



INTRODUCCION

El presente Proyecto tiene como función reforzar el trabajo que se está realizando actualmente en **Las Escuelas Formativas** (Clubes y Dojos), que también forman parte del Programa de Desarrollo Deportivo de la FAK.

La EDA, estará a cargo del Profesor respectivo en común acuerdo con la FAK. Se incorporara Testeos básicos de valoración física, de esta manera se tratara de que los alumnos vayan adquiriendo en forma inconsciente las responsabilidades sin perder de vista que a estas edades es muy importante trabajar sobre la multilateralidad y sobre aspectos inherentes a los diferentes estadios de edades, comportamientos motrices y también incorporando los valores del KARATE en el consciente colectivos de los alumnos a las clases.

OBJETIVOS GENERALES

La EDA favorecerá en cuanto a la Promoción y Difusión del Deporte y a la unificación de criterios metodológicos y Didácticos de enseñanza del Karate, de esta manera se podrá abarcar en forma Federal a toda la República Argentina a través de la Regionalización de la Provincias respectivamente.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Etapa de Preparación Inicial (6 a 11 años)

Tienen como objetivo estimular al alumno, tanto desde sus capacidades condicionales y coordinativas, poniendo especial énfasis en la variabilidad motriz y en las fases sensibles que podemos establecer en estos periodos evolutivos.

A continuación damos rasgos y pautas generales de cada una de los estadios dentro de la etapa mencionada:

-) Apunta a la preparación física general, desde el trabajo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y de las capacidades coordinativas, considerando en cada caso particular en nivel morfo funcional del niño (futuro atleta).
-) Se enfoca sobre la disminución de los defectos funcionales (carencia de movilidad articular, falta de estimulación sobre las capacidades perceptivas, desarrollo de la noción de esquema corporal, etc.)
-) Esta Etapa consiste en el periodo de posibilidades óptimas, pues aquí estamos en presencia de la aparición de las Fases Sensibles, las cuales bajo ningún punto de vista pueden ser desaprovechadas para conseguir estimular eficazmente y efectivamente a nuestros futuros competidores y transformar sus capacidades en habilidades.
-) Se puntualiza sobre la mejora gradual de la "Técnica específica", si hablamos de Kata mayor trabajo de base, nociones de posiciones (peso adelante, peso atrás, etc.), comprensión del ritmo de Kata, etc. (tomando como sustento las Teorías del aprendizaje de K. Meinel) y si nos referimos a Kumite, trabajo específico sobre la resolución de problemas (ataque, defensa, ataque y defensa, etc.), estimulando los sistemas perceptivos más involucrados en una situación de combate (sustentándonos en las Teorías del aprendizaje de J. L. Boulch).
-) Se estimulara la adquisición de una rica paleta de capacidades motrices (desplazamientos, distintos katas, variedad en las técnicas básicas, situaciones no convencionales en competencias como ser trabajos con fatiga, trabajo con presión psicológica, trabajo ha diferentes temperaturas ambientales (basadas en la adaptación del entrenamiento deportiva de Platonov), esta paleta o gran variedad de engramas motores serán la base de los futuros competidores.
-) Las sesiones de entrenamiento mantendrán su disciplina marcial y carácter "técnico específico", pero no serán sobre-exigentes en las capacidades físicas.



- J El volumen anual será de aproximadamente (2 entrenamientos semanales de 30 a 60 minutos), no estamos considerando el entrenamiento en cada Dojo que tendrá que ser continuado por cada uno de los involucrados en el Proyecto.

Etapa de Preparación Previa de Base (Kata - Kumite) (12 a 14 años)

Tienen como objetivo estimular al deportista, tanto desde sus capacidades condicionales y coordinativas, como también desde la técnica deportiva y sin olvidar el aspecto socio afectivo, para que este pueda ingresar al Alto Rendimiento (Etapa de Mantenimiento de Resultados Deportivos), en el momento más adecuado.

