundial, de cara al campeonato de España 	30 OCTUBRE	12 NOVIEMBRE
	COMPETICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	13 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE

	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none">- Descarga y descanso activo.- Recuperar pequeñas lesiones.	20 NOVIEMBRE	26 NOVIEMBRE
--	--------------------------------	--	-------------------------	-------------------------

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
CADETE, JUNIOR Y SUB-21				
2º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato de Europa Cadete, Junior y Sub-21.	GENERAL 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Activación general del organismo después del periodo de transición. - Aumento progresivo del volumen del entrenamiento. - Readaptación del organismo a niveles de formas pasadas. - Trabajo compensatorio de cadenas musculares. - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (en función de la edad y del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	27 NOVIEMBRE	10 DICIEMBRE
	ESPECÍFICO 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Progresar y unificar el entrenamiento físico dentro del entrenamiento deportivo específico. - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	11 DICIEMBRE	24 DICIEMBRE
	COMPETICIÓN 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo físico enfocado en la realización técnica del deporte. - Transferencia a la competición. - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Controlar la carga de entrenamiento para llegar en las mejores condiciones a la competición. - Dar mayor volumen al entrenamiento táctico. - Enfocar el entrenamiento a nivel psicológico reduciendo posibles perturbaciones o inseguridades que puedan aparecer. 	26 DICIEMBRE	4 FEBRERO
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - Descarga y descanso activo. - Recuperar pequeñas lesiones. 	5 FEBRERO	11 FEBRERO

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KUMITE SENIOR				
1º MACROCICLO OBJETIVO: Copa de España, Premier League	GENERAL 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física orientada crear la base de toda la temporada siguiente. - Preparación General Básica. Inicialmente recuperar la forma deportiva. Tonificación muscular para evitar lesiones. - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. Inicialmente recuperar el nivel técnico perdido (técnicas conocidas) y posteriormente aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas más complejas. Entrenamiento técnico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular, en función del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	14 AGOSTO	24 SEPTIEMBRE
	ESPECÍFICO 4 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	25 SEPTIEMBRE	22 OCTUBRE
	COMPETICIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de la competición puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	23 OCTUBRE	5 NOVIEMBRE
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - En función de las competiciones de cada deportista se podrá alargar esta fase. Sería interesante una primera fase de descanso total (2 semanas) para la recuperación de lesiones y parámetros biológicos y psicológicos y después una segunda fase de (1-2 semanas) de descanso activo 	6 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KUMITE SENIOR				
2º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato de España Senior Premier League	GENERAL 7 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Debido al largo periodo existente para las siguientes competiciones importantes, puede realizarse una nueva preparación de base para aumentar aún más las capacidades del deportista, pudiendo respetar los tiempos de adaptación. - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular), velocidad general y flexibilidad. - Gran importancia del trabajo técnico, aislándolo del trabajo físico, para asimilar los detalles de manera precisa y sin fatiga. - Trabajo compensatorio de todas las cadenas musculares para prevenir futuras alteraciones en futuros entrenamientos en las que unas tengan más dominancia sobre las otras. 	12 NOVIEMBRE	1 ENERO
	ESPECÍFICO 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo conjunto en función de las necesidades específicas del deporte. - La técnica y la táctica empezarán a desarrollarse dentro del plan físico, para responder a estímulos semejantes a la competición. - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	2 ENERO	11 FEBRERO
	COMPETICIÓN 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Todo trabajo físico tendrá como objetivo la mejora específica dentro de la competición. - Entrenamientos con condiciones semejantes a la competición. - Controlar las cargas y el volumen de entrenamiento, para que el deportista rinda en cada entrenamiento a su máximo rendimiento. - Trabajo compensatorio de las cadenas musculares menos implicadas para reducir el riesgo de lesión. - Aumento del volumen del entrenamiento táctico. - Trabajo a nivel psicológico. 	12 FEBRERO	25 MARZO

