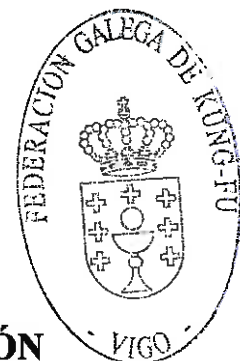




Federación Galega de Kung-Fu

**PROXECTO
DEPORTIVO
DA
FEDERACION
GALEGA
DE
KUNG FU
2.018**



**APROBADO POLA ASAMBLEA XERAL DA FEDERACIÓN
GALEGA DE KUNG FU, REUNIDA EN VIGO O DÍA 25/11/17**



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

C/ F. Luis Ksado, 17 - 36209 VIGO

Tel. 986 20 31 51 y 604 05 56 28

info@fgkungfu.org - www.fgkungfu.org



**DEPORTE
GALEGO**



Federación Galega de Kung-Fu

PROXECTO DEPORTIVO DA FEDERACION GALEGA DE KUNG FU PARA 2.018

NATUREZA DA ENTIDADE

Como especifica o artigo 1º dos seus Estatutos, a FEDERACION GALEGA DE KUNG FU é unha entidade privada, de utilidade pública e sen ánimo de lucro, cuido ámbito de actuación é a Comunidade Autónoma de Galicia. Está integrada polos clubs deportivos, deportistas, técnicos, adestradores, xuíces e arbitros adicados á práctica do deporte do Kung-Fu e as súas especialidades.

A FEDERACIÓN GALEGA DE KUNG FU, ademais dos seus propios atributos, exerce por delegación, funcións públicas de carácter administrativo, actuando como axente colaborador da administración pública.

A FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU organizase orgánica e funcionalmente de forma democrática e representativa, con personalidade xurídica e patrimonio propio e independente dos seus asociados. Ten plena capacidade de obrar, coas limitacións sinaladas pola Lei e disposicións vixentes, e pode adquirir, para os seus propios fins bens de todas as clases, mobles e inmobles, Tamén pode contratar e obrigarse para o cumprimento das súas finalidades e está suxeita ás súas propias responsabilidades.

A Federación Galega de Kung-Fu ten o seu domicilio fiscal e social na rua Fotografo Luis Ksado nº 17 da cidade de Vigo (36209 Pontevedra).

OBXETO SOCIAL

A FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU ten como obxecto social promover, dirixir e ordenar exclusivamente dentro de Galicia, sen prexuízo das competencias concurrentes das distintas Administracións Públicas, as actividades propias da súa especialidade deportiva, en coordinación cos organismos correspondentes da Xunta de Galicia. Rexerese por estes Estatutos e os seus Reglamentos e polas disposicións que dicte a Xunta de Galicia, e supletoriamente, a Administración do Estado.

A FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU é a única competente dentro da Comunidade Autónoma de Galicia para promover, reglamentar, organizar, xestionar e controlar as competicións oficiais de KUNG-FU.

AMBITO DA SUA ACTIVIDADE

A FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU, dentro da súa actividade na Comunidade Autónoma de Galicia, ademais das súas actividades propias de goberno, administración, xestión e organización, exercerá baixo a coordinación e tutela da Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia, as seguintes funcións públicas de carácter administrativo:



XUNTA DE GALICIA
PRESIDENCIA
Secretaría Xeral para o Deporte

C/ F. Luis Ksado, 17 - 36209 VIGO
Tel. 986 20 31 51 y 604 05 56 28
info@fgkungfu.org - www.fgkungfu.org