A continuación damos rasgos y pautas generales de cada una de las etapas antes mencionadas:

- J Apuntaremos a incrementar el potencial motriz, es decir si hablamos de Kata el aprendizaje de las mayores cantidad posible de katas en función del nivel del futuro deportista y si hablamos de Kumite la mayor cantidad de técnicas que se puedan utilizar dentro del combate deportivo la reacción ante diferentes estímulos (predominando los visuales).
- J Directamente estimulamos aquellas capacidades relacionadas con el entrenamiento.
- J Estimulamos en éste periodo el desarrollo de las distintas formas de velocidad que serán necesarias tanto para Kata como para Kumite, trabajando sobre circuitos específicos, armados desde la técnica, con precaución sobre los esfuerzos anaeróbicos lácticos.
- J Se incrementa el trabajo sobre la flexibilidad pues por la edad de los deportistas comienzan los desequilibrios orgánicos propios de la evolución del individuo.
- J Se considerará un carácter polimorfo de la preparación, es decir se entrenara tanto al mismo deportista en Kata y Kumite respectivamente.
- J Se hará hincapié en la mejora de la "técnica" sobre la variedad motriz.
- J Los Macrociclo estarán constituidos por un período largo o mesociclo de preparación y un periodo breve o mesociclo competitivo de mayor intensidad que el anterior, entiéndase intensidad como uno de los componentes de la carga de trabajo.

Etapa de Preparación Específica de Base (Kata – Kumite) (14 a 17 años inclusive)

- J Se establecerá en este periodo más importancia a la Preparación General y auxiliar que apunten a la perfección técnica, es decir se harán trabajos de circuitos en función del periodo competitivo en que nos encontremos, basándonos en los parámetros fisiológicos establecidos. Armandos de esta manera circuitos de Kata divididos en micro ciclos con macro pausas y micro pausas y lo mismo se hará para Kumite.
- J Este es el momento donde determinamos la especialización deportiva futura, es decir aquellos futuros atletas que compitan en Kata y los que competirán en Kumite, o mejor aún aquel atleta que gracias al buen trabajo en los estadios anteriores podrá competir tanto en Kata como en Kumite.
- J Este estadio es el indicado para aumentar el potencial funcional del organismo, trabajando directamente sobre los sistemas comprometidos en la competencia y mejorando el proceso enzimático (anaeróbico, aláctica, láctico, aeróbico)
- J En las sesiones se tratara de llegar cuando el mesociclo sea el adecuado al máximo volumen de trabajo para acercarlo al de la competencia.
- J En este período los esfuerzos estarán orientados a sesiones de entrenamiento (Circuitos de Kata o Kumite) de mayor trabajo aeróbico, para soportar los mayores volúmenes de las sesiones específicas.

CONTENIDOS

Grupo Principiantes

Contenidos		<ul style="list-style-type: none">) Desarrollo motor) Organización y estructuración del esquema corporal) Diferenciación de las habilidades motoras) Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas) Iniciación a las técnicas básicas: locomotoras, no locomotoras y habilidades motoras combinadas) Percepción y dominio de las habilidades motoras básicas.
Expectativas de logro		<ul style="list-style-type: none">) Conocimiento de las técnicas básicas) Aceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones para valorar las experiencias motoras vividas, con intencionalidad comunicativa y expresiva) Uso y comprensión de las distintas habilidades motrices básicas en diferentes situaciones como base del aprendizaje de acciones motrices más específicas
Desarrollo Contenidos	Técnicas básicas de locomoción	En relación a la distribución del peso del cuerpo sobre las piernas: <ul style="list-style-type: none">) Peso adelante) Peso atrás) Peso distribuido equitativamente) Giros
	Técnicas básicas de golpe de manos	Variaciones según la extremidad de la mano: <ul style="list-style-type: none">) Golpe con dorso de la mano) Golpe con mano abierta) Golpe con los nudillos) En avance, en retroceso) Con mano abierta
	Técnicas básicas de defensa o esquives	Defensas con distintas partes del cuerpo: <ul style="list-style-type: none">) Defensa cara) Defensa estomago) Defensas con desplazamientos / esquives
	Técnicas básicas de patada	<ul style="list-style-type: none">) Patadas con el cuerpo de frente) Patadas circulares) Patadas altura de cara, estomago
	Kata (forma)	<ul style="list-style-type: none">) Formas básicas
	Kumite (combate)	<ul style="list-style-type: none">) Utilización de técnicas con oponentes