	TRANSICIÓN 2-3 días	- Descarga y descanso activo.	26 MARZO	28 MARZO
--	--------------------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
KUMITE SENIOR			INICIO	FINAL
3º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato de Europa Senior Premier League	ACUMULACIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de cargas intensivas, separando lo más posible las capacidades que puedan interferir entre sí (fuerza, resistencia, técnica). - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. - Entrenamiento técnico y táctico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular), velocidad general y flexibilidad. 	28 MARZO	8 ABRIL
	TRANSFORMACIÓN 3 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	9 ABRIL	29 ABRIL
	REALIZACIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	30 ABRIL	12 MAYO
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - Descarga y descanso activo. - Recuperar lesiones. - Ejercicios de tonificación y de compensación. 	13 MAYO	14 MAYO

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KUMITE SENIOR				
4º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato del Mundo Premier League	GENERAL 8 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física orientada crear la base de toda la temporada siguiente. - Preparación General Básica. Inicialmente recuperar la forma deportiva. Tonificación muscular para evitar lesiones. - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. Inicialmente recuperar el nivel técnico perdido (técnicas conocidas) y posteriormente aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas más complejas. Entrenamiento técnico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular, en función del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	25 JUNIO	29 AGOSTO
	ESPECÍFICO 7 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	30 AGOSTO	7 OCTUBRE
	COMPETICIÓN 5 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de la competición puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	8 OCTUBRE	11 NOVIEMBRE
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - En función de las competiciones de cada deportista se podrá alargar esta fase. Sería interesante una primera fase de descanso total (2 semanas) para la recuperación de lesiones y parámetros biológicos y psicológicos y después una segunda fase de (1-2 semanas) de descanso activo 	12 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KATA SENIOR				
1º MACROCICLO OBJETIVO: Copa de España, Premiers Leage	GENERAL 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física orientada crear la base de toda la temporada siguiente. - Preparación General Básica. Inicialmente recuperar la forma deportiva. Tonificación muscular para evitar lesiones. - aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas más complejas Entrenamiento técnico separado de la preparación física. Inicialmente recuperar el nivel técnico perdido (técnicas conocidas) y posteriormente. Entrenamiento técnico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular, en función del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	14 AGOSTO	24 SEPTIEMBRE
	ESPECÍFICO 4 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	25 SEPTIEMBRE	22 OCTUBRE
	COMPETICIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de la competición puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	23 OCTUBRE	5 NOVIEMBRE
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - En función de las competiciones de cada deportista se podrá alargar esta fase. Sería interesante una primera fase de descanso total (2 semanas) para la recuperación de lesiones y parámetros biológicos y psicológicos y después una segunda fase de (1-2 semanas) de descanso activo 	6 NOVIEMBRE	12 NOVIEMBRE

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KATA SENIOR				
2º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato de España Senior Premiers League.	GENERAL 7 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Debido al largo periodo existente para las siguientes competiciones importantes, puede realizarse una nueva preparación de base para aumentar aún más las capacidades del deportista, pudiendo respetar los tiempos de adaptación. - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular), velocidad general y flexibilidad. - Gran importancia del trabajo técnico, aislándolo del trabajo físico, para asimilar los detalles de manera precisa y sin fatiga. - Trabajo compensatorio de todas las cadenas musculares para prevenir futuras alteraciones en futuros entrenamientos en las que unas tengan más dominancia sobre las otras. 	12 NOVIEMBRE	1 ENERO
	ESPECÍFICO 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo conjunto en función de las necesidades específicas del deporte. - La técnica y la táctica empezarán a desarrollarse dentro del plan físico, para responder a estímulos semejantes a la competición. - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	2 ENERO	11 FEBRERO
	COMPETICIÓN 6 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Todo trabajo físico tendrá como objetivo la mejora específica dentro de la competición. - Entrenamientos con condiciones semejantes a la competición. - Controlar las cargas y el volumen de entrenamiento, para que el deportista rinda en cada entrenamiento a su máximo rendimiento. - Trabajo compensatorio de las cadenas musculares menos implicadas para reducir el riesgo de lesión. - Aumento del volumen del entrenamiento táctico. - Trabajo a nivel psicológico. 	12 FEBRERO	25 MARZO