**DEPORTE
GALEGO**



Federación Galega de Kung-Fu

- a) A promoción e divulgación do Kung-Fu en tódalas súas facetas.
- b) Encauzar ós deportistas a que canalicen a súa actividade á práctica do Kung-Fu mediante os oportunos cursos de iniciación, formación e perfeccionamento.
- c) Respalda técnica e administrativamente a práctica do Kung-Fu, velando ante os organismos competentes polo apoio a esta especialidade deportiva dentro de Galicia.
- d) Calificar e organizar, no seu caso, as actividades e competicións deportivas oficiais de ámbito autonómico galego.
- e) Exerce-la potestade disciplinaria sobre os integrantes da Federación nos termos previstos pola lei.
- f) Exerce-lo control das subvencións que asignen ás Asociacións e Entidades Deportivas nas condición que fixe a Secretaría Xeral para o Deporte
- g) Executar, no seu caso, as resolucións do Comité Galego de Disciplina Deportiva.
- h) Calquera outras que lle sexan atribuídas pola lexislación vixente.

Os actos realizados pola FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU no exercicio das funcións públicas de carácter administrativo, son susceptibles de recurso ante o Conselleiro da Presidencia e Administración Pública; as súas resolucións esgotan a vía administrativa.

Os clubs deportivos poderán integrarse, a petición propia, na FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU sempre que teñan o seu domicilio social e desempeñen a súa actividade en Galicia e atópanse constituídos conforme aos requisitos esixidos para cada modalidade pola lexislación vixente e inscritos no Rexistro de Clubs, Federacións e Asociacións Deportivas da Xunta de Galicia, debendo comprometerse a cumprir os Estatutos e Reglamentos da FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU e someterse á autoridade dos órganos federativos, en relación coas materias da súa competencia.

Todos os clubs deportivos, calquera que sexa a súa finalidade específica e a forma xurídica que adopten, deberán inscribirse no correspondente Rexistro de Clubs, Federacións e Asociacións Deportivas da Xunta de Galicia.

Os mesmos criterios e requisitos, no que sexa de aplicación, rexerán para a integración na FEDERACION GALEGA DE KUNG-FU dos deportistas, técnicos, adestradores, xuíces e árbitros.

PROXECTO DEPORTIVO 2018

A presentación do Proxecto Deportivo para 2018 está composto polos seguintes documentos:

1.- Calendario e Orzamento Federativo de Actividades e Gasto para o ano 2018, aprobado pola Asamblea Xeral da Federación reunida en Vigo, na Casa do Deporte, o día 25 de novembro de 2017

2.- Adhesión ao Manifesto pola igualdade no deporte. Establecido entre a Secretaría Xeral para o Deporte e a Secretaría Xeral de Igualdade.





Federación Galega de Kung-Fu

3.- Proxecto Deportivo da Federación Galega de Kung Fu para o ano 2018.

3.1. Actuacións levadas a cabo en materia de prevención e loita contra a dopaxe no deporte.

O deporte do Kung Fu aínda non ten Federación Española (hay unha comisión estatal traballando en este senso) e a pesares de participar en actividades estatais e algunhas de carácter internacional, esta Federación Galega non considera necesario levar a cabo controis encamiñados á detención de sustancias prohibidas no seu colectivo.

Aínda así, nos cursos de formación e titulación habituais que fai a Federación e nas concentracións de deportistas, pertezcan ou non a Selección, sí se fala e sensibiliza a os adestradores e deportistas da honestidade e valores éticos relacionados coa dopaxe. Por outra banda, as competicións nas que participamos aínda que requiren un alto nivel de perfeccionamento técnico, afortunadamente, os deportistas están lonxe de utilizar sustancias prohibidas para mellorar os seus resultados.

Programa específico para o fomento do deporte feminino.

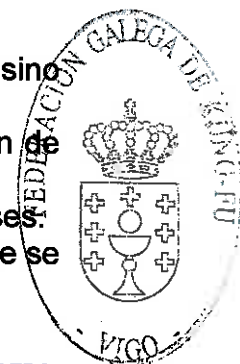
A partires do recoñecemento dos beneficios, tanto persoais (físicos e mentais) como afectivo – sociais, derivados da práctica deportiva, a Secretaría Xeral para o Deporte estableceu o programa Deporte Feminino, co obxecto de que as Federacións puideran fomentar a práctica deportiva entre as mulleres de diversas idades.

A Federación Galega de Kung Fu é consciente da enorme lacra que supón a violencia de xenero. Por elo, a súa principal forma de contribuír a mellorar esta situación pasa polo fomento e promoción da defensa persoal entre as nenas e mulleres adultas.

Por este motivo, ademais das actividades habituais nas que están incluídas as competicións de base e as oficiais, nas que participan en absoluta igualdade de condicións homes e mulleres ata o punto que un mesmo equipo de competición pode estar formado por ámbolos dous sexos, en colaboración cos clubs e asociacións afiliadas a federación, puxemos en práctica un programa destinado o fomento do deporte feminino non competitivo que abarca as seguintes actividades formativas:

- a) Seis seminarios de iniciación o Kung fu eo Tai chi (3) en centros de ensino con unha duración entre dous días e tres semanas;
- b) Tres cursos de perfeccionamento de Kung fu e Tai chi, cunha duración de entre dous e seis meses;
- c) Oito cursos de defensa persoal feminina, con duracións de 3, 6 e 9 meses.

Os seminarios e cursos desenvólvense en catro grandes áreas de contidos que se adapta os tempos de realización de cada actividade formativa:





Federación Galega de Kung-Fu

- 1) Exercicios básicos de acondicionamento físico, a nivel cardiovascular, mobilidade articular, tonificación e resistencia física;
- 2) Movements de brazos e pernas orientados á autodefensa coa man valeira e varios utensilios de uso cotiá (bolígrafos, pañoletas, paraugas e outros);
- 3) Aplicación práctica de tódolos movementos defensivos e ofensivos practicados con anterioridade, sexan simples ou combinados entre si;
- 4) Preparación psicolóxica para situacións de agresión. As participantes reciben orientacións concretas para, en caso necesario, poder aplicar os coñecementos adquiridos a diferentes situacións.

Estas actividades formativas están orientadas a mulleres de 16 anos en adiante. Sen embargo, tamén se beneficiaron destas iniciativas rapazas de entre 8 e 15 anos, nos seus propios centros de ensino. **As mulleres beneficiarias, próximas o millar por tempada, non se contabilizan como licencias federativas por indicación expresa, no seu momento, da Secretaría Xeral para o Deporte.**

Os seminarios e cursos fanse por toda a Comunidade Galega (A Coruña, Arteixo, O Temple, Lugo, Ourense, Pontevedra, Lalin, Tui, Nigrán e Vigo), tanto nos mencionados centros de ensino (rapazas de 8 a 15 anos) como en ximnasia e centros culturais a partir de 16 anos.

A difusión e promoción destas actividades formativas faise en forma de charlas, carteis, webs dos Centros participantes e a través do boca a boca, destacando verbal e graficamente o interese da Secretaría Xeral para o Deporte de promover a práctica deportiva entre a poboación feminina é o apoio recibido pola mesma para as devanditas actividades.

Ó ser actividades subvencionadas pola Secretaría Xeral para o Deporte e os propios clubs, as participantes abonaban unha cuota simbólica de 10 euros por mes.

Os resultados amosan a extraordinaria acollida que teñen os cursos, cubríndose a totalidade das prazas de cada actividade os dous ou tres días de promocionala. Estes resultados tamén se basean na satisfacción mostrada polas participantes o remate das actividades.

Integración de deportistas con discapacidade, ou "diversidade funcional"

A Federación Galega de Kung fu é consciente das dificultades que poden atravesar as persoas que teñen alguha discapacidade ou **diversidade funcional**, así como da necesidade de xerar mecanismos que faciliten a súa integración na práctica do deporte. Non é labor de esta Federación dinamizar este proceso, pero sí contribuir a él na medida das súas posibilidades.