Grupo Avanzado

Contenidos		<ul style="list-style-type: none">) Concepto de karate) Desarrollo motor y físico específico) Mundo afectivo y relaciones con el entorno) Códigos sociales y lingüísticos) El juego y la creatividad
Expectativas de logro		<ul style="list-style-type: none">) Comprender las características culturales del karate) Análisis de los procesos motores y su significado) Análisis de las reglas de comportamiento según la etiqueta del karate) Reconocimiento del karate en la comunidad que vive como medio de expresión y comportamiento
Desarrollo Contenidos	Técnicas básicas de locomoción	En relación a la distribución del peso del cuerpo sobre las piernas: <ul style="list-style-type: none">) Peso adelante



		<ul style="list-style-type: none">) Peso atrás) Peso distribuido equitativamente) Giros y combinaciones
	Técnicas básicas de golpe de manos	Variaciones según la extremidad de la mano, Variantes y combinaciones: <ul style="list-style-type: none">) Golpe con dorso de la mano) Golpe con el canto de la mano) Golpe con la palma de la mano) Golpe con los nudillos) En avance, en retroceso) Con mano abierta) Con puño
	Técnicas básicas de defensa o esquives	<ul style="list-style-type: none">) Defensas con distintas partes del cuerpo, Variantes y combinaciones) Defensa cara) Defensa estomago) Defensas con desplazamientos / esquives
	Técnicas básicas de patada	<ul style="list-style-type: none">) Patadas con el cuerpo de frente) Patadas circulares) Patadas altura de cara, estomago) Variantes y combinaciones
	Kata (forma)	<ul style="list-style-type: none">) Formas avanzados
	Kumite (combate)	<ul style="list-style-type: none">) Semi libre, condicionado, avisando zona y/o técnica de ataque

Con este proyecto, se buscará el óptimo desarrollo técnico y físico del practicante, basándonos en un entrenamiento racional y sistemático, orientado a buscar la eficacia de las técnicas a emplear en el entrenamiento del karate deportivo; desarrollando las mismas a través de las leyes físicas y fisiológicas, en relación con la energía cinética, la energía estática, más los valores de la fuerza de rotación y la fuerza de traslación, aplicando el juego de las articulaciones y los músculos, para lograr la velocidad a través del mejoramiento de la técnica. Todo esto se basará en ejercicios de coordinación muscular, reacción, agilidad, contracción y relajación.

TECNICA	Principiantes	Avanzados
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">) Trabajo de las técnicas básicas individuales permitidas en el karate deportivo (<i>brazos, piernas, defensas y ataques</i>).) Entrenamiento de la estabilidad (<i>en distintas posiciones</i>).) Altura, ubicación y utilización de las caderas.) Desplazamientos (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>).) Giros o salidas a las diagonales (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>).) Aplicación de las defensas utilizables en el área deportiva.) Aplicación de los ataques individuales con sus variantes en el área deportiva.) Barridas y lances (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>)) Distancia (<i>corta, media, larga</i>).) Guardia (<i>baja, media y alta sus combinaciones</i>)) Foco y control (<i>fijo y móvil</i>).) Ejercicios de reacción.) Anticipación) Contragolpes (<i>variantes brazos piernas</i>).) Fintas esquives y amagues.) Combinación de ataques y defensas (<i>en retroceso y avanzando</i>) 	<ul style="list-style-type: none">) Conocimiento del área de competencia.) Memorización de tiempo transcurrido.) Memorización del resultado.) Respiración.) Actitud mental.) Apertura.) Sentido de la oportunidad.) Presión.) Ritmo.
Desarrollo de los Contenidos	<ul style="list-style-type: none">) Trabajo de las diferentes técnicas de puños y piernas tanto en ataque como en defensa y sus variantes aplicables al karate deportivo.) Estudio de la estabilidad, en las distintas posiciones de peso adelantado, atrasado e intermedio y su conveniencia de la utilización. 	