	TRANSICIÓN 2-3 días	- Descarga y descanso activo.	26 MARZO	28 MARZO
--	--------------------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KATA SENIOR				
3º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato de Europa Senior Premier League.	ACUMULACIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de cargas intensivas, separando lo más posible las capacidades que puedan interferir entre sí (fuerza, resistencia, técnica). - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. - Entrenamiento técnico y táctico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular), velocidad general y flexibilidad. 	28 MARZO	8 ABRIL
	TRANSFORMACIÓN 3 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	9 ABRIL	29 ABRIL
	REALIZACIÓN 2 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	30 ABRIL	12 MAYO
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - Descarga y descanso activo. - Recuperar lesiones. - Ejercicios de tonificación y de compensación. 	13 MAYO	14 MAYO

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA ANUAL 2017-2018

MACROCICLO	PERIODOS	OBJETIVOS Y OBSERVACIONES (*)	FECHA	
			INICIO	FINAL
KATA SENIOR				
4º MACROCICLO OBJETIVO: Campeonato del Mundo Premiers League.	GENERAL 8 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación física orientada crear la base de toda la temporada siguiente. - Preparación General Básica. Inicialmente recuperar la forma deportiva. Tonificación muscular para evitar lesiones. - Entrenamiento técnico separado de la preparación física. Inicialmente recuperar el nivel técnico perdido (técnicas conocidas) y posteriormente aprendizaje y perfeccionamiento de nuevas técnicas más complejas. Entrenamiento técnico en condiciones óptimas (sin fatiga). - Entrenamiento físico de capacidades generales: resistencia aeróbica, fuerza máxima (hipertrofia y coordinación intramuscular, en función del peso actual y el peso de competición), velocidad general y flexibilidad. 	25 JUNIO	29 AGOSTO
	ESPECÍFICO 7 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la base creada unir las capacidades y trabajarlas conjuntamente de modo específico. - Unir entrenamiento físico y técnico: técnica en fatiga, táctica en fatiga,... - Entrenamiento de capacidades específicas: resistencia anaeróbica, fuerza-resistencia, velocidad, resistencia a la velocidad, potencia, flexibilidad. 	30 AGOSTO	7 OCTUBRE
	COMPETICIÓN 5 Semanas	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de la competición puesta a punto: - Entrenamiento en condiciones similares a la competición. - Vigilar la fatiga para afrontar la competición en el momento de máxima supercompensación. - Gran importancia del entrenamiento táctico. - Gran importancia del entrenamiento psicológico. 	8 OCTUBRE	11 NOVIEMBRE
	TRANSICIÓN 1 Semana	<ul style="list-style-type: none"> - En función de las competiciones de cada deportista se podrá alargar esta fase. Sería interesante una primera fase de descanso total (2 semanas) para la recuperación de lesiones y parámetros biológicos y psicológicos y después una segunda fase de (1-2 semanas) de descanso activo 	12 NOVIEMBRE	19 NOVIEMBRE

(*) Es muy importante llegar a la máxima concreción de objetivos.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.
 Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Personal técnico deportivo y auxiliar