Por este motivo, as persoas con **diversidade funcional** interesadas nas actividades organizadas por esta Federación e os clubs e asociacións afiliadas a





Federación Galega de Kung-Fu

mesma, son invitadas a practicalas gratuitamente durante varias semanas. Transcorrido dito prazo, poden decidir ou non, inscribirse nas actividades respectivas. As persoas sin recursos, que o solicitan, poden seguir practicando gratuitamente.

Sabendo dos beneficios coordinativos, de auto-confianza, seguridade e afectivo-sociais que se derivan da práctica deportiva en xeral e, en particular da práctica do Kung Fu e o Tai Chi, a Federación aporta formación metodolóxica específica aos adestradores/as de maneira que poidan adaptar os Programas Técnicos habituais (dende cinto amarelo ata cinto negro) as cualidades e capacidades específicas de cada unha destas persoas.

Asi mesmo, a Federación facilita ás persoas con **diversidade funcional** a participar nas competicións de base e posteriormente nas oficiais, flexibilizando a Normativa de Competición para que ben de maneira individual ou formando equipos con deportistas sin diversidade funcional, participen en todas aquelas actividades, competicións incluídas, que reforcen as cualidades e capacidades que van desenrolando a través da práctica cotiá.

En resumen, a función federativa en relación a estas persoas é a seguinte:

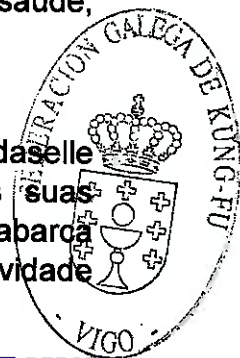
- Fomentar xornadas de iniciación a práctica deportiva do Kung Fu e o Tai Chi, nas que tamén poden participar persoas con diversidade funcional.
- Formación específica aos adestradores para que poidan adaptar os programas técnicos habituais a persoas con diversidade funcional.
- Facilitar a participación nas competicións organizadas pola Federación a persoas con diversidade funcional que o solicitan a través do seu clube.

Programa específico para o fomento da práctica deportiva en persoas maiores de 40 anos.

As persoas de estas idades que se acercan a práctica do kung fu o tai chi ou agunha das suas especialidades, pídeselle que rellenen un cuestionario que abarca os seguintes aspectos:

- Idade e peso corporal (morfloxía)
- Historial sobre a sua práctica deportiva (tempo e tipo de actividade)
- Motivos polos que desexa iniciarse ou continuar a práctica deportiva (saude, peso, rendimento, afectivo sociais, ben estar...)
- Disponibilidade (horario semanal) para a actividade deportiva
- Actividade habitual ou ocupación profesional.

Con estos datos e aínda que a decisión final e sempre da persoa, recoméndaselle a práctica da actividade que mais lle pode favorecer de acordó as suas características e motivacións. A partires de aquí elaborase un programa que abarca seis grandes áreas de contidos adaptados os tempos de realización da actividade





Federación Galega de Kung-Fu

elixida. Independentemente da idade e forma física o programa abarca as seguintes áreas de actuación:

1. Exercicios básicos de acondicionamento físico, a nivel cardiovascular, mobilidade articular, tonificación e resistencia física.
2. Movements de brazos e pernas dirixidos a potenciar as cualidades coordinativas; equilibrio, ritmo, orientación espacial, lateralidade e axilidade en termos de precisión durante a execución e coordinación dos movementos.
3. Exercicios específicos para o reforzo articular. Os facultativos especializados en traumatoloxía recomentan que, para manter a calidade de vida, a partires dos 40 anos hay que tonificar a musculatura e reforzar as articulacións.
4. Exercicios para reforzar a capacidade atencional, memorización, capacidade de reacción e influencia do pensamento sobre a fisioloxía corporal.
5. Movements de brazos e pernas orientados á autodefensa se a actividade elixida fose o kung fu, xa sexan coa man valeira e diversos utensilios de uso cotiá (bolígrafos, cinturóns, paraugas e outros)
6. Aplicación práctica de tódolos movementos defensivos e ofensivos practicados con anterioridade, de maneira simples ou combinados entre si.
7. Preparación psicolóxica para situacións de agresión. As participantes reciben orientacións concretas para, en caso necesario poder aplicar, a diversas situacións, os coñecementos adquiridos durante a práctica.

