

# Proyecto **REINDIBE-2**

RED DE INVESTIGACIÓN  
INTERNACIONAL SOBRE  
DEPORTE INCLUSIVO  
Y BIENESTAR



**La felicidad en  
los deportistas  
de Para-Karate  
en España**

*Coordinadores*

**Dr. Pedro Cuesta Valiño**  
*(Universidad de Alcalá)*

**Dra. Mónica Gómez Suárez**  
*(Universidad Autónoma de Madrid)*

# Proyecto **REINDIBE-2**

RED DE INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL  
SOBRE DEPORTE INCLUSIVO Y BIENESTAR

*La felicidad en  
los deportistas  
de Para-Karate  
en España*



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

*Coordinado por*

**Dr. Pedro Cuesta Valiño**  
*(Universidad de Alcalá)*

**Dra. Mónica Gómez Suárez**  
*(Universidad Autónoma de Madrid)*



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

J.M<sup>o</sup>. RODRIGUEZ / R.F.E.K. y D.A.

Foto R.F.E.K. / J. M<sup>o</sup> Rodríguez

# INDICE

Presentación <b>AUDIO-VIDEO-LIBRO Proyecto REINDIBE-2</b> y agradecimientos.....	5
<b>La felicidad en los deportistas de Para-Karate en España.</b> Proyecto REINDIBE-2.....	7
<b>Historia del Para-Karate en España.</b> Ainhoa Rodríguez Fernández, R.F.E.K. y D.A.....	17
<b>Antonio Moreno Marqueño,</b> Presidente R.F.E.K. y D.A. y Fed. Iberoamericana de Karate ...	20
<b>Javier Pineño Roldán,</b> Presidente F.C.M.K. y D.D.A.A.....	21
<b>Luis María Fernández Luengo,</b> Presidente FKCyL y D.A. ....	22
<b>Miguel Ángel Gómez Martínez,</b> Presidente F.K.C.V. y D.A. ....	23
<b>Antonio Torres Serrano,</b> Presidente F.M.K. y D.A.....	24
<b>José María de Dios Vidal,</b> Director Técnico de la R.F.E.K. y D.A. ....	25
<b>Ainhoa Rodríguez Fernández,</b> Directora Para-Karate de la R.F.E.K. y D.A.....	26
<b>Alba Roldán Cruz,</b> Clasificadora de la R.F.E.K. y D.A.....	27
<b>Santiago Sánchez Morato,</b> Director del Dpto. Para-Karate de la F.C.M.K. y D.D.A.A.....	28
<b>Vicente Domínguez Andrés,</b> Director del Dpto. Para-Karate de la FKCyL y D.A.....	29
<b>Vicente Muñoz Pagés,</b> Director del Dpto. Para-Karate de la F.K.C.V. y D.A.....	30
<b>Marcelino Rodríguez Villa,</b> Director del Dpto. Para-Karate de la F.M.K. y D.A.....	31
Entrevistas con los Para-Karatekas y Entrenadores del Proyecto REINDIBE-2.....	33
<b>Álvaro Jiménez Carmona,</b> Entrenador KIDOKAN (Castilla La Mancha).....	34
<b>Isabel Fernández Jiménez,</b> Para-Karateka KIDOKAN (Castilla La Mancha) .....	35
<b>Santiago Sánchez Morato,</b> Entrenador GYM NISSEISHI (Castilla La Mancha) .....	36
<b>Cristopher Gutiérrez Hernández,</b> Para-Karateka GYM NISSEISHI (Castilla La Mancha) .....	37
<b>Vicente Domínguez Andrés,</b> Entrenador EL BARCO DE ÁVILA (Castilla y León) .....	38
<b>Lucía Sánchez Rosado,</b> Para-Karateka EL BARCO DE ÁVILA (Castilla y León).....	39
<b>Antonio Miguel Verdú Dols,</b> Entrenador ANTONIO MIGUEL VERDÚ (Com. Valenciana) ...	40
<b>David Arranz Ruiz,</b> Para-Karateka ANTONIO MIGUEL VERDÚ (Com. Valenciana) .....	41
<b>Fco. José Lozano Ortega,</b> Para-Karateka ANTONIO MIGUEL VERDÚ (Com. Valenciana) ...	42
<b>Carlos Moltó Penche,</b> Entrenador CLUB KARATE SEDAVÍ (Com. Valenciana) .....	43
<b>Félix Escribano Azabarte,</b> Para-Karateka CLUB KARATE SEDAVÍ (Com. Valenciana) .....	44
<b>Josep María Claramunt Pérez,</b> Ent. ESC. DE KARATE PEP CLARAMUNT (C. Valenciana). ..	45
<b>Carlos Huertas Ruíz,</b> Para-Karateka ESC. DE KARATE PEP CLARAMUNT (Com. Valenciana)..	46
<b>Vicente Muñoz Pagés,</b> Entrenador ARTES MARCIALES TXENTXO (Com. Valenciana) .....	47
<b>Juan Antonio Sepulcre Fuentes,</b> Para-Karateka ARTES MARCIALES TXENTXO (Com. Valenciana)..	48
<b>Juan Carlos Manrique Vicente,</b> Entrenador KARATE CLUB POZUELO (Madrid) .....	49
<b>Olivia González Criticos,</b> Para-Karateka KARATE CLUB POZUELO (Madrid).....	50
<b>Andrea Matarí Pérez,</b> Para-Karateka KARATE CLUB POZUELO (Madrid) .....	51
<b>Marcelino Rodríguez Villa,</b> Entrenador BLASCO GALDÓS (Madrid) .....	52
<b>Víctor Manuel Prieto Arévalo,</b> Para-Karateka BLASCO GALDÓS (Madrid) .....	53
<b>Tomás Herrero Barceló,</b> Entrenador C.D. E.K. TORREJÓN (Madrid) .....	54
<b>Roberto Rodríguez Silveira,</b> Para-Karateka C.D. E.K. TORREJÓN (Madrid) .....	55
<b>Francisco Mayoral Sánchez,</b> Entrenador FRANCISCO MAYORAL (Madrid) .....	56
<b>Vicente Yángüez Santalla,</b> Para-Karateka FRANCISCO MAYORAL (Madrid) .....	57

## Agradecimientos

Nuestro especial agradecimiento a la **Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas**, sin cuya inestimable ayuda habría sido imposible hacer realidad el presente proyecto.

A su Presidente, don **Antonio Moreno Marqueño**, por impulsarlo con entusiasmo, así como a su Director Técnico don **José María de Dios Vidal**.

A la Directora del Departamento de Para-Karate, doña **Ainhoa Rodríguez**, por su gran apoyo en la coordinación con Directivos de las Federaciones autonómicas participantes, Responsables de Para-Karate, Entrenadores y Deportistas que han participado en REINDIBE.

Queremos agradecer también a la Federación Madrileña de Karate y D.A. y muy especialmente a su Presidente don **Antonio Torres Serrano**, su gran apoyo en el lanzamiento y continuidad del proyecto REINDIBE.

Y, por último, a doña **Almudena Muñoz**, Directora del Departamento de Prensa y a don **José María Rodríguez**, Fotógrafo Oficial de la RFEK, a la hora de ofrecernos todas las facilidades para obtener documentos gráficos para ilustrar esta publicación.

# PRESENTACIÓN DEL AUDIO-VIDEO-LIBRO Proyecto REINDIBE-2 y agradecimientos

RED DE INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL  
SOBRE DEPORTE INCLUSIVO  
Y BIENESTAR

Dr. Pedro Cuesta Valiño  
7º DAN de Karate



Dra. Mónica Gómez Suárez



Queremos presentar este *audio-video-libro* como un resumen del proyecto REINDIBE-2 realizado con los deportistas de Para-Karate de la Real Federación Española de Karate durante el año 2022. REINDIBE-2 es un proyecto de investigación competitivo financiado por el Consejo Superior de Deportes y está formado por una Red de Investigación Internacional sobre Deporte Inclusivo y Bienestar que se formó en 2021 con el proyecto REINDIBE. Sus coordinadores somos el Profesor Dr. Pedro Cuesta Valiño de la Universidad de Alcalá y la Profesora Dra. Mónica Gómez Suárez de la Universidad Autónoma de Madrid. Participamos en la Red un total de 28 investigadores doctores de 8 universidades españolas y 3 universidades iberoamericanas. En esta Red también han colaborado de manera sobresaliente la Real Federación Española de Karate y D.A., la Federación Madrileña de Karate y D.A. y la Federación Iberoamericana de Karate. Aplicando los conocimientos científicos de esta Red hemos medido la felicidad y el bienestar de los deportistas de Para-Karate con la finalidad de ofrecer estrategias de mejora a través de acciones relacionadas con el deporte.

El proyecto se ha desarrollado en diferentes fases durante el año 2022 y los resultados han sido sumamente satisfactorios gracias a todas las personas y entidades que han participado en el proyecto. Para el año 2023 esperamos que el Consejo Superior de Deportes pueda valorar positivamente los excelentes resultados del proyecto para que vuelva a confiar en nuestra Red y así poder realizar esta investigación con deportistas de Para-Karate a nivel internacional con deportistas de Para-Karate de Iberoamérica.

Una vez finalizado el proyecto, nos gustaría dar las gracias a todos los participantes, pero en especial a los 13 deportistas de Para-Karate de élite y a sus 11 entrenadores que han formado el núcleo del proyecto. También queremos dar las gracias a Antonio Moreno, Presidente de la Real Federación Española de Karate y Federación Iberoamericana de Karate, a Javier Piñeiro, Presidente de la Federación Castilla La Mancha de Karate, a Luís María Fernández, Presidente de la Federación de Karate de Castilla y León, a Miguel Ángel Gómez, Presidente de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana, y a Antonio Torres, Presidente de la Federación Madrileña de Karate, por su inestimable ayuda para poder hacer la investigación con los deportistas con discapacidad de su federación. Por otra parte, también queremos agradecer la valiosa ayuda de Ainhoa Rodríguez, Directora del Departamento Nacional de Para-Karate de la RFEEK, que nos ha ayudado con la selección y coordinación con todos los deportistas y entrenadores seleccionados. Igualmente queremos agradecer la colaboración de José María de Dios, Director de la Real Federación Española de Karate, Alba Roldán, Clasificadora de Para-Karate de la RFEK, así como a los directores de los departamentos de Para-Karate que han participado en esta investigación: Santiago Sánchez (Federación Castilla La Mancha de Karate), Vicente Domínguez (Federación de Karate de Castilla y León), Vicente Muñoz (Federación de Karate de la Comunidad Valenciana) y Marcelino Rodríguez (Federación Madrileña de Karate). Y no queremos olvidarnos de agradecer la ayuda técnica en la realización de este audio-video-libro a Ángel Toribio y Daniel Melo.

Para finalizar estas palabras, nos gustaría indicar que en este audio-video-libro todas estas personas que han colaborado en el proyecto participan con unas entrañables entrevistas que podrán ser leídas, escuchadas o vistas, esperando que sean de vuestro agrado.

Un fuerte abrazo a todos y os deseamos que seáis siempre felices,

**Pedro Cuesta Valiño y Mónica Gómez Suárez**  
Coordinadores del Proyecto REINDIBE-2

### Coordinadores de la Red:

- **Dr. Pedro Cuesta Valiño** – Universidad de Alcalá
- **Dra. Mónica Gómez Suárez** – Universidad Autónoma de Madrid

### Universidades participantes e investigadores:

- **Universidad de Alcalá (España)**
  - Dr. Pedro Cuesta Valiño
  - Dra. Azucena Penelas Leguía
  - Dra. Blanca García Henche
  - Dra. Estela Núñez Barriopedro
  - Dr. José Antonio Santacruz Lozano
  - Dr. Ángel Luis Clemente Remón
- **Universidad Autónoma de Madrid (España)**
  - Dra. Mónica Gómez Suárez
  - Dra. Mercedes Rozano Suplet
  - Dra. Myriam Quiñones García
  - Dra. Beatriz Sánchez Reyes
- **Universidad de Burgos (España)**
  - Dra. Alicia Izquierdo Yusta
- **Universidad de Cádiz (España)**
  - Dr. José Antonio López Sánchez
  - Dr. Rafael Ravina Ripoll
  - Dra. Araceli Galiano Coronil
- **Univ. de Castilla-La Mancha (España)**
  - Dra. María Pilar Martínez Ruiz
  - Dra. Ana Isabel Muro Rodríguez
  - Dra. María Ángeles García Haro
  - Dra. Carmen María Gómez Cantó
- **Universidad de Guadalajara (México)**
  - Dr. Juan Antonio Vargas Barraza
  - Dr. Oscar Alejandro Espinoza Mercado
- **Universidad de León (España)**
  - Dr. Pablo Gutiérrez Rodríguez
- **Universidad del Desarrollo (Chile)**
  - Dra. Erica Helena Salvaj Carrera
  - D<sup>a</sup>. Stefania Pareti Petruccelli
- **Universidad Islas Baleares (España)**
  - Dr. Antoni Serra Cantallops
  - Dr. José Ramón Cardona
- **Universidad Politécnica Salesiana (Ecuador)**
  - Dr. Luis Bayardo Tobar-Pesantez
- **Universitat Oberta Catalunya (España)**
  - Dra. Ana Isabel Jiménez Zarco
  - Dr. Francesc Saigi Rubió

### Federaciones participantes:

- Real Federación Española de Karate y D.A.
- Federación Iberoamericana de Karate
- Federación Castilla La Mancha y D.A.
- Federación de Karate y D.A. de Castilla y León
- Federación Karate y DDAA de la Comunidad Valenciana
- Federación Madrileña de Karate y D.A.