	<ul style="list-style-type: none">] Entrenamiento de la ubicación y utilización de las caderas, en las distintas posiciones según las diferentes situaciones.] Desplazamientos lineales y a un paso con pierna atrasada y adelantada, (<i>Yori-ashi, Tshugi-ashi</i>).] Desplazamientos quebrados y de giros con pierna atrasada y adelantada (<i>taisabaki salidas diagonales</i>).] Aplicación de las defensas (<i>Interceptar, deslizar, atraer, etc.</i>).] Aplicación de los ataques (<i>Combinaciones mano – mano, mano – pierna, etc.</i>).] Entrenamiento de las diferentes barridas, desequilibrio y lances con la pierna atrasada o adelantada, según la distancia del oponente.] Entrenamiento de la distancia, corta, media y larga según la actitud, (<i>Pasiva o activa</i>).] Estudio de la posición de guardia según la táctica a seguir, (<i>Ataque, contra</i>).] Trabajo sobre foco y control, con blancos fijos o móviles.] Entrenamiento de la reacción sobre distintos ataques.] Entrenamiento de la anticipación con distintas técnicas puntuables.] Entrenamiento de los distintos contragolpes según la distancia.] Entrenamiento de fintas, amagues y esquives como formas de aperturas en ataque y/o defensa.] Estudio de las combinaciones de ataques y/o defensas más utilizados en el karate de competición.] Entrenamiento de la ubicación en el área de competencia, según la estrategia a seguir.] Trabajo de reconocimiento del tiempo transcurrido durante un combate.] Memorización del resultado parcial durante la competición.] Entrenamiento de las distintas formas de respiración según la situación en el combate.] Trabajo sobre la actitud mental en el desarrollo de la competición.] Distintas aperturas, (<i>Sen no sen, go no sen, deaai</i>).] Aprovechamiento del sentido de la oportunidad.] Ejercicios de presión durante la ejecución de un combate.] Entrenamiento del mantenimiento del ritmo conveniente durante la competencia.] Interpretación y Aplicación de Reglamento
--	---

EDADES DE LAS EDA

-] **6 a 11 años: Etapa de Preparación Inicial**
-] **12 a 14 años: Etapa de Preparación Previa de Base (Kata - Kumite)**
-] **15 a 17 años: Etapa de Preparación Específica de Base (Kata – Kumite)**



METODOLOGIA Y ESTRATEGIA DE TRABAJO

Implementación:

-) Se tendrá una charla con el Entrenador a cargo de la EDA, explicándole, los lineamientos de la Planificación para este Ciclo.
-) A cada uno de los atletas / niños que se incorporen al Proyecto se les realizara una batería de Test, considerando el aspecto físico y el técnico.
-) La F.A.K contara con un Informe Escrito sobre todo lo realizado durante cada periodo en forma mensual.
-) Cada atleta / niño que se incorpore al Proyecto deberá contar con el apto físico necesario para realizar actividad deportiva.

Lugar físico de realización del Proyecto:

-) El lugar para la realización de las actividades, será el propuesto por la Federación o Asociación Provincial.
-) La Batería de Test también se realizaran en un lugar establecido por la F.A.K
-) Los días y horarios de las actividades se concretaran una vez iniciado el Proyecto.

Funciones del Profesor de las EDAs

Propósito:

-) Es la etapa de entrenar para aprender, por lo tanto el propósito es que los alumnos aprendan los fundamentos del deporte con buena técnica.

Desde lo Curricular:

-) Respetar los contenidos acordados con el entrenador del Centro de Tecnificación Deportiva

Desde lo Pedagógico:

-) El proceso debe darse en el marco de desarrollo de valores y actitudes.
-) El vocabulario y las interrelaciones del profesor con los alumnos, serán observados por el docente como centro de su tarea.
-) Orientará la competencia al aprendizaje y a la experiencia competitiva.
-) Desarrollará actitudes competitivas, en el marco del juego limpio y del respeto, como valor deportivo y en el respeto a la individualidad.

Desde la Gestión:

-) El profesor tendrá un rol de gestión inherente al desarrollo de su escuela
-) Acordará con otras escuelas el desarrollo de competencias, ya sea en su región como competencias con otras regiones

Desde lo Metodológico:

-) Creará un excelente ambiente de aprendizaje
-) Programará, dirigirá y controlará-evaluará, la evolución del grupo
-) Desarrollará metodologías centrado en el desarrollo coordinativo y de los fundamentos técnicos.

Responsabilidades del Profesor de las EDAs

-) Carga Horaria mínima: 6 (seis) horas semanales distribuidas en 2 (dos) o 3 (tres) días en la semana.
-) Enseñar el deporte a los alumnos de sus escuelas de desarrollo, teniendo en cuenta a la Planificación Anual diseñada para la disciplina por el JNE o referente de la Federación Nacional.
-) Captar e incorporar nuevos alumnos a su escuela. Cada escuela debe funcionar con un mínimo de 25 alumnos que concurren de manera regular.



-) Elaborar una base de datos y controlar la asistencia del participante de la Escuela según formato de planilla confeccionadas al efecto.
-) Elaborar y presentar informes técnicos mensuales (según formato de SDN) a la Autoridad Provincial Deportiva, Jefe Nacional de Entrenadores y/o al Entrenador de Centro de Tecnificación si correspondiera.
-) Participar de las actividades de formación que se organicen para incrementar sus conocimientos y saberes.
-) Participar con sus alumnos en encuentros deportivos de distintos niveles.
-) Estar en contacto permanente con el Entrenador de Centro de Tecnificación o Jefe Nacional de Entrenadores, para hacerle saber sobre el funcionamiento de su escuela.
-) Informar y Efectuar los análisis correspondientes para la detección de talentos.
-) Informar cambios de lugar y horarios (práctica deportiva, actividades especiales, eventos, etc.) de funcionamiento de la Escuela, al Jefe Nacional de Entrenadores, delegado de la Administración Deportiva Provincial.
-) Acompañar y realizar la promoción del desarrollo de su Escuelas con ayuda de los delegados provinciales, los entrenadores de Centros y el Jefe Nacional de Entrenadores.

El Rol de la Federación

-) La Federación tienen la responsabilidad de establecer la secuencia metodológica de contenidos en cada nivel de formación de la EDA.
-) La planificación de objetivos, contenidos y metodologías, serán desarrolladas en un Plan Maestro y transmitidos por el JNE, al Entrenador de Centros de Tecnificación y a los profesores de las EDA.
-) El JNE realizará un seguimiento y control de Gestión de todas las áreas que conforman este Proyecto.
-) Corresponde a la Federación la evaluación metodológica, la dirección, organización y control de las EDA.
-) Corresponde a La Federación y la Secretaría de Deportes Provincial, evaluar el desempeño de cada EDA dentro del sistema.

Indicadores de Control

-) Se darán 6 hs semanales.
-) Las clases serán de una hora.
-) Cada alumno deberá asistir al menos dos veces por semana.

El seguimiento es por medio de planillas mensuales de:

-) Planilla de asistencias, relación entre presentes y ausentes.
-) Testeos de campo de capacidades condicionales elaborados en función de los requerimientos energéticos del deporte y teniendo como pilar fundamental, el cuidado de la salud del alumno.
-) Fichas de observación de disponibilidad motora de las distintas técnicas empleadas en karate.
-) Planilla de matrícula o nómina mensual
-) Informes Técnicos mensuales

Evaluación de las metas:

-) En este caso la meta fundamental será la difusión del karate en los distintos ámbitos relacionados directamente e indirectamente con el deporte, no podemos establecer cuantificación en lo que se refiere a cantidad de alumnos.