Estas actividades están orientadas a mulleres e homes maiores de 40 anos e os seminarios que poden durar entre tres e nove meses desenrolanse en dúas ou tres sesión semanais. **Cando a actividade elixida é o tai chi, ou o Chi Kung o contido das sesións solo contempla os CATRO primeiros puntos. Os demais complementanse con exercicios respiratorios, atencionais, orientación espacial e demais cualidades coordinativas.**

Os seminarios e cursos fanse por toda a Comunidade galega (A Coruña, Arteixo, O Temple, Carballo, Lugo, Monforte, Ourense, Pontevedra, Lalin, Tui, Nigran e Vigo), desenrolanse en ximnasios e centros culturais.

A difusión e promoción de estas actividades formativas faise a través de posters, charlas, e webs dos Centros participantes, destacando verbal e graficamente o apoio e interese da Secretaría Xeral para o Deporte de promover a práctica deportiva entre a poboación de persoas maiores de 40 anos.

Ademáis das actividades anteriores, os domingos de xuño, xullo e agosto lévanse a cabo os programas **“Domingos saudables” e “Tai Chi na rúa”** dirixidos a tódalas idades e onde a maioría das persoas participantes superan os 40 anos.





Federación Galega de Kung-Fu

Estas actividades desenrollanse en sesións matutinas de unha hora de duración en parques e prazas públicas de diversas cidades, entre outras, A Coruña, Arteixo, Lugo, Ourense, Pontevedra, Nigrán, tui, Lalin e Vigo.

O obxectivo fundamental de estas actividades é a divulgación do benestar que se experimenta a través da práctica do Tai Chi eo Chi Kung. **A metodoloxía** é flexible, de maneira que tódalas persoas poidan experimentar un incremento inmediato do seu benestar e da súa vitalidade. **O contido** das sesións está formado por exercicios de estiramento, acomodación, tonificación, mobilidade articular e respiración, inspirados e fundamentados nos principios do tai Chi eo chi Kung.

Actividade das escolas deportivas da federación.

Contemplan as seguintes funcións:

- Cursos de formación e titulación de adestradores nos seus diversos niveis
- Cursos de formación continuada para adestradores e deportistas
- Seminarios de detención de novos valores
- Concentracións para deportistas nos seus diversos niveis
- Seminarios de divulgación do kung fu o tai chi é as súas especialidades
- Cursos de tecnificación deportiva para os componentes da Selección para os que se contemplan os seguintes parámetros:

Concepto:

O adestramento é a preparación deportiva de persoas para conseguir os máis altos niveis de execución, podemos dicir que é un proceso de mellora da conduta deportiva, onde subyacen os principios básicos para o desenvolvemento dos aspectos físicos, mentais, técnicos e tácticos do deportista.

O papel fundamental do adestrador encargado dos deportistas de alto rendemento caracterízase por ter as seguintes destrezas:

- Capacidade de diagnóstico
- Habilidade na comunicación
- Creatividade para proporcionar alternativas

Coa finalidade de establecer unha correcta comunicación entre deportista e adestrador, factor clave para a consecución dos mellores resultados, propoñemos a utilización das seguintes estratexias durante o proceso de adestramento:

- Proporcionar, frecuentemente, feedback e incorporar numerosas suxerencias e actividades.
- Proporcionar altos niveis de corrección e reinstrucción
- Estimular o deportista con numerosas preguntas e aclaracións
- Comprometerse, ante todo, co proceso de adestramento
- Incidir no ambiente para conseguir que o deportista o pase ben mentras mellora a súa técnica e integra os procesos de autosuperación.





Federación Galega de Kung-Fu

Resume das directrices metodolóxicas mais importantes a ter en conta:

Detección: Emplearase o sistema de adestramento monocíclico.

- ⇒ A carga de adestramento, o número de competicións e o grao de especialización aumentarán en función da idade e os anos de adestramento.
 - ⇒ Utilizaranse microciclos de diferentes tipos e cargas de traballo
 - ⇒ O traballo xeral irá diminuindo e dando maior entrada ao adestramento especializado.
 - ⇒ Aplicarase un adestramento individualizado.
 - ⇒ En estas primeiras etapas desenrolaranse a identidade do grupo e a responsabilidade, prestando especial atención o fomento de valores como a responsabilidade, a perseverancia, o respecto, a colaboración eo compromiso entre outros.
 - ⇒ A participación nas competicións utilizarase para afinar:
 - ✓ A execución técnica en condicións de competición
 - ✓ o ritmo de execución das probas
 - ✓ Os sistemas de enerxía nas condicións de esixencia das probas
 - ✓ A adquisición da estabilidade psicolóxica para competir
 - ✓ O aumento da experiencia competitiva
- Tamén se utiliza o sistema de adestramento bicíclico e para aplicar este sistema teremos en conta:
- ⇒ Os obxetivos de rendimento do deportista para cada tempada.
 - ⇒ Aumentar o número de sesións e horas de adestramento por ano
 - ⇒ O comenzo, utilizar unha alta variedade de exercicios, para reducilos posteriormente, dirixíndoos a unha acción cada vez máis específica.
 - ⇒ Especificaranse os test e cargas que se deben facer cada tempada. Isto axudará ao adestrador a valorar de maneira continua os resultados do adestramento realizado.

Proxectos deportivos de Especial Relevancia 2018.

Datos de interese xeral

Por QUINTO ano consecutivo vamos a organizar en TUI ou Vigo, o V Encontro IBERICO DE KUNG FU MODERNO E TRADICIONAL, no que participarán mais de 380 deportistas de España e Portugal, en diversas probas e nas categorías de infantil, xuvenil, junior, senior e veteranos. Este Encontro desperta unha forte expectación, tanto polo número de deportistas participantes como polo nivel técnico dos deportistas que participan nas diversas probas.

O éxito organizativo e deportivo dos encontros anteriores foi moi alto é en este que vamos a organizar a finais de xuño do 2018 ímonos a esmerar aínda mais para elevalo o éxito obtido nas anteriores edicións.





Federación Galega de Kung-Fu

Significación

De feito, de todos é coñecido o efecto positivo de estas actividades sobre o incremento da práctica deportiva o promover, na nosa comunidade, á práctica de distintas modalidades deportivas ao máis alto nivel. Un Encontro de esta natureza e co alto nivel técnico e participativo, ten en si mesmo, a suficiente importancia como para reforzar a divulgación da actividade deportiva e mais, cando se fai en Tui, que vai respaldado pola institución EURO-CIDADE Tui – Valença do Miño.

Público asistente

Dado o número de Competidores/as que participarán neste Encontro e basándonos na experiencia de edicións anteriores, calculamos que esta competición podería ser presenciada, in situ, por mais de 2.000 persoas.

Garantía Organizativa

Os responsables da Dirección e Organización do encontro, teñen unha ampla experiencia en eventos similares ao que nos ocupa. Ademais estará asistido, en todo momento, por persoal especializado e con amplios recursos en acontecementos de esta magnitude. Polo tanto, cabe esperar que o éxito de este V Encontro Ibérico, sexa completo en tódolos aspectos.

En Vigo, a 25 de novembro de 2017
O Presidente da F.G.K.F.

Carlos Alonso Martínez