### Empresas y otras entidades:

- C.E.F. Washi (Empresa de Servicios Deportivos)
- INDESS (Instituto Universitario de Investigación para el Desarrollo Sostenible)
- Slineces and Gestures (Consultoría de Servicios de Comunicación no Verbal)
- Sport Managers Servicios Integrales (Consultoría de Servicios Deportivos)

### Colaboradores externos:

- Dra. Cristina Loranca Valle
- Dr. José María López Sanz
- Dr. Samuel Ribeiro Navarrete
- Dr. Klaus Ulrich
- Dr. Jorge Villacieros Rodríguez

### Colaborador externo contratado:

- Dr. Elías Azulay  
*Jacobson, Steinberg & Goldman*

# La felicidad en los deportistas de Para-Karate en España

## Proyecto REINDIBE-2

RED DE INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL  
SOBRE DEPORTE INCLUSIVO Y BIENESTAR

Para ver el video  
de la presentación,  
escanee el código QR



### Objetivo del proyecto

El proyecto científico que a continuación presentamos está financiado por el **Consejo Superior de Deportes**. Su objetivo es **medir la felicidad** de los deportistas de Para-Karate de la Real Federación Española de Karate para desarrollar **acciones de mejora** mediante la práctica de este deporte.

El proyecto se basa en la creación y posterior desarrollo de la Red de Investigación Internacional **“Deporte Inclusivo y Bienestar: Evaluación Mediante Herramientas Tecnológicas” (REINDIBE)**, coordinada por la **Dra. Mónica Gómez Suárez** (Universidad Autónoma de Madrid) y por el **Dr. Pedro Cuesta Valiño** (Universidad de Alcalá). En la red participan un total de **28 investigadores** de **8 universidades españolas** y **3 universidades iberoamericanas**, así como la **Federación Madrileña de Karate y D.A.**, la **Real Federación Española de Karate y D.A.** y la **Federación Iberoamericana de Karate**.

Para realizar la medición de la felicidad se realiza un sencillo y breve cuestionario a los deportistas de Para-Karate y sus entrenadores. Con los datos obtenidos se miden las puntuaciones a otorgadas por los participantes a distinto ítems, todos ellos relacionados con el comportamiento asumido por la persona en relación con sus características emocionales.

Las mediciones son precisas, ya que cuentan con el indicador de Significancia Científica ( $p=0.03$ ), y se dividen en tres bloques:

- **Perfil emocional** (Persotipo). Consta de 7 estadios matrices, de los que se derivan los otros 2 bloques.
- **Habilidades mentales**. Consta de 20 habilidades para desarrollar la felicidad..
- Predisposición natural a asumir **hábitos saludables** en la derivada “Cuerpo” y en la derivada “Mente”.

Los indicadores recogidos determinan las intensidades, tanto del perfil emocional como de las habilidades mentales del deportista de Para-Karate y de su entrenador, con respecto a los ítems evaluados. Una vez se dispone de los resultados se genera un informe que sirve para detectar áreas de mejora y recomendaciones, así como establecer unos retos, basados en la adecuación de los recursos propios del deportista de Para-Karate y sus posibilidades de mejora para alcanzar un equilibrio. De esta manera, se puede monitorizar los avances del deportista.

## Metodología empleada

Gracias a investigadores como Eric Kandel, premio Nobel 2000 por sus estudios respecto al comportamiento y su relación con la liberación neurotransmisora, sabemos que lo que siente y percibe una persona depende de dicha liberación. No obstante, su identificación no resulta posible actualmente mediante neuro-imagen. Por ello, se recurre a modelos matemáticos, mediante el desarrollo de tecnología algorítmica, que permiten replicar dicha actividad neurotransmisora.

Asimismo, la descripción de las habilidades mentales que nutren la felicidad, realizada por la Dra. Paloma Fuentes y publicada en su libro “La medicina de la felicidad”, revela 20 habilidades, agrupadas en 4 grandes bloques: Salud, Consciencia, Coherencia y Flexibilidad. Estas 20 habilidades que hay que entrenar son: Autocuidado, Cuidado de los demás, Liderazgo introspectivo, Tranquilidad, Generosidad, Optimismo, Altruismo, Excelencia comunicadora, Atención concentrada, Intención de ser feliz, Ecuanimidad, Gratitud, Aceptación, Propósito, Compasión, Desapego, Adaptación, Apreciatividad, Curiosidad y Perdón.

La medición se realiza mediante la herramienta ADNe, una combinación entre algoritmos y habilidades, que genera una medición precisa de la intensidad que posee un individuo al respecto y que, que tabula las respuestas de los usuarios, para ayudar a focalizar los esfuerzos en la mejora de los indicadores obtenidos.

## Muestra seleccionada

Las fechas del trabajo de campo han sido del 12 al 23 de septiembre de 2022. Basándose en experiencia previa y adaptaciones realizadas durante el desarrollo del proyecto REINDIBE (2021), realizado con deportistas y entrenadores de la Comunidad de Madrid, en su continuación, como REINDIBE-2 (2022), se ha realizado la medición con 14 deportistas de Para-Karate y sus entrenadores (12) de toda España. El colectivo de deportistas constaba de 5 individuos con discapacidad funcional física y 9 con discapacidad funcional intelectual, de los cuales 3 deportistas eran poseedores del Síndrome de Down. Tal y como se realizó en el año anterior, en el caso de deportistas con discapacidad funcional intelectual, se adaptó el cuestionario incluyendo imágenes de fácil comprensión en vez de textos.

## Resultados

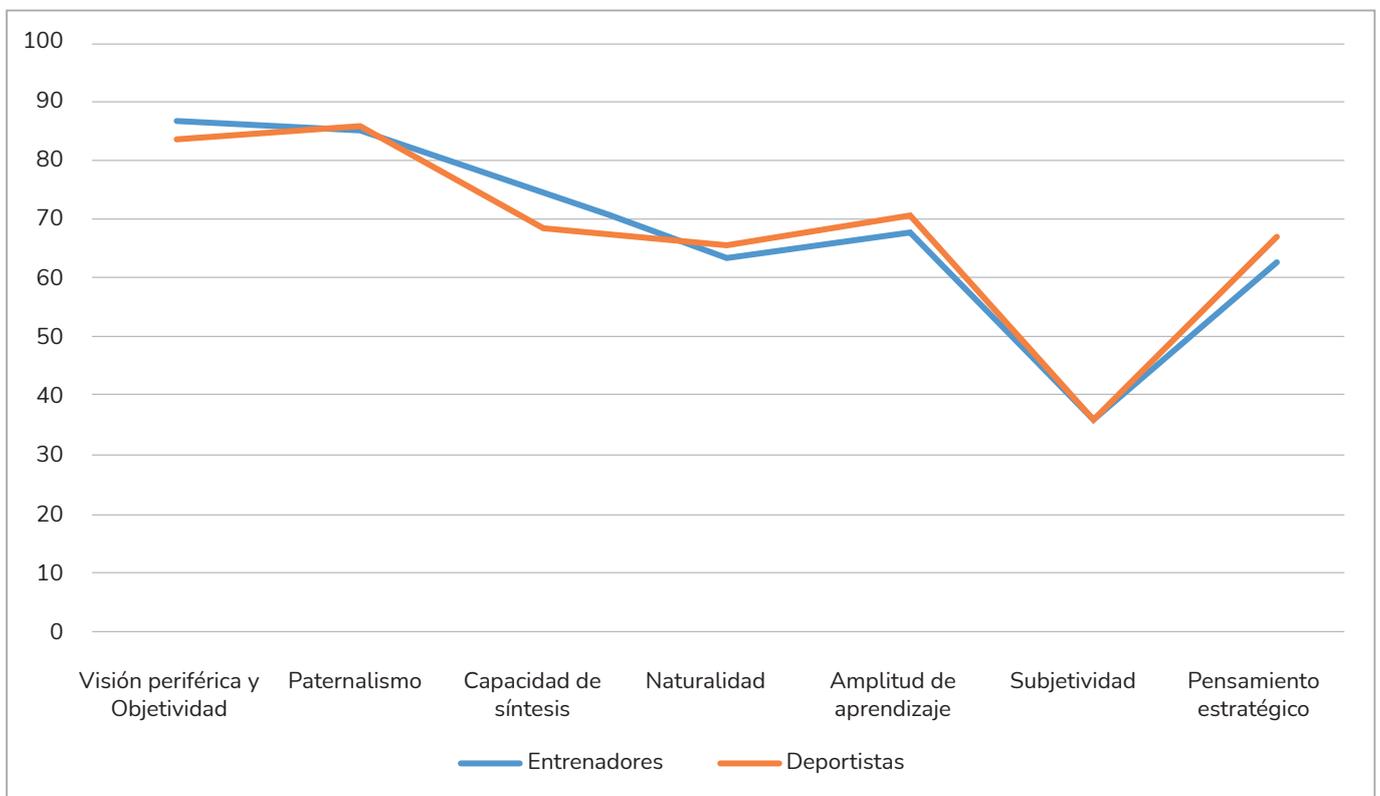
Los resultados se pueden resumir de la siguiente manera. La discapacidad funcional intelectual o física no repercute en la capacidad emocional. De hecho, sus emociones, dentro del espectro global se mantienen intactas y no representan variaciones significativas.

Como se puede observar, se perciben pequeñas diferencias entre entrenadores y deportistas de Para-Karate (Gráfico 1).

Tabla 1. Registros (Promedio)

Registro ADNe	Entrenadores	Deportistas
Orden y organización	86,80	83,55
Generosidad y trabajo en equipo	85,55	86,40
Análisis	75,42	68,86
Creatividad y espontaneidad	64,01	65,96
Capacidad de aprendizaje	67,92	70,62
Rebeldía	36,01	35,81
Pensamiento estratégico y astucia	63,10	67,20

Gráfico 1. Resultados Generales



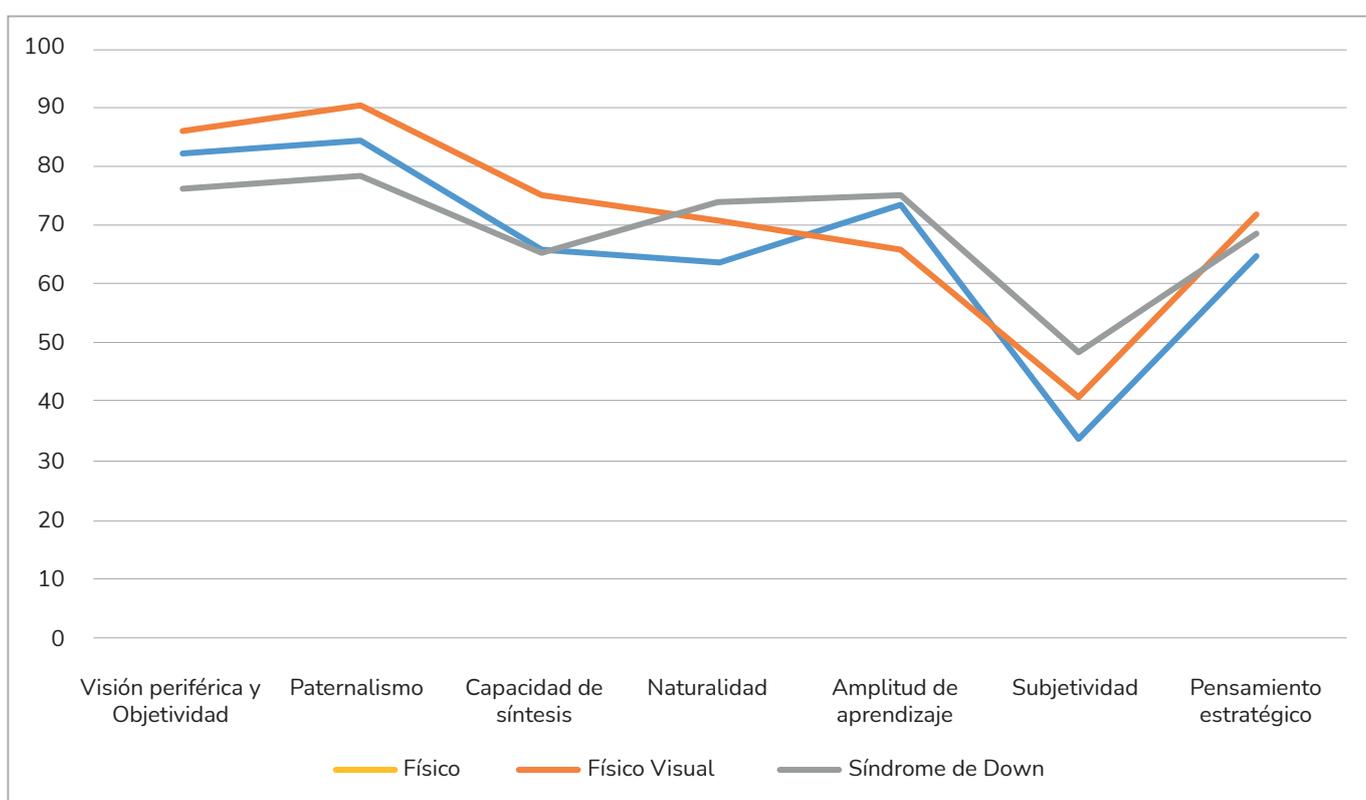
Por lo tanto, en términos generales, se aprecia una menor predisposición al análisis en los deportistas de Para-Karate para pasar a ser aventajados en la capacidad de aprendizaje, en la demostración de generosidad / afectividad y en la aceptación del trabajo en equipo.

Entrando en detalle, se puede apreciar que los deportistas con discapacidad física disponen de una tasa de orden y organización más elevada en comparación con el resto de los colectivos, mientras en el caso de discapacidad intelectual, se aprecia un menor indicador en la capacidad de análisis y en la toma de decisiones. Por tanto, en relación con la tipología de la discapacidad, obtenemos los siguientes resultados promedio (Tabla 2 y Gráfico 2):

Tabla 2. Registros (Promedio) por tipo de discapacidad funcional

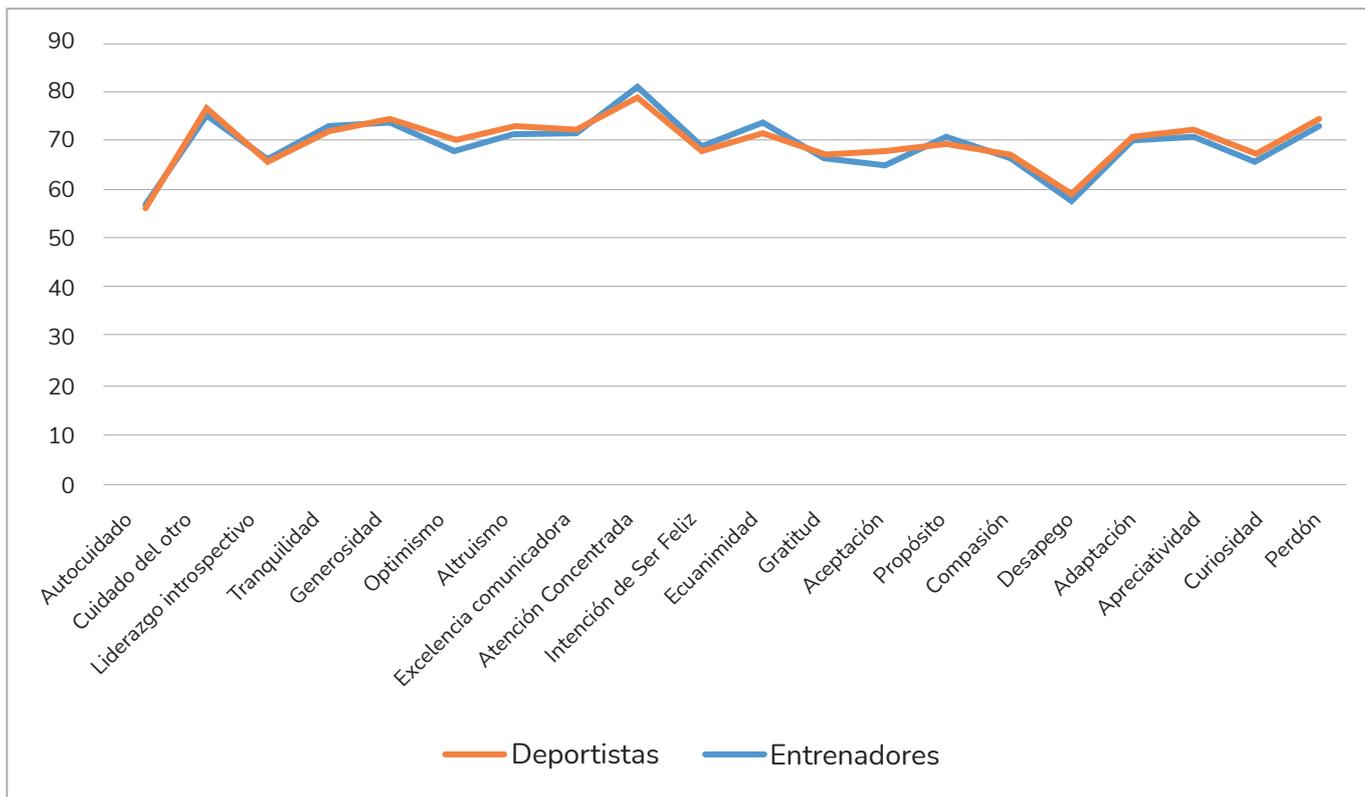
Registro ADNe	Intelectual	Física	Síndrome de Down
Orden y organización	82,22	85,94	76,04
Generosidad y trabajo en equipo	84,37	90,06	77,99
Análisis	65,61	74,70	65,00
Creatividad y espontaneidad	63,48	70,44	73,55
Capacidad de aprendizaje	73,31	65,78	74,92
Rebeldía	33,20	40,50	47,99
Pensamiento estratégico y astucia	64,65	71,78	68,35

Gráfico 2. Resultados detallados por discapacidad funcional



En cuanto a la felicidad (Gráfico 3), los deportistas de Para-Karate se muestran prácticamente igual de felices que los entrenadores y, además, con mayor equilibrio entre las 20 habilidades mentales evaluadas, destacando especialmente en Atención concentrada. En el caso de los entrenadores destaca esta misma habilidad con una mayor tasa. Entre deportistas con discapacidad funcional física e intelectual, estos últimos se muestran sumamente equilibrados.

**Gráfico 3. Resultados de Felicidad**



En este mismo orden, hemos procedido a medir los resultados de las 20 habilidades mentales para la consecución de la felicidad en estos mismos colectivos (Tabla 3).

**Tabla 3. Habilidades mentales para la consecución de la felicidad**

Habilidades Mentales Felicidad	Entrenadores	Deportistas
Autocuidado	57,16	56,66
Cuidado del otro	75,50	76,71
Liderazgo introspectivo	65,61	66,01
Tranquilidad	73,05	72,67
Generosidad	73,81	74,85
Optimismo	68,21	70,05
Altruismo	72,67	73,31
Excelencia comunicadora	71,47	72,09
Atención Concentrada	81,31	78,76
Intención de Ser Feliz	68,03	68,36
Ecuanimidad	74,13	71,82
Gratitud	66,58	67,44
Aceptación	65,47	67,71
Propósito	70,84	69,15
Compasión	66,50	67,23
Desapego	57,74	58,99

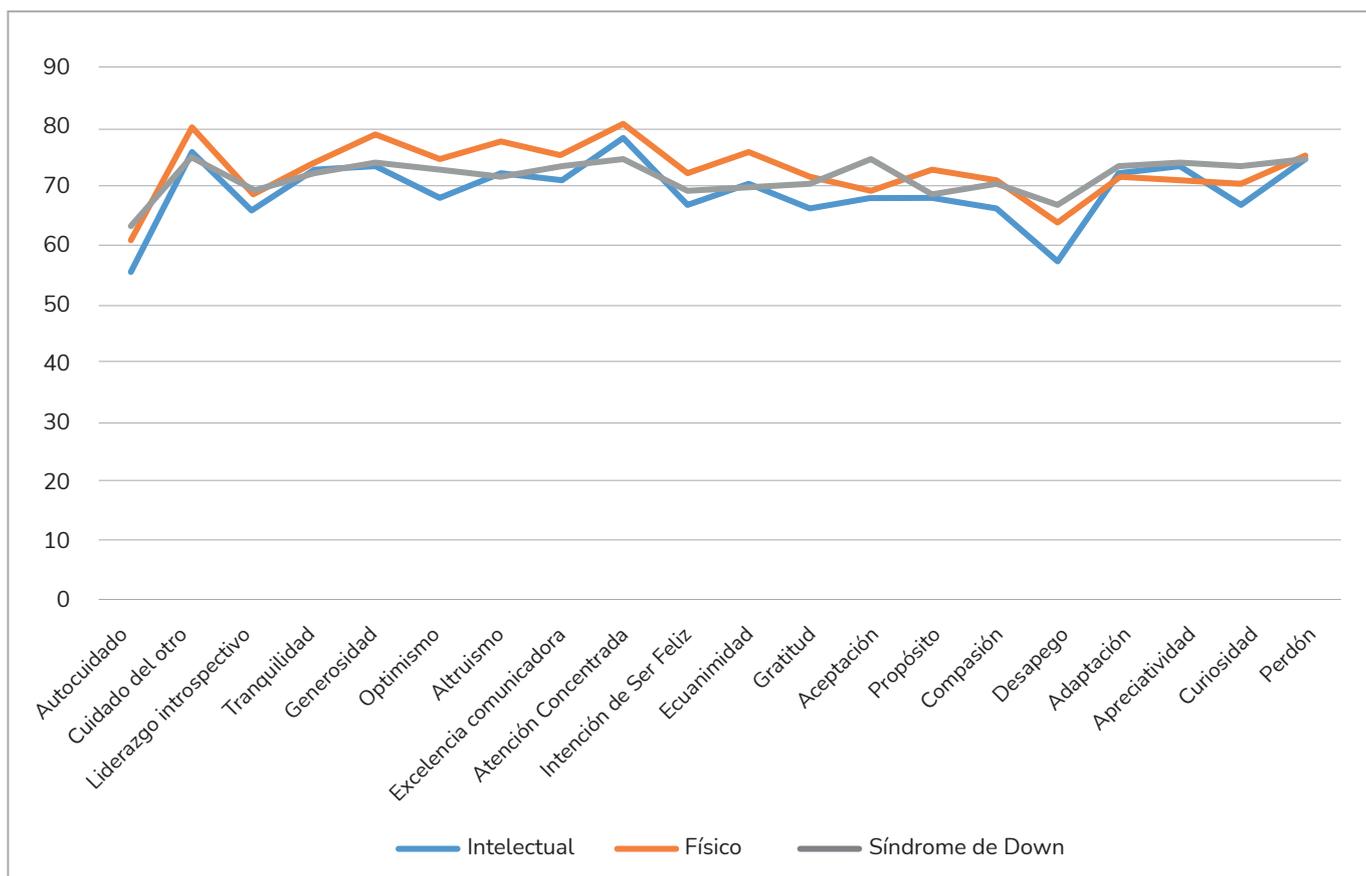
Habilidades Mentales Felicidad	Entrenadores	Deportistas
Adaptación	70,56	71,26
Apreciatividad	71,02	72,04
Curiosidad	65,49	67,40
Perdón	73,40	74,45

En cuanto a la tipología de la discapacidad funcional, obtenemos los siguientes resultados (Tabla 4 y Gráfico 4):

**Tabla 4. Habilidades mentales para la consecución de la felicidad por tipología de discapacidad funcional.**

Habilidades Mentales Felicidad	Intelectual	Física	Síndrome de Down
Autocuidado	54,86	59,89	62,38
Cuidado del otro	75,15	79,51	74,63
Liderazgo introspectivo	64,79	68,19	68,89
Tranquilidad	72,16	73,57	71,68
Generosidad	72,90	78,36	73,25
Optimismo	67,68	74,32	72,05
Altruismo	71,38	76,77	71,29
Excelencia comunicadora	70,53	74,91	72,76
Atención Concentrada	77,95	80,22	74,16
Intención de Ser Feliz	66,39	71,91	68,77
Ecuanimidad	70,04	75,02	69,36
Gratitud	65,40	71,11	69,54
Aceptación	67,16	68,69	74,06
Propósito	67,47	72,16	68,01
Compasión	65,49	70,36	69,57
Desapego	56,51	63,45	66,19
Adaptación	71,34	71,12	72,56
Apreciatividad	73,01	70,29	73,44
Curiosidad	66,09	69,76	72,65
Perdón	74,21	74,88	74,07

Gráfico 4. Resultados de Felicidad por tipologías de discapacidad funcional



En relación con los deportistas evaluados disponemos de datos de 4 deportistas que participaron en la edición anterior. Así, se ha podido realizar una comparativa entre los indicadores del año 2021 y 2022 (Tabla 5):

Tabla 5. Comparativa entre registros ADNe (Promedio)

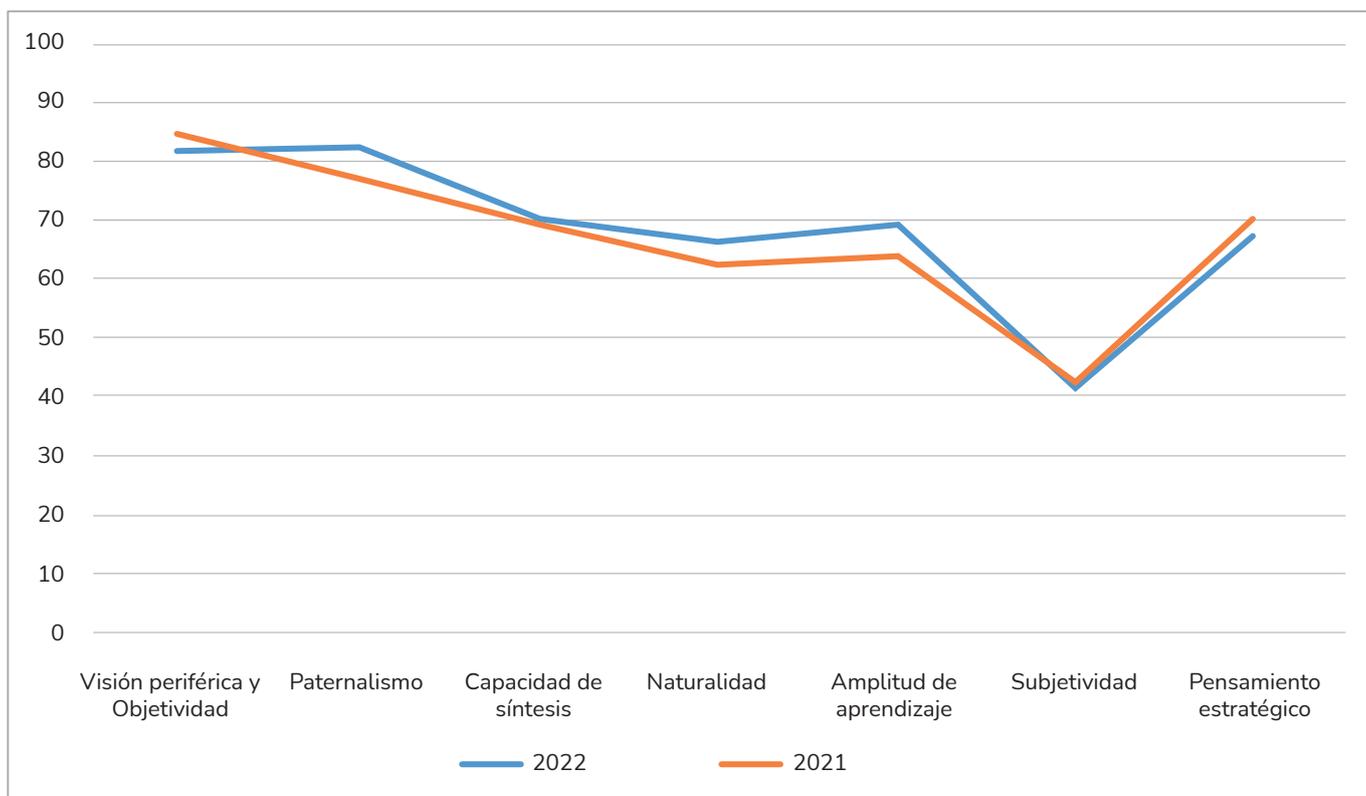
Registro ADNe	2022	2021	DIFERENCIA (%)
Visión periférica y Objetividad	81,96	85,08	-3,81
Paternalismo	82,56	77,22	6,48
Capacidad de síntesis	70,19	69,10	1,55
Naturalidad	66,49	62,66	5,76
Amplitud de aprendizaje	69,13	63,99	7,44
Subjetividad	41,44	42,74	-3,12
Pensamiento estratégico	67,25	70,51	-4,84

Los resultados de esta comparativa indican lo siguiente:

- Visión periférica y objetividad. Se ha reducido un 3,81%, lo cual indica que se mantiene el orden, el rigor y la búsqueda del perfeccionismo, pero alejándose de tendencias obsesivas. Se ha potenciado la reflexión y el razonamiento en detrimento de una meticulosidad extrema.
- Paternalismo. Se ha incrementado un 6,48%, lo cual indica que se ha potenciado el trabajo en equipo, la generosidad y la prestación de ayuda a terceros.

- Capacidad de síntesis. Se ha incrementado un 1,55%, lo cual indica que se ha mejorado el análisis, la toma de decisiones y la concentración.
- Naturalidad. Se ha incrementado un 5,76%, lo cual indica que se ha elevado la asimilación del riesgo, la imaginación, la creatividad y la capacidad para divertirse.
- Amplitud de aprendizaje. Se ha incrementado un 7,44%, lo cual indica que se ha potenciado la escucha activa y la atención, fomentando un mayor espectro de conocimiento.
- Subjetividad. Se ha reducido un 3,12%. Esto indica que se va perdiendo rebeldía y reactividad, aportando un dato positivo en la evolución de los deportistas evaluados.
- Pensamiento estratégico. Se ha reducido un 4,84%, lo cual indica que se da una visión más realista en relación con escenarios de alcance de corto y medio plazo. Así mismo, se ve limitada la capacidad de manipulación.

**Gráfico 5. Resultados comparativa entre registros ADNe (Promedio)**

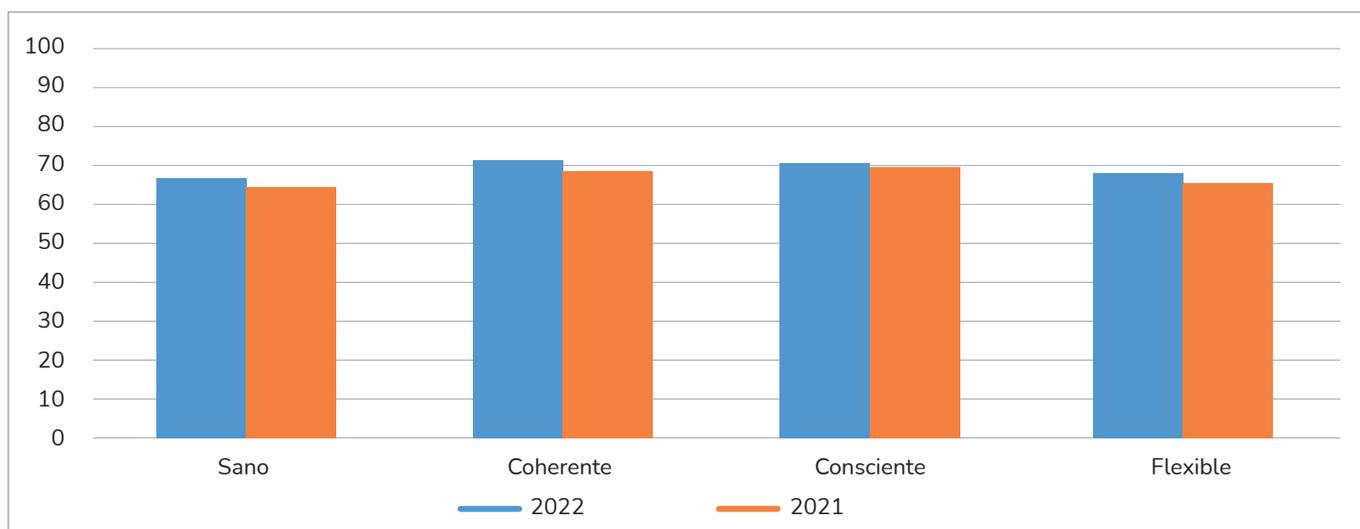


Por lo que se refiere a los aspectos relacionados con los 4 grandes bloques asociados a las habilidades mentales de la felicidad, disponemos de los siguientes datos comparativos (Tabla 6 y Gráfico 6), en los cuales se aprecia la contribución de las acciones emprendidas en la consecución de una mayor tasa de felicidad, mejorando claramente en la flexibilidad, en un comportamiento saludable y en la coherencia.

**Tabla 6. Comparativa entre los bloques de la felicidad (Promedio)**

Bloque Felicidad	2022	2021	DIFERENCIA (%)
Sano	66,84	64,67	3,24
Coherente	70,80	68,64	3,06
Consciente	70,41	69,78	0,89
Flexible	68,27	65,46	4,11

Gráfico 6. Resultados sobre los bloques de la felicidad (Promedio)



## Conclusiones

En resumen, los resultados obtenidos indican la existencia de una notable estabilidad en las habilidades que alimentan o nutren la tasa de felicidad. Asimismo, la muestra se comporta de forma escasamente dispersa, por lo que entendemos que, al margen de ciertos aspectos totalmente subjetivos, el comportamiento emocional y las palancas para obtener indicadores elevados de felicidad están normalizados.

La mejora de estos aspectos en los entrenadores y deportistas de Para-Karate, así como en su relación, se encuentra en la combinación de rigor y generosidad. Ambas condiciones se dan perfectamente.

Así mismo, en las mediciones efectuadas en estas dos ediciones (Comunidad de Madrid y cobertura nacional -España-), se aprecia que no existen diferencias significativas entre colectivos por cuestiones culturales, económicas, sociales, etc., por lo que la proyección internacional de realizar un análisis similar el próximo año será una excelente ocasión para obtener conclusiones aún más robustas.

Además, la evaluación psicogénica realizada es de carácter individual. Por ello, al margen de plasmar interesantes resultados grupales, lo verdaderamente importante es el cumplimiento de unas acciones, ya recomendadas, que garanticen la consecución de la máxima felicidad en los deportistas y entrenadores. En algunos casos, orientadas hacia un incremento de la creatividad, hacia la atención a hábitos saludables mentales y físicos o incluso hacia modificaciones puntuales de rol entre entrenador y deportista.



**Dra. Mónica Gómez Suárez**  
*Universidad Autónoma de Madrid*



**Dr. Pedro Cuesta Valiño**  
*Universidad de Alcalá*



**Dr. Elías Azulay**  
*Jacobson, Steinberg & Goldman*



# Historia del Para-Karate en España



Desde el **Departamento Nacional de Para-Karate de la Real Federación Española**, gracias a nuestro Presidente Antonio Moreno Marqueño, y bajo la Dirección de Ainhoa Rodríguez Fernández, buscamos promover la práctica deportiva de personas con discapacidad como herramienta para su inclusión social. Nuestro deporte, el Karate, además de ser un poderoso instrumento para el fomento de la salud, favorece dinámicas que equilibran las diferencias personales permitiendo la inclusión de las personas con discapacidad en sus entornos sociales.

Nuestros planes de futuro son ambiciosos pero realistas. Queremos continuar avanzando en las líneas de trabajo que ya tenemos consolidadas: presencia, participación y visibilidad de nuestros deportistas en actividades competitivas, promoción del deporte en la infancia y potenciar algunas nuevas ligadas a temas de **investigación y formación**.

Nuestro compromiso, y nuestra intención desde el Departamento Nacional, no es realizar una serie de actividades puntuales que favorezcan la inclusión, sino, por el contrario, pretendemos sentar las bases de un proyecto que debemos construir en conjunto mucho más grande en estructura y tiempo.

Contamos con clubes, y técnicos, por todo el panorama nacional que trabajan el Karate de manera inclusiva. Deportistas con discapacidad que, con décadas de práctica marcial a su espalda, pueden ayudarnos a difundir los beneficios de esta actividad deportiva. Competidores con discapacidad con medallas nacionales, europeas y mundiales, que con su experiencia en primera persona pueden visibilizar los grandes valores que otorga la competición.

Nuestra planificación se basa en el fortalecimiento de tres puntos que consideramos clave para lograr un proceso de enseñanza-aprendizaje de excelencia y de calidad: la **formación e innovación docente**, la **investigación** y el **desarrollo del karate de base entre las personas con y sin discapacidad**.

Los continuos cambios que se producen en la sociedad a todos los niveles requieren que cada día nos reinventemos. Estamos seguros de que la docencia y la investigación deben ir de la mano, y que es esta última la que nos permitirá analizar el contexto, detectar necesidades y dar respuesta a realidades que, con el paso del tiempo, nos descubren nuevas necesidades o ponen de manifiesto que para avanzar son obligatorias nuevas estrategias y metodologías.

Los recursos económicos son importantes, pero mucho más lo son los humanos, puesto que capitalizan ideas y les dan forma operativa. Os podemos asegurar que tenemos un equipo técnico y



humano completamente implicado en los objetivos que perseguimos, por lo que estamos seguros de que, gracias a ellos, las 5 líneas de trabajo que constituyen nuestra planificación (formación, investigación, descubrir talentos, visibilidad y empleabilidad), serán los cimientos sobre los que iremos construyendo el resto de áreas que ya tenemos planeadas a medio-largo plazo.

**El camino del Para-Karate Nacional nace de la mano de XIX Mundial de Karate Absoluto 2012 en París**, con una demostración de “Karate Adaptado” en la que participaron tres deportistas españoles: Víctor Manuel Prieto, Eduardo Luna y Jon Alonso.

Este evento propició la organización, en 2013 y por parte de la RFEK, de la 1ª Copa de España de Karate Adaptado; y la creación en 2014 del Departamento de Karate Adaptado que fue dirigido por Carlos Samper.

En marzo de 2014, se celebra el I Campeonato de España de Karate Adaptado junto al XIV Campeonato de España Absoluto, con dos categorías para la participación: discapacidad intelectual y discapacidad física. También en 2014 se celebra a nivel internacional el I Campeonato del Mundo de Karate Adaptado en Bremen (Alemania) al que acudieron tres deportistas españoles (Víctor Manuel Prieto, M<sup>a</sup> Ester de León y Juan Carlos Vera), de los cuales dos (Víctor Manuel y M<sup>a</sup> Ester) consiguieron medalla de bronce.

En el año 2015 se celebra el II Campeonato de España de Karate Adaptado junto al XLVI Campeonato de España Absoluto. Ese mismo año, el Comité Paralímpico Internacional aceptó a la Federación Mundial de Karate (WKF) como disciplina deportiva dentro de los deportes paralímpicos.

En 2016 se celebra el III Campeonato de España de Karate Adaptado, junto con el XLVIII Campeonato de España Absoluto. La participación de los deportistas en las competiciones nacionales aumenta progresivamente, habilitándose una tercera categoría para deportistas con discapacidad visual. Al mando del Departamento Nacional es nombrada Alicia Reynés.

A nivel internacional, se celebran los II Campeonatos del Mundo de Karate Adaptado en Linz (Austria), donde participaron tres deportistas.

Se celebran en 2017, dirigidas por Ainhoa Rodríguez y David Del Barrio, las I Jornadas Técnicas de Karate y Diversidad Funcional, y el IV Campeonato de España de Para-Karate en Albacete, manteniendo las tres categorías para la participación.

En 2018 se celebra el V Campeonato de España en Sevilla y el III Campeonato del Mundo de Para-Karate en Madrid con las categorías de discapacidad intelectual, discapacidad visual y usuarios de

silla de ruedas, donde se consiguieron 4 medallas: Isabel Fernández y Antonio Gutierrez (oro), Víctor Manuel Prieto (plata) y Carlos Huertas (bronce). La Federación Europea de Karate se estrena también en la competición, celebrando el I Campeonato de Europa en Serbia.

2019 comienza con el VI Campeonato de España de Para-Karate que se celebra en Madrid, que incorpora la cuarta categoría de competición: usuarios en silla de ruedas. Se celebra también el Europeo en Guadalajara, donde los deportistas españoles subieron 7 veces al pódium, quedando los primeros en el medallero. La RFEK nombra como directora del Departamento a Ainhoa Rodríguez.

La pandemia mundial en 2020 paralizó la actividad deportiva en todo el mundo. Pero antes de que este hecho sucediese, se celebró en enero el VII Campeonato de España de Para-Karate en Madrid. Se recuperan las actividades competitivas cumpliendo con todas las medidas de seguridad y se incorpora la modalidad de Para-Karate en las Ligas Nacionales para la categoría senior, tanto masculina como femenina.

En 2021 se retoman las actividades competitivas internacionales con el europeo en Pórec (Croacia) y el Mundial en Dubái, y con el europeo en Gaziantep (Turquía) en 2022. La expedición de deportistas de Para-Karate nacional alcanzan el primer puesto en el ranking europeo y el segundo puesto a nivel mundial; consagrándose como referentes para los países participantes. A nivel nacional, se celebran los VIII y IX Campeonatos de España en Madrid y La Rioja, ampliando la participación de deportistas con discapacidad en cinco categorías: dos para discapacidad intelectual, discapacidad física, discapacidad visual y usuarios en silla de ruedas.

A lo largo del año 2022, el Departamento Nacional de Para-Karate continúa creciendo y multiplica exponencialmente el número de participantes en la modalidad, gracias a la promoción y visibilización del karate en personas con discapacidad en las Ligas Nacionales y Campeonatos de España desde la categoría de infantil hasta la de veteranos.

Este avance ha sido posible gracias a la continua revisión y mejora de la Normativa de Competición de Para-Karate y de la Clasificación de los Deportistas con Discapacidad, y por supuesto, gracias al firme compromiso de la RFEK en hacer del Karate un deporte inclusivo.

Para alcanzar todos nuestros objetivos, tanto a corto como a medio y largo plazo, es necesario contar con un grupo de trabajo multidisciplinar, compuesto por profesionales de diferentes áreas con los que damos respuesta a la mayor cantidad de necesidades posible. Contamos con un equipo de clasificación nacional formado por: Alba Roldán Cruz (Maestra AL y especialista en TEA), Laura Hervás (Psicóloga), Darío Villasmil (Médico-Traumatólogo), Sara Vázquez Rumbo (Enfermera) y Teresa García (Farmacéutica).

Además, dos técnicos forman el Comité de Deporte Inclusivo RFEK, que preside José Manuel Colás, Antonio Miguel Verdú Dols y Santiago Sánchez Morato. Nuestra Responsable de Prensa RFEK, Almudena Muñoz, colabora activamente con el Departamento Nacional, visibilizando la práctica inclusiva del karate a toda la sociedad, y nuestro director técnico RFEK, José María De Dios, es el pilar fundamental sobre el que gira todo el equipo.

Aún no ha finalizado el año, y ya tenemos la vista puesta en 2023, donde se incorporará una nueva categoría que acogerá a los deportistas con Trastorno del Espectro del Autismo nivel 1. Nuestro deseo es seguir trabajando por la inclusión real, por la promoción y la participación de nuestros deportistas a todos los niveles en el ámbito federativo. Se hace imprescindible seguir construyendo el andamiaje que hará posible un Karate Paralímpico. Lo conseguiremos si caminamos hacia la inclusión con compromiso, ilusión y rigor.

**Ainhoa Rodríguez Fernández**

*Directora del Departamento Nacional de Para-Karate RFEK.*



# Antonio Moreno Marquero

Presidente de la Real Federación Española de Karate y D.A. y de la Federación Iberoamericana de Karate

R.F.E.K y D.A.

Ya en 2012, la RFEK detectó una creciente demanda de la actividad de Para-Karate en gimnasios de toda España por parte de personas con discapacidad, que encontraban en su práctica una indudable fuente de felicidad y bienestar.

Por todo ello se decidió la creación de un Departamento específico que diese cumplida respuesta a esta necesidad social. Hoy, este departamento cuenta con un gran equipo, incluida su Directora Ainhoa Rodríguez Fernández, plenamente volcado en la actividad.

El Para-Karate es una realidad con presencia notoria y creciente en los dojos españoles y un protagonista claro en todas las competiciones en las que participa. En nuestro país, en Campeonatos de España y en las Ligas Nacionales, con sus propios sistemas de entrenamientos y concentraciones. A nivel internacional, con una siempre brillante participación y con campeones y championas del Mundo y de Europa, de manera que en la actualidad, nuestro país es líder continental en Para-Karate y segunda potencia a nivel Mundial.

Para Antonio Moreno, Presidente de la RFEK, los Para-Karatekas enriquecen al Karate con sus valores: Responsabilidad, honestidad, aprendizaje, esfuerzo y está plenamente convencido de que debemos aprender mucho de ellos y de sus entrenadores a los que, desde la RFEK se apoya intensivamente con programas de formación específicos.

El mayor deseo de Antonio Moreno sería poder ver de nuevo un Karate Olímpico junto al debut del Para-Karate en unos Juegos.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



# Javier Pineño Roldán

Presidente de la Federación de  
Castilla La Mancha de Karate y  
Disciplinas Asociadas



El departamento de Para-Karate de la Federación de Castilla-La Mancha fue creado en 2016 para regular esta actividad y poder dar visibilidad a un trabajo que en realidad se venía realizando desde hacía tiempo atrás.

Al día de hoy, la estructura del Departamento se articula en torno a un Responsable que trabaja con el apoyo y colaboración de distinto personal federativo.

Este departamento desarrolla una amplia variedad de actividades en forma de competiciones, entrenamientos, convivencias, así como atender a invitaciones de otras Federaciones para realizar acciones conjuntas.

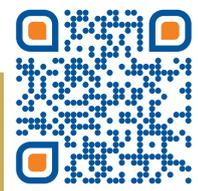
Las actividades del Departamento movilizan con regularidad a unos doce deportistas que asisten asiduamente a las mismas

En el plano de la competición internacional se han alcanzado importantes resultados internacionales que comenzaron con el Campeonato del Mundo de Antonio Gutiérrez y la plena actualidad del liderazgo de Isabel Fernández, actual Bicampeona del Mundo y de Europa.

Definiría a los Para-Karatekas por su ilusión y espíritu de superación y a sus entrenadores también por su ilusión, capacidad de trabajo y por el cariño con el que realizan su labor.

Javier está convencido de que a través del Karate y del Para-Karate se puede mejorar efectivamente el bienestar y la felicidad de las personas.

F.C.M.K. y D.D.A.A.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



FEDERACIÓN DE KARATE  
Y D.A. DE CASTILLA Y LEÓN

# Luis María Fernández Luengo

Presidente de la Federación  
de Karate y D.A. de Castilla y León

FKCYL y D.A.

El departamento de Para-Karate de la Federación de Castilla y León fue creado hace aproximadamente diez años con la clara intención satisfacer las demandas de los deportistas para poder participar en las competiciones.

Con el Departamento colabora un nutrido grupo de personas y está dirigido por Antonio Pérez y Vicente Domínguez, verdaderos artífices del auge del mismo.

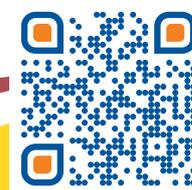
Además de las actividades de formación, el Departamento es el responsable de organizar los campeonatos regionales y de facilitar el acceso de los Para-Karatekas a las distintas competiciones nacionales. Mueve de forma regular a una media de veinte deportistas.

A nivel internacional ya se han conseguido resultados muy importantes a través del lugar privilegiado que ocupa Lucía Sánchez a nivel continental y mundial.

Para Luis María, las palabras que mejor definen a los Para-Karatekas son ilusión e interés. Sus entrenadores unen a estas virtudes su gran capacidad de sacrificio.

Está convencido de que la práctica del Karate y del Para-Karate mejora el bienestar físico, la salud mental, en definitiva, la felicidad de las personas.

Para finalizar su mayor deseo sería que el auge del Para-Karate prosiguiera y se pudiese incrementar los actuales niveles de participación.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



# Miguel Ángel Gómez Martínez

Presidente de la Federación de  
Karate y DDAA de la Comunidad  
Valenciana



Nos cuenta Miguel Ángel Gómez, que el Departamento de Para-Karate fue creado oficialmente en la Federación de la Comunidad Valenciana en 2016, a instancias de la RFEK, si bien desde hacía unos diez años ya llevaban trabajando en profundidad con estos Karatekas.

A nivel organizativo, en este Departamento se integran permanentemente dos Técnicos, que junto a la colaboración entusiasta de los entrenadores procedentes de los Clubes, conforman un equipo de unas veinte personas que trabaja al unísono y en permanente contacto.

El Departamento organiza en el entorno de unas doce actividades entre Campeonatos, concentraciones y otras y en los que participan con regularidad unos diez deportistas a un altísimo nivel. Los grandes resultados a nivel internacional refrendan esta actividad y el carácter pionero de la Comunidad Valenciana, del que los Para-Karatekas Carlos Huerta, Juan Antonio Sepulcre y Francisco Lozano son el mejor ejemplo del éxito al máximo nivel en competiciones continentales y mundiales.

Para Miguel Angel, ilusión, compromiso, esfuerzo y alegría son los ejes que definen a los Para-Karatekas, en tanto que paciencia, compromiso perseverancia, profesionalidad y sobre todo mucho cariño, son los signos distintivos de los entrenadores.

Convencido pleno de que a través del Para-Karate y del Karate se puede lograr la felicidad, uno de sus deseos sería la ampliación de las categorías de competición en discapacidad física y que, por supuesto, volviéramos a la senda del olimpismo, incluyendo también al Para-Karate.

F.K.C.V. y DDAA



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



FEDERACIÓN  
MADRILEÑA  
DE KARATE

# Antonio Torres Serrano

Presidente de la Federación  
Madrileña de Karate y D.A.

F.M.K y DA

La Federación Madrileña de Karate comenzó a trabajar con personas con discapacidad hará unos diez años. En 2016 se constituyó formalmente el Departamento de Para-Karate, con un Departamento muy amplio que incluye a su Director y a un equipo profesional que incluye médicos, psicólogos y preparadores físicos.

Los Para-Karatekas madrileños participan activamente en todos los Campeonatos, Concentraciones y Entrenamientos abiertos. Además, sus profesores cuentan con cursos especiales a fin de mejorar su especialización.

La actividad del Para-Karate es objeto de un creciente interés de manera que contamos con una media de treinta participantes en estas actividades. Todo ello propiciado por el excelente nivel de los entrenadores de Para-Karate madrileños y la existencia de varios clubes muy especializados.

Añade Antonio Torres que sus resultados a nivel competición son excelentes, con múltiples Campeones de España, Continentales y varios medallistas Mundiales.

Si tuviera que definir una palabra para caracterizar a estos deportistas sería la alegría y el entusiasmo con los que acometen cualquier actividad, apoyados en todo momento por sus entrenadores, constantes y pacientes. Para Antonio el Karate en su conjunto, no solo para los Para-Karatekas, es fuente de felicidad, fuerza y estabilidad y una gran oportunidad de relacionarse y socializar.

Finalmente, nos expresa su deseo de un retorno del Karate en su más amplia extensión a la familia olímpica.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



# José María de Dios Vidal

Director Técnico de la R.F.E.K. y D.A.



Nos cuenta José María que los inicios del Departamento de Para-Karate dentro de la RFEK se dieron de la mano de su primer Director Carlos Samper. Desde entonces se ha progresado y crecido desde aquella pequeña estructura hasta un completo Departamento que es la envidia de muchos países, con su Directora Ainhoa Rodríguez a la cabeza, trabajando estrechamente con los técnicos y entrenadores autonómicos y de todos los Clubes de toda España.

La realidad del Para-Karate en nuestro país es que cada día se organizan más proyectos, más actividades, más competiciones, tanto a nivel nacional como internacional. Con el foco puesto especialmente en la mejora constante de técnicos y entrenadores mediante una formación que cada día es más demandada, la RFEK ha apostado decididamente por el Para-Karate.

Unos cambios y un crecimiento que van acompañados lógicamente por los resultados deportivos; primeros en Europa y siempre en podio a nivel mundial, ante equipos extremadamente competitivos. El ejemplo positivo de los deportistas que copan estos puestos es muy importante.

Para José María, no hay diferencias entre un Para-Karateka y un Karateka a la hora de una definición, pero a los entrenadores si los diferenciaría por su cariño, por su paciencia con sus deportistas. Tienen todo el mérito y son merecedores del máximo apoyo.

Por último, está convencido de que es posible incrementar la felicidad a través de la práctica deportiva, tanto para Karatekas como Para-Karatekas. En este sentido, ambos son iguales. Para finalizar su mayor deseo es que el Para-Karate llegue a ser olímpico.

R.F.E.K. y D.A.

Video 1



Video 2



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Ainhoa Rodríguez Fernández

Directora del Departamento Nacional de  
Para-Karate de la R.F.E.K. y D.A.  
Miembro del Comité de Deporte  
Inclusivo de la R.F.E.K. y D.A.  
Vocal Junta Directiva de la R.F.E.K. y D.A.

R.F.E.K y D.A.

Nos cuenta Ainhoa Rodríguez el largo recorrido del Departamento de Para-Karate de la RFEK, desde su creación de la mano de Carlos Samper hace varios años y cuyo testigo fue recogido por Alicia Reynés, con el claro objetivo desde sus inicios de facilitar y propiciar el acceso a la práctica plena del Karate a las personas con discapacidad.

En la actualidad, el Departamento de Para-Karate de la RFEK que ella dirige, cuenta con un potente equipo de profesionales -clasificadores, técnicos, psicólogos, médicos- imprescindible para la consecución de sus objetivos.

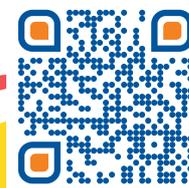
Así, el Departamento ha conseguido importantes logros como integrar regularmente al Para-Karate en todos los Campeonatos y Ligas Nacionales, de manera que estos deportistas ya participan regularmente en las concentraciones en número cercano a los veinte y en las competiciones con una presencia media de treinta Para Karatekas.

Ainhoa refiere que uno de los objetivos más importantes siempre ha sido la formación y que esta se ha plasmado, por ejemplo, en programas para los técnicos e incluso en el desarrollo de cursos específicos de arbitraje en aras de una mayor profesionalización del mundo del Para-Karate.

Todas estas actuaciones y proyectos han conseguido situar a nuestro país en el primer lugar del Para-Karate continental y segundo en el concierto mundial, únicamente tras Egipto.

Para Ainhoa, si hay algo que defina a todos los Para-Karatekas es su espíritu de superación y la enorme validez del Karate como medio para mejorar su felicidad. En paralelo, los técnicos aportan la necesaria constancia, su enorme vocación y ese “ir más allá” en aras del Para-Karate.

Y un deseo final, expresado con ilusión y convicción por Ainhoa; que el Karate Paralímpico sea esa ventana abierta al mundo que necesitamos.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Alba Roldán Cruz

Clasificadora  
de la Real Federación Española  
de Karate y D.A.

Nos cuenta Alba Roldán, que el Departamento de Para-Karate de la RFEK se creó para dar respuesta a las necesidades específicas de estos deportistas y para apoyarles en su progreso. En lo personal, lleva trabajando en este terreno seis años en el ámbito autonómico y dos a nivel nacional.

En la actualidad, el Departamento que dirige Ainhoa Rodríguez comprende a un completo equipo de clasificación, técnicos, médicos, psicopedagogos...

Gracias a él se organizan actividades competitivas, de descubrimiento de nuevos valores, convivencia entre deportistas con y sin discapacidad y especialmente actividades formativas para mejorar la cualificación de los técnicos.

Alba observa un crecimiento exponencial en la participación en todas las actividades y en especial en las competiciones. Como ejemplo, en el último Campeonato de España han participado treinta y cinco deportistas.

A nivel nacional hay un altísimo nivel, con finales cada vez más reñidas, mientras que, a nivel internacional, nuestro Para-Karate es todo un referente; primeros en Europa y segundos en el Mundo. El trabajo realizado habla por sí solo.

Para Alba, lo que define a los Para-Karatekas son su capacidad y su talento y a sus entrenadores el compromiso. Piensa que se trata de la mejor herramienta para el desarrollo de la persona a nivel físico, cognitivo y como factor de crecimiento personal.

Su mayor deseo sería la inclusión real y la presencia cada vez mayor en las actividades no competitivas

Y desde luego, un deseo por cumplir sería un Karate Paralímpico.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



LaLiga  
Sports

@LaLigaspor



## Santiago Sánchez Morato

Director del Dpto. de Para-Karate  
de la Federación de Castilla La Mancha  
de Karate y Disciplinas Asociadas

F.C.M.K. y D.D.A.A.

Nos cuenta Santiago que el Departamento de Para-Karate se creó en 2016 como consecuencia de la necesaria visibilidad que había que otorgarle y por su actualidad social creciente.

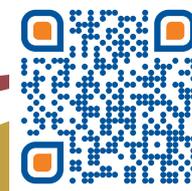
El Departamento trabaja regularmente, al menos un par de veces al mes, para entrenar con los chavales y ver su progresión, así como para seleccionar a aquellos que representarán a Castilla-La Mancha en Campeonatos de España. Suelen participar con regularidad unos veinte/veinticinco. El reto es importante y cuenta con la colaboración de los dojos.

El mayor reto ha sido hacer que la región esté firmemente asentada en el Top3 nacional, gracias a sus Campeones del Mundo y Continentales

Santiago subraya el espíritu de superación de estos deportistas, así como el estímulo recíproco entre ellos. De sus entrenadores destaca su sacrificio y el trabajo extra que le dedican al Para-Karate.

Está firmemente convencido de que el Para-Karate es una herramienta muy valiosa para mejorar su vida, lograr su inclusión social, hacerles mejores personas y darles una mejor vida fuera del dojo.

Su mayor deseo sería que siga dándosele la visibilidad que se merece, tanto a nivel de Clubes como a nivel Federativo.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



FEDERACIÓN DE KARATE  
Y D.A. DE CASTILLA Y LEÓN

# Vicente Domínguez Andrés

Director del Dpto. de Para-Karate  
de la Federación de Karate y D.A.  
de Castilla y León

Su departamento se creó hace unos quince años bajo la Dirección de Manuel Lázaro y Antonio Pérez para satisfacer la necesidad que había para trabajar con estas personas y para dar forma a esta inquietud.

Vicente lleva un año en esta responsabilidad que comparte con la gran experiencia de Antonio y un trabajo conjunto muy ambicioso por delante.

Recientemente han podido trabajar en una concentración en la que se ha podido reunir a la totalidad de los Para-Karatekas de Castilla León y contando con todo el apoyo, tanto de la Presidencia de la Federación, como de la Dirección Técnica. Afortunadamente cuentan con el excelente tejido de los Clubes de la Región.

Ya se han cosechado éxitos, con Campeones Nacionales en Para-Karate Veteranos y con la figura ya internacional de Lucía Sánchez, dos veces plata europea y bronce Mundial y actualmente número dos del ranking mundial

Vicente definiría a los Para-Karatekas con las siguientes palabras: grupo, cohesión, solidaridad, deportividad, altruismo, ingenuidad, muchísima ilusión y cierta envidia cuando les ves trabajar en todas sus actividades totalmente integrados.

Respecto a los entrenadores son auténticos estandartes, en primer línea, arriesgados, trabajadores, altruistas.

Cree que a través del Para-Karate se puede mejorar la felicidad, por ser una herramienta excelente para trabajar todas las cualidades físicas, la personalidad, la integridad, la mente...

Su deseo para el Para-Karate sería que siguiera en ebullición al igual que el Karate, fortaleciendo sus estructuras, federación, clubes.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



FKCYL y D.A.



# Vicente Muñoz Pagés

Director del Dpto. de Para-Karate de la Federación de Karate y DDAA de la Comunidad Valenciana

F.K.C.V. y DDAA

El Departamento de Para-Karate de su Federación se constituyó en 2016. En ese momento vieron las necesidades, que tenían alumnos competidores, casi todos seniors y varios chicos en los campeonatos de promoción y de ahí que se empezase a trabajar en esa línea.

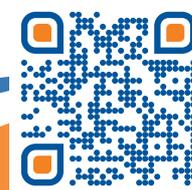
En el Departamento que dirige Vicente, se integran un grupo de técnicos y de clasificadores que le apoyan en esta labor. Además, organizan competiciones de promoción y para los mayores, concentraciones, ligas autonómicas.

De manera habitual participan en un número variable de Para-Karatekas, según el tipo de discapacidad, en el entorno de una decena.

Los resultados han sido excelentes, consiguiendo campeones de España en todas las categorías. En discapacidad silla de ruedas, visual e intelectual se ha llegado también a lo más alto, con campeones Europeos y en Campeonatos del Mundo terceros y primeros puestos.

A los deportistas los definiría como auténticos guerreros del tatami y a los entrenadores como muy profesionales.

Su gran deseo sería que todas las discapacidades tuvieran su plena cabida a nivel internacional y especialmente que el Para-Karate llegase a disciplina paralímpica.



Para ver la entrevista, escanee el código QR



FEDERACIÓN  
MADRILEÑA  
DE KARATE

# Marcelino Rodríguez Villa

Director del Dpto. de Para-Karate  
de la Federación Madrileña de  
Karate y D.A.

El Departamento de Para-Karate de la FMK fue creado en 2016, aunque ya se llevaba trabajando algún tiempo en lo que se conocía como “Karate adaptado”.

En la actualidad, cuatro personas trabajan en el departamento que dirige, con el apoyo cercano del Vicepresidente de Asuntos Deportivos y del Director Técnico.

Las actividades que programan son muy amplias y además de campeonatos y trofeos, se organizan regularmente entrenamientos mensuales, el Campeonato inclusivo de Katas Duo y los Deuko y con la reciente reciente novedad de competiciones que ya incluyen a todas las categorías de edad, desde infantil a Sub 21.

La respuesta a estas actividades es extraordinaria por parte de los deportistas, con una asistencia media de unas treinta personas a estas actividades, teniendo censados a sesenta deportistas en total.

En lo formativo, la Escuela de Preparadores cuenta con una interesante oferta formativa para los entrenadores de los Clubes.

Los resultados de los Para-Karatekas madrileños son también extraordinarios a nivel internacional con nuestros dos representantes más laureados, Vicente Yangüez, Subcampeón de Europa y Víctor Manuel Prieto Arévalo, Subcampeón del Mundo y Bicampeón europeo.

Marcelino definiría a los Para-Karatekas como “luchadores” con un espíritu de superación increíble y a sus entrenadores como profesionales muy pacientes.

Además, está convencido que Karate y Para-Karate pueden contribuir a la felicidad y al bienestar de quienes los practican.

Para finalizar, su mayor deseo sería que el Para-Karate fuera paralímpico algún día y que el Karate volviera a ser olímpico.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



F.M.K y DA

LaLiga  
Sport

@LaLigaspo



# Proyecto **REINDIBE-2**

RED DE INVESTIGACIÓN INTERNACIONAL  
SOBRE DEPORTE INCLUSIVO Y BIENESTAR



REAL FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

*Entrevistas a  
Para-Karatekas  
y Entrenadores*



@LaLigasports

LaLiga Sports

Entrenador 

# Álvaro Jiménez Carmona

Federación: **CASTILLA LA MANCHA**  
Entrenador de Para-Karate  
Club: **KIDOKAN**



CASTILLA LA MANCHA

Álvaro lleva trabajando con Para-Karatekas desde que empezó a dar clase hace 20 años y especialmente desde hace quince, con chicos con Síndrome de Down que a día de hoy son cinturones negros y entrenan con el resto de Karatekas.

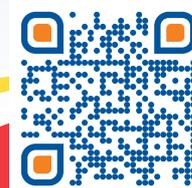
Nos dice que lo que define a todos estos deportistas es la motivación por la inclusión. Desde luego que las diferencias individuales existen, pero desde ahí hay que saber apreciar y respetar esas diferencias para ser felices.

Piensa que para entrenar Para-Karatekas hay que tener vocación pero, sobre todo, una gran preparación para saber afrontar convenientemente la diversidad.

Recuerda como uno de sus retos a la hora de trabajar con ellos, la experiencia junto a Isabel Fernández a la hora de adaptar por primera vez un kata al trabajo en silla de ruedas: Pasar en breve espacio de tiempo de la ausencia total de motivación para la deportista a obtener el Campeonato del Mundo. En la mayor parte de estos retos, con cada uno de ellos, solo se ve la parte bonita sobre el tatami o en la competición, ignorando que el secreto está en el trabajo que se esconde detrás.

Coincide plenamente con los resultados y conclusiones del estudio REINDIBE: Muchas veces olvidamos que la competición y conseguir una medalla no lo son todo y que lo que realmente importa es que sean felices.

Un deseo para el Para-Karate es que tengamos más visibilidad.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Isabel Fernández Jiménez

Federación: **CASTILLA LA MANCHA**  
Entrenador: **Álvaro Jiménez Carmona**  
Deportista con discapacidad: **Física**  
Club: **KIDOKAN**



Isabel empezó a hacer Karate con cuatro años porque sus vecinas lo practicaban y ella también quiso. Cuando hace Karate se siente realizada y bastante cómoda al estar entrenando con más gente y saberse integrada en la sociedad

Es difícil definir a su entrenador con una única palabra por el apoyo constante que la presta. Más que un entrenador es un amigo.

El Karate le aporta bastantes cosas. Gracias a él y a la alta competición ha tenido la oportunidad de conocer otros lugares, a personas diferentes que, de otra manera, le habría sido imposible conocer.

A Isabel le encanta competir y no concibe el Karate sin hacerlo.

Cuando compite se siente un poco nerviosa pero una vez en el tatami se concentra muchísimo y disfruta al máximo.

Su meta es mejorar siempre e intentar sacar mejores puntuaciones en cada competición.

Su mayor deseo sería que el Karate fuera Paralímpico en los próximos Juegos.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Entrenador 

# Santiago Sánchez Morato

Federación: **CASTILLA LA MANCHA**  
Director Dpto. Para-Karate  
Castilla La Mancha  
Club: **GYM NISSEISHI**



CASTILLA LA MANCHA

Santiago lleva trabajando hace unos veinte años con personas con diversidad funcional. Fue entonces, cuando la madre de un chico con síndrome de Down, primo de uno de sus alumnos le preguntó si su hijo podría practicar Karate y él no vio problema alguno.

La motivación de estos chicos para querer empezar sería su deseo de verse valorados por el profesor y apreciados por unos compañeros que les van a tratar de igual a igual.

Cree que la vocación de todo profesor de Karate se multiplica enormemente en estos casos, porque todo lo que les enseñan es una enorme alegría para ellos.

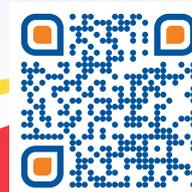
Los retos son diarios, ya que la actividad les cuesta un poco más y además hay que cuidar que sus otros problemas no los lleven al dojo.

A la hora de definirles, Santiago piensa que “son la caña”. Lo que hacen es fabuloso y nunca tienen excusas para no entrenar.

Se siente identificado con REINDIBE; han “clavado” los resultados en un altísimo porcentaje tanto en su caso, como con sus deportistas y en algunos aspectos les ha ayudado. Haber participado cree que será muy importante para mejorar el bienestar y el rendimiento de todos.

Si tuviera que formular un deseo para el Para-Karate sería seguir progresando como se está haciendo hasta ahora.

Santiago cree que, con este crecimiento, todo se conseguirá.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Cristopher Gutiérrez Hernández

Federación: **CASTILLA LA MANCHA**  
Entrenador: **Santiago Sánchez Morato**  
Deportista con discapacidad: **Intelectual**  
Club: **GYM NISSEISHI**



Cristopher empezó en el Karate porque su primo ya lo practicaba y le animó a que hiciera.

Empezó con veinte años, pero ya lleva siete practicando. Ante todo, hacer Karate le hace sentirse bien y se lo pasa muy bien en los entrenamientos.

De su entrenador dice que es “muy bueno” y que le hace sudar.

Lo que más le gusta son los katas, tanto cuando entrena como cuando compite.

En esos momentos, cuando sale al tatami solo tiene un poco de nervios al principio, pero luego se siente seguro. Y si no gana, se enfada un poco consigo mismo.

Le gustaría ser el primero en un gran campeonato y su deseo en cuanto al Para-Karate sería dar clases y poder ayudar a otros.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Entrenador 

# Vicente Domínguez Andrés

Federación: CASTILLA Y LEÓN  
Director Dpto. Para-Karate  
Castilla y León  
Club: EL BARCO DE ÁVILA



CASTILLA Y LEÓN

Vicente lleva trabajando unos trece años con personas con discapacidad.

Cree que las motivaciones para iniciarse en Para-Karate son encontrar una disciplina que reúna casi todas las condiciones para tener un desarrollo deportivo cómodo y seguro.

En cuanto a la figura del entrenador de Para-Karate como formador, cree que hace falta vocación, pero sobre todo mucha formación.

El reto más difícil para Vicente al trabajar con Para-Karatekas ha sido asomarse a la competición. Al llegar a ella, no todo es bonito: pueden verse truncadas las expectativas y si no se consigue el éxito hay que explicarle al deportista porque no han salido bien las cosas y abordar sus inquietudes y sus miedos.

Si hubiera que definir a estas personas con una única palabra sería "valientes".

Respecto al proyecto REINDIBE, comenta que está al cien por cien con los resultados obtenidos.

Cree que participar en este proyecto permite conocer mejor las claves de su bienestar tanto para deportistas como para entrenadores.

Si tuviera que formular un deseo sería que las instituciones y los clubes se abran y se sumen al Para-Karate, un proyecto positivo y reconfortante y que es lo mejor para que podamos trabajar con estas personas con capacidades diferentes.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Lucía Sánchez Rosado

Federación: **CASTILLA Y LEÓN**  
Entrenador: **Vicente Domínguez Andrés**  
Deportista con discapacidad: **Intelectual**  
Club: **EL BARCO DE ÁVILA**



Lucía empezó con el Karate cuando tenía once años y ahora tiene veinte.

Vicente, su entrenador, le dijo entonces que irían a Campeonatos y “al fin del mundo” y al final todo se ha cumplido.

Cuando hace Karate se siente muy a gusto, tranquila, sin nervios.

Su entrenador es muy buena persona y le recuerda siempre que al hacer el kata debe parar en las posiciones y hacerle caso en lo que le diga. Es estricto en las clases, pero eso es bueno.

A Lucía el Karate le aporta muchas cosas. Cuando sale al Tatami se siente tranquila y segura. Si compite y no hace podio se siente un poco mal, pero sabe que tiene que seguir entrenado cada día y mejorar hasta que salga bien.

Sus metas son enseñar a los más pequeños, seguir con competiciones, campeonatos, europeos y mundiales.

Su mayor deseo sería ser entrenadora, convertirse en profesora.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Entrenador 

# Antonio Miguel Verdú Dols

Federación: **COM. VALENCIANA**

Entrenador de Para-Karate

Miembro del Comité de Deporte Inclusivo de la R.F.E.K.

Club: **ANTONIO MIGUEL VERDÚ**



COMUNIDAD VALENCIANA

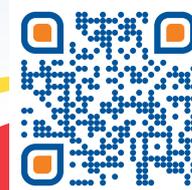
Antonio Miguel lleva trabajando con personas con diversidad funcional prácticamente desde que empezó a dar clases de Karate. En sus grupos podía haber personas con TDA, Autismo, Asperger, etc. El trabajo más intenso comenzó desde hace unos cinco años en el que la colaboración en este terreno fue más intensa a nivel de la Federación de la Comunidad Valenciana e incluso con la RFEK.

Los deportistas llegan a su dojo por recomendación de profesores, de especialistas y de la mano de los padres, convencidos que el Karate puede ser una buena actividad para ellos.

Cree que para trabajar con estas personas hay que tener vocación y que el reto son “todos los días”. Para Antonio Miguel, sus alumnos se definen con una palabra: ejemplo.

Por todo ello, se siente identificado con los resultados que le aporta el proyecto REINDIBE tanto a él como a sus alumnos.

Y para finalizar un deseo para todos ellos y es que reciban la visibilidad que merecen.



Para ver la entrevista, escanee el código QR

# David Arranz Ruíz

Federación: **COM. VALENCIANA**  
Entrenador: **Miguel Antonio Verdú Dols**  
Deportista con discapacidad: **Intelectual**  
Club: **ANTONIO MIGUEL VERDÚ**



David empezó a hacer Karate hace dos años porque le gustaban las películas. Cuando hace Karate se siente muy a gusto, puede mirar a la gente a los ojos. A su entrenador le definiría como una buena persona que se porta fenomenal con sus sus alumnos.

En el Karate, David ha encontrado disciplina, sobre todo.

Le gusta competir, es un orgullo tanto él como para su madre. Al salir al tatami se siente tranquilo y concentrado y no mira a la gente que le está viendo. Si no hace podio siente un poco de decepción, pero para superarlo sabe que tiene que entrenar más.

Su meta es llegar a lo más alto y su mayor deseo sería que todos fuéramos iguales.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Para-Karateka 

# Fco. José Lozano Ortega

Federación: **COM. VALENCIANA**  
Entrenador: **Miguel Antonio Verdú Dols**  
Deportista con discapacidad: **Visual**  
Club: **ANTONIO MIGUEL VERDÚ**



COMUNIDAD VALENCIANA

Fran comenzó a practicar Karate ya mayor. Y lo hizo para sacarse esa espinita de las películas Dragon Ball y Jackie Chan con las que tanto disfrutaba.

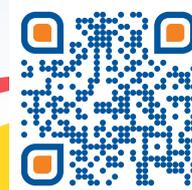
Cuando hace karate se siente “poderoso”, al salir al tatami y ver que puede hacer muchas cosas, que cada vez aprende algo nuevo y todo ello le da más confianza en sí mismo. De su entrenador piensa que es “karateka”, con todo lo que ello conlleva; disciplina, lealtad, amabilidad, respeto.

El Karate le aporta mucha seguridad, aparte de mantenerse en forma y ese sentimiento especial de superación de las barreras.

Le gusta competir y aunque al principio por los nervios no era así, no tardó en cogerle el gusto. Al salir al tatami, piensa que ese es su sitio y siente que solo existen él y el tatami. Y si no hace pódium, tiene claro que hay que aprender a perder, saber en qué ha fallado y pensar que “esto hay que mejorarlo”.

Sus metas son aprender más y dar a conocer el Para-Karate. Utilizar el que la gente que ya le conoce sienta que la discapacidad es una barrera que hay que derribar.

Su mayor deseo es que el PK se extienda cada vez más entre las personas con discapacidad, para darles poder.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

 Entrenador

# Carlos Moltó Penche

Federación: **COM. VALENCIANA**  
Entrenador de Para-Karate  
Club: **CLUB KARATE SEDAVÍ**



Carlos lleva trabajando con personas con diversidad funcional desde hace unos siete años. Las motivaciones para empezar en Para Karate no son diferentes de las de cualquier otro karateka. Normalmente, como el comienzo se produce a edades muy tempranas, son los propios padres los que tienen la mayor influencia en esta decisión, en busca de una mejora de sus condiciones físicas y psicológicas de sus hijos.

Carlos cree que hay que tener una vocación especial para dedicarse a la docencia en general y en este caso, se precisa además una formación técnica especial y una visión integradora del Para-Karateka. Por otro lado, no cree que haya retos especiales, más allá del trabajo diario, de la preparación de cada sesión de entrenamiento y de buscar de esta manera la integración.

Si hubiera que definir brevemente a estos deportistas sería “ejemplo de superación constante”.

Con los resultados del proyecto REINDIBE se siente muy identificado y piensa que en su caso y en el de sus deportistas es una radiografía muy acertada que puede redundar en un mejor conocimiento deportista-entrenador.

Como deseo, le gustaría que siguiéramos rompiendo barreras y atrayendo a muchos jóvenes más. Califica como de muy buena la actuación de la Federación, que amplía la visión de muchos Para-Karatekas para que puedan incorporarse a la competición.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Para-Karateka 

# Félix Escribano Azabarte

Federación: **COM. VALENCIANA**  
Entrenador: **Carlos Moltó Penche**  
Deportista con discapacidad: **Física**  
Club: **CLUB KARATE SEDAVÍ**



COMUNIDAD VALENCIANA

Félix empezó hace ahora cuarenta años, en 1982, a raíz de películas de artes marciales y de Bruce Lee que fueron lo que le animó a hacer Karate.

Describiría a su entrenador como buena persona, humilde, buen amigo, buen profesional.

Félix cree que el Karate le aporta todo, siempre está ahí, presente en su vida. Sin él, está convencido de que todo sería muy diferente.

Le gusta mucho competir en Para-Karate. Se siente liberado cuando está en el tatami, se vacía por dentro y da todo lo que tiene.

Si compite y no hay podio, no hay problema. Vuelta al gimnasio a entrenar. Ha fallado algo y hay que seguir.

Sus metas son seguir trabajando y compitiendo para dar más visibilidad al Para-Karate y llevarlo a todas las personas a las que les pueda ayudar y que entre todos sumemos para que se creen más categorías y pueda competir más gente.

Si tuviera que formular un deseo, sería que llegase a todo el mundo que lo necesitase y que sirviera de ejemplo y espejo.

Si servimos de referencia para alguien, misión cumplida.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

 Entrenador

# Josep María Claramunt Pérez

Federación: COM. VALENCIANA

Entrenador de Para-Karate

Club: ESCOLA DE KARATE PEP CLARAMUNT



Pep lleva trabajando con personas con discapacidad desde hace veintiseis años, en la persona del actual Campeón del Mundo, de Europa y de España, Carlos Huertas Ruíz, cuando tan solo tenía cuatro años.

Cree que las motivaciones de los Para-Karatekas para empezar son muy variadas, dependiendo de cada persona, pero en general, sería el querer aprender cosas nuevas.

Pep cree que para entrenar a personas con discapacidad tienes que tener mucha vocación y un poco más de constancia.

El reto más importante es seguir aprendiendo y una vez iniciados en competición llegar a lo más lejos.

Definiría a estos deportistas con dos palabras que serían “constancia y tenacidad”, lo que les hace ser lo que son.

Se siente identificado con las claves del proyecto REINDIBE y cree que sus resultados les representan fielmente, tanto a él como a sus deportistas. Cree que este estudio es enormemente positivo y puede contribuir a su bienestar.

Su mayor deseo sobre el Para-Karate es que se integren y que sean valorados igual que el resto de los deportistas.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Para-Karateka 

# Carlos Huertas Ruíz

Federación: **COM. VALENCIANA**

Entrenador: **Josep María Claramunt Pérez**

Deportista con discapacidad: **Intelectual**

Club: **ESCOLA DE KARATE PEP CLARAMUNT**



COMUNIDAD VALENCIANA

Carlos empezó a practicar Karate de muy pequeño cuando, con cuatro años, recuerda ver a Chuck Norris en la televisión.

Tras veintiséis años de práctica, cuando está en el tatami se siente libre.

Sobre todo, está muy agradecido a su entrenador que sigue con él desde que empezó.

Dice Carlos que el Karate es su vida y que le encanta competir. Cuando no hace podio piensa siempre en seguir y seguir trabajando y en volver al gimnasio.

Para él sería muy bonito y un deseo muy grande poder dar clases algún día.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

 Entrenador

# Vicente Muñoz Pagés

Federación: COM. VALENCIANA  
Director Dpto. Para-Karate  
Comunidad Valenciana  
Club: ARTES MARCIALES TXENTXO



Vicente lleva trabajando con personas con discapacidad desde el año 2000. Cree que las motivaciones para empezar en Para-Karate son la ilusión, el deseo de ser aceptados, el gusto por lo que se haga, la aceptación por parte del grupo, que quizá sea lo más importante para la integración.

No cree que haga falta una vocación especial para trabajar y entrenar a estos deportistas, sino tan solo que te guste lo que haces.

Pensando en el reto más difícil con sus deportistas, fue con su alumno Juan Antonio al empezar en sillas de ruedas e ir por primera vez a un Campeonato del Mundo, empezar a innovar y hacer el trabajo.

Cree que a los Para-Karatekas les define su gran motivación.

Vicente se siente identificado con los resultados de REINDIBE, tanto en sus resultados como en los de su deportista.

Si tuviera que formular un deseo, sería que además de silla de ruedas, todos los tipos de discapacidad física tuvieran su sitio en el Para-Karate.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Para-Karateka 

# Juan Antonio Sepulcre Fuentes

Federación: **COM. VALENCIANA**  
Entrenador: **Vicente Muñoz Pages**  
Deportista con discapacidad: **Física**  
Club: **ARTES MARCIALES TXENTXO**



COMUNIDAD VALENCIANA

Juan Antonio comenzó en Karate con cuatro años. Fue el deporte que probó y le gustó.

A día de hoy, al practicarlo, se siente muy bien porque hace lo que le realmente le gusta.

Si tuviera que definir a su entrenador, sería una persona trabajadora y constante.

El Karate le aporta mucho bienestar, estar muy a gusto consigo mismo.

Le encanta competir y cuando entra al tatami siente que pone en práctica todo lo que sabe y se siente extraordinariamente.

Si alguien día no lograrse podio, sencillamente sabría que tendría que trabajar más

Sus metas dentro del Para-Karate serían darle mayor visibilidad y con ello ver hasta dónde podría llegar.

Sin ninguna duda, su mayor deseo para el Para-Karate es que algún día fuera paralímpico.



Para ver la entrevista, escanee el código QR

 Entrenador

# Juan Carlos Manrique Vicente

Federación: MADRILEÑA

Entrenador de Para-Karate

Club: KARATE CLUB POZUELO



Juan Carlos entrena a Para-Karatekas desde hace veinte años, fecha en la que acudieron a su gimnasio los primeros Karatekas con diversidad funcional.

A la hora de hablar de las motivaciones de estos deportistas cuando empiezan a practicar, no ve diferencias con otros; entrar en un Club, sentirse integrado con sus compañeros... A medida que va trabajando con ellos se van descubriendo las motivaciones que se encuentran en la competición.

Juan Carlos cree que para entrenar a Para-Karatekas hay que tener una vocación especial y una capacidad superior de empatía sin las cuales no conseguiríamos los objetivos.

En su opinión, el mayor reto nos son los nuevos logros a partir de un determinado nivel del deportista sino el empezar a competir; chicos que nunca han estado en un campeonato, con horarios, ruidos, jueces. Que todo ello no les afecte y sean iguales de felices que los demás.

Una palabra les definiría y esa sería "auténticos". No juegan con la mentira, con los dobles sentidos. Son francos y directos y eso nos enriquece también a nosotros.

Este es el segundo año en que Juan Carlos y sus deportistas participan en el proyecto REINDIBE, sintiéndose plenamente identificado con sus resultados. Además, ha observado una mejora muy significativa en su bienestar; conocerlos es mejor para ellos.

Un deseo sería lograr mayor visibilidad, en televisión y en los medios. Hay muchos chicos con diversidad funcional que podrían practicar Para-Karate y que aún no lo conocen.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

MADRID



Para-Karateka 

# Olivia González Criticos

Federación: MADRILEÑA

Entrenador: Juan Carlos Manrique Vicente

Deportista con discapacidad: Síndrome de Down

Club: KARATE CLUB POZUELO



MADRID

Olivia empezó a practicar desde muy pequeña. Hace Karate desde 2004 y empezó a porque le gusta y le hace feliz cuando trabaja los katas.

Dice que su entrenador la quiere mucho.

En el día a día se siente muy bien y le encanta el trabajo para competir en la categoría K22.

Cuando no hace podio no pasa nada, pero se enfada un poco; siempre quiere ganar, ganar y ganar.

Quiere ser Campeona de España y mucho más.

Su deseo para el Karate sería que trabajásemos en katas.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Andrea Matarí Pérez

Federación: MADRILEÑA

Entrenador: Juan Carlos Manrique Vicente

Deportista con discapacidad: Síndrome de Down

Club: KARATE CLUB POZUELO



Andrea empezó a practicar Karate a los dieciocho años, al ver la película *Karate Kid*. Cuando lo practica se siente a gusto y muy tranquila

Su entrenador es duro en los entrenamientos, pero dice que es “muy guapo”.

Quiere ser campeona del Mundo, como una amiga que se llama Sandra Sánchez a la que quiere y admira un montón.

El karate hace que se sienta mejor en su vida diaria hasta el punto de que le gustaría entrenar un poco más. Le encanta competir, y al salir al tatami sale con confianza en sí misma y en ese momento piensa que puede con todo. Aunque, si no gana, no pasa nada, porque sobre todo disfruta y se divierte.

Su mayor deseo sería que mucha gente más se apuntase a Karate.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

UNIVERSO  
MUJER



IBERDROLA

@LaLi

IGA  
OLA  
ITE

CSD

luanvi

空手道  
CLUB  
KARATE  
POZUELO

MADRID



Entrenador 

# Marcelino Rodríguez Villa

Federación: MADRILEÑA  
Director Dpto. Para-Karate Madrid  
Club: BLASCO GALDÓS



## MADRID

Marcelino empezó en 1995 a trabajar con deportistas con diversidad funcional en 1995.

Según su experiencia, las motivaciones de las personas con diversidad funcional para empezar a practicar no son distintas de las de cualquier otra persona que se acerque al Karate; Ser como el resto de las personas, competir, subir a un podio. En el caso de su alumno Víctor, también el valor del compañerismo y la felicidad.

Marcelino cree que para entrenar hay que tener una vocación muy especial y alguna cualidad como la paciencia.

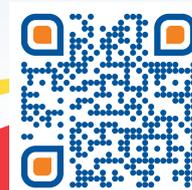
Piensa que el reto con su competidor más destacado ha sido poder alcanzar una serie de objetivos muy ambiciosos como conseguir el Subcampeonato del mundo, dos Campeonatos de Europa, varias veces Campeón de España, de Madrid...

Marce no duda a la hora de definirle con una palabra: "Grande".

El pasado año, tanto él como su deportista participaron en el proyecto REINDIBE, sintiéndose muy representados con los resultados obtenidos y piensa que un mejor conocimiento del perfil de ambos puede incrementar su bienestar. La evolución desde el pasado año ha sido muy positiva.

Por último, si tuviera que formular un deseo es que en el futuro no tuviéramos que hablar de inclusión en el Karate.

Que todos fuéramos iguales.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

 Para-Karateka

# Víctor Manuel Prieto Arévalo

Federación: MADRILEÑA

Entrenador: Marcelino Rodríguez Villa

Deportista con discapacidad: Síndrome de Down

Club: BLASCO GALDÓS



Víctor empezó en Para Karate con seis años, hace veintisiete años.

Empezó a practicar Karate porque su madre vio los beneficios que podía aportarle y se decidió a dar las primeras clases.

Cuando hace Karate se siente bien, con los compañeros, en los campeonatos, en el equipo.

En el día a día el Karate le aporta todo, le ayuda a esforzarse en el resto de sus actividades y le hace feliz.

Le encanta competