



## PROTOCOLO COVID-19 PARA KARATE

Con independencia de las normas establecidas socialmente y de las medidas que tomará el Centro Fratres de forma genérica, hemos establecido unos criterios didácticos específicos que se tendrán en cuenta en las sesiones de Karate, para enmarcar nuestra práctica dentro del marco de seguridad establecido socialmente, e intentar abordar el proceso de formación de la forma más saludable posible.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Posibilitar la continuidad de la práctica del karate en el Centro Deportivo Fratres
- Evitar el contacto entre los participantes.
- Optimizar el espacio del tatami para mantener la medida de seguridad (las colchonetas de tatami marcan líneas en el suelo, de tal forma que servirán para delimitar el espacio donde cada alumno podrá trabajar).
- Llevar a buen término el desarrollo del entrenamiento, utilizando métodos y recursos didácticos, donde los participantes minimicen los riesgos de posibles contagios.
- Continuar con la titulación (pase de grados) habituales, adaptando las pruebas establecidas para evitar la interacción física entre los aspirantes y otros compañeros.

### CONTENIDOS ESPECIFICOS

- ✓ Trabajos de **Kihon** (formas de entrenamientos simples y combinados de los principios y fundamentos del karate)
- ✓ Desarrollo y aprendizaje de **Katas** (formas preestablecidas donde se coordinan los gestos técnicos con una orientación especial determinada, buscando la mejora técnica en movimiento)
- ✓ **Técnicas de golpeo y defensa**, sobre objetos que impidan el acercamiento a menos de 1,5-2 metros.
- ✓ Trabajos de **condicionamiento físico específico**.

## RECURSOS

- Trabajos in situ de Kihon (formas de entrenamientos simples y combinados de los principios y fundamentos del karate), semidesplazamientos cortos o esquivas, dentro de la zona de seguridad asignada.
- Desarrollo de Katas por partes dentro de la zona de seguridad asignada, siendo posteriormente desarrolladas completamente (ritmo, forma y desplazamientos) por pequeños grupos, o individualmente, mientras los demás se retiran.
- Técnicas de golpeo sobre objetos que impidan el acercamiento a menos de 1,5-2 metros., como pudiera ser los “churros de piscina” que utilizamos en otras ocasiones, o utilizar los “bo” palo de 1,80 m. para colocar un sistema acolchado que permita al compañero realiza técnicas variadas.
- Técnicas de golpeo sobre **escudos acolchados** “paos”, donde la persona que sujeta se encuentre protegida por el escudo, y suponga este una barrera física con respecto al compañero que golpea.
- Trabajo de técnicas de repetición con bandas elásticas, sujetadas por un compañero de 1,5-2 m. de distancia, con el fin de mejorar la potencia en las técnicas.
- Desinfección de los elementos utilizados tras su uso, para que el siguiente compañero que lo utilice pueda encontrárselo desinfectado (el Centro pondrá a disposición desinfectante homologado). Para ello cada participante deberá llevar a clase un **trapo totalmente limpio** que llevará cogido en su cinturón y utilizará constantemente. Dicho trapo se utilizará al final de la clase para que cada uno desinfecte su zona de ejecución, o bien como se hace en Japón: los alumnos corren de una punta a otra arrastrando el trapo y limpiando el tatami.
- Realización de gestos contra ofensivos, ante un compañero que se encuentra a unos 2m. de distancia y sin contacto, simplemente realizando al aire gestos que se correspondan con la solución ante el ataque propuesto por un compañero.
- Trabajos de acondicionamiento físico específico, donde se puedan mantener las distancias sociales exigidas.

## CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Reencuentro con los compañeros
- El poder volver a llevar una vida “normal” dentro de las posibilidades de “la nueva normalidad”, intentando continuar con las actividades que se venían realizando anteriormente al confinamiento pandémico.
- El intento de cohesión de grupo, ante una situación que nos lleva al alejamiento social y a la falta de interrelación.
- Valorar como positivo el afrontar de nuevo una actividad deportiva tomando conciencia que las medidas de salud deben primar por encima de la propia actividad y extrapolando esta actitud a nuestra vida cotidiana.
- El trabajo sobre *actitudes, valores y normas* que esta situación nos exige, trabajándolas desde las sesiones de karate, para buscar una proyección fuera de ellas: como puede ser el participar en una actividad grupal priorizando las medidas de seguridad, entender que los sitios y objetos que utilicemos deben ser desinfectados, (muchas

veces vemos hacerlo a los demás, pero en este caso lo hacen los propios participantes), buscar la autorresponsabilidad, valorar la salud de las personas que nos rodean y no solo la propia, aprender a respetar las normas establecidas por las Instituciones, etc.