Apellidos y Nombre	Cargo (1)	Dedicación (2)	Fecha de Ingreso en la Federación	Titulación Oficial	Lugar de entrenamiento
DE DIOS VIDAL, JOSE M ^a	DIRECTOR TÉCNICO	PARCIAL	MARZO, 2013	ENTRENADOR NACIONAL	
LAFUENTE LOPEZ, OSCAR	SUBDIRECTOR TÉCNICO	PARCIAL	OCTUBRE, 2016	ENTRENADOR REGIONAL	
DEL MORAL GALAN, MANUEL JESUS	SELECCIONADOR KATA MASC/FEMENINO Entrenador CAR	COMPLETA	OCTUBRE, 2016	ENTRENADOR NACIONAL	
ARENAS SANTIANES, ANGEL RAMÓN	SELECCIONADOR KUMITE ABSOLUTO MASC /FEMENINO	PARCIAL	MARZO, 2013/ JUNIO, 2014	ENTRENADOR NACIONAL	
MARTÍNEZ BLANES, CESAR	SELECCIONADOR KUMITE CAD/JR MASC/FEMENINO	PARCIAL	ENERO, 2009/OCTUBRE 2012	ENTRENADOR NACIONAL	
MARIN LUNA, LORENZO JOSE	SELECCIONADOR KATA CAD/JR MASC/FEMENINO	PARCIAL	JUNIO, 2014	ENTRENADOR NACIONAL	
CARBONELL GUILLEM, JOSE	SELECCIONADOR KATA CAD/JR MASC/FEMENINO	PARCIAL	OCTUBRE, 2016	LICENCIADO	
CHAVES MUÑOZ, ANGEL LUIS	AYTE. DEL SELECCIONADOR NACIONAL KUMITE CAD/JR	PARCIAL	MARZO 2013	4º DAN	
FERREIRA VEGA, JAVIER	Entrenador CAR	COMPLETA	ENERO, 2005	ENTRENADOR NACIONAL	

BAREZ HERNANDEZ, FEDERICO	MEDICO	PARCIAL	ENERO, 2014	LDO. MEDICINA	
CORTES GARCIA, JOSE ANGEL	FISIOTERAPEUTA	PARCIAL	ENERO 2016	LICENCIADO	
DE DIOS SARCIADA, RUBEN	PREPARADOR FÍSICO	PARCIAL	MARZO, 2017	LICENCIADO	

(1) Entrenador - Jefe - Ayudante, Médico, Fisioterapeuta, Psicólogo, etc.

(2) Exclusiva, Parcial, etc.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el n° de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

Ayudas económicas a deportistas

Criterios a seguir para la concesión de becas y otras ayudas económicas en 2018

:

No tenemos normativa propia de becas a deportistas.

A los competidores que asisten a las concentraciones previas a Cptos. Europa/Mundo/Campeonatos de Europa/Campeonatos del Mundo/Premier League se les abona una ayuda según la siguiente tarifa:

- Cadete: 0 € día
- Junior: 0 € día
- Sub-21: 0 € día
- Senior: 50 € día

Los criterios de reparto de becas y de otras ayudas económicas pueden sustituirse por copia de la normativa de la Federación al respecto.

Añadir tantas hojas como sean necesarias.

Use el tabulador para pasar al siguiente campo.

Si necesita aumentar el nº de filas del documento colóquese en la última celda de la última fila y use el tabulador

CALENDARIO RFEK Y DA - AÑO 2018

Nº ACT. **ENERO**

18-005	12-14	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. CAD/JUN/SUB-21
18-003	12-14	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KATA
18-007	13-18	OVIEDO	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KUMITE
18-003	22-24	MADRID	ENTRENAMIENTO PREVIO PARIS
18-008/18-009/18-010	25/01-01/02	MADRID	CONCENTRACIÓN CPTO. EUROPA CAD/JUN/SUB-21
18-014	26-28	PARIS	KARATE 1 PREMIER LEAGUE – OPEN DE PARÍS

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
12	8	3	3	2	1				1		1	
		4	4		1							
8	7			1					1			
		3	5									
14	12	6	5	3	2			1	1		1	
7	6	4	4	1	1							

Nº ACT. **FEBRERO**

18-011/18-012/18-013	2-4	SOCHI (RUSIA)	CAMPEONATO EUROPA CAD/JUN/SUB-21
18-003	2-4	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KATA
18-015	9-11	GUADALAJARA (ESPAÑA)	KARATE 1 SERIE A – OPEN DE ESPAÑA
18-004	12-14	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KUMITE-TURQUIA
18-016	16-18	DUBAI (EMIRATOS ARABES)	KARATE 1 PREMIER LEAGUE – OPEN DE DUBAI

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
14	12	6	5	3	2	3	1	1	1			2
		4	2		1							
7	6	4	4	1	1							
7	6			1					1		1	
7	6	2	2	1	1							

Nº ACT. **MARZO**

18-017	2-4	SALZBURGO (AUSTRIA)	KARATE 1 SERIE A – OPEN DE AUSTRIA
18-003	6-8	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KATA
18-018	16-18	ROTTERDAM (HOLANDA)	KARATE 1 PREMIER LEAGUE – OPEN DE HOLANDA

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
4	4			1								
		4	3		1				1		1	
7	6	2	2	1	1							

Nº ACT. **JULIO**

18-024	15-18	OVIEDO	CAMPUS DE ENTRENAMIENTO KUMITE ABSOLUTO
	19-22	KOBE (JAPÓN)	FISU WORLD UNIVERSITY CHAMPIONSHIP
18-025	20-23	SIERRA NEVADA	CONCENTRACION EQUI. NAL. CAD/JUN/SUB-21 KATA

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
7	6			1								
5	5	4	4	1	1							
		6	6		2				1		1	

Nº ACT. **AGOSTO**

18-026	13-22	SIERRA NEVADA	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KATA
18-027	27/08-02/09	OVIEDO	CONCENTRACION/COMPETICION EQUI. NAL. ABS Kumite

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
		5	5		1							
7	6			1								

Nº ACT. **SEPTIEMBRE**

18-003	7-9	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KATA
18-005	7-9	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. CAD/JUN/SUB-21 KATA
18-004	10-13	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KUMITE
18-006	14-16	MADRID	ENTREN. ABIERTO EQUI. NAL. CAD/JUN/SUB-21 KUMITE
18-028	14-16	BERLÍN (ALEMANIA)	KARATE 1 PREMIER LEAGUE – OPEN DE ALEMANIA
18-029	21-23	SANTIAGO (CHILE)	KARATE 1 SERIES A – OPEN DE CHILE
18-030	29-30	ANTALYA (TUR)	MEDITERRANEAN CHAMPIONSHIPS ABSOLUTO
18-031	29-30	(CHILE)	CAMPEONATO IBEROAMERICANO

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
		5	5		1				1		1	
		7	7		2				1		1	
		8	7	1					1		1	
12	8			2								
7	6	4	4	1	1							
5	5	1	1	1	1							2
5	5	3	3	1	1							
5	5	1	1	1	1							2

Nº ACT. OCTUBRE

18-032	12-14	TOKYO (JAPÓN)	KARATE 1 PREMIER LEAGUE – OPEN DE JAPÓN
18-033	20-26	OVIEDO	CONCENTRACION EQUI. NAL. ABSOLUTO KUMITE
	S.C.	OVIEDO	TROFEO INTERNACIONAL PRINCESA DE ASTURIAS
18-034	25-04/11	MADRID	CONCENTRACIÓN CPTO. MUNDO ABSOLUTO

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
7	6	2	2	1	1							2
		8	7	1								
8	6	4	4	2	1			1	1	1		2

Nº ACT. NOVIEMBRE

18-035	5-11	MADRID (ESPAÑA)	CAMPEONATO MUNDO ABSOLUTO
--------	------	-----------------	---------------------------

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
8	6	4	4	2	1	3	1	1	1	1		2

Nº ACT. DICIEMBRE

18-036/18-037/18-038	7-9	MADRID	CONCENTRACION EQUI. NAL. CAD/JUN/SUB-21
18-039	7-9	SHANGHAI (CHINA)	KARATE 1 SERIE A – OPEN DE CHINA
18-040	15-16	MADRID	TROFEO INTERNACIONAL VILLA DE MADRID

KUM		KATA		TÉCN		ARB		MED	FISIO	P.FIS	AUX	OT
M	F	M	F	KU	KA	H	M					
15	12	7	7	2	2			1	1	1	1	2
4	4	1	1	1	1							
4	3	1	1	1	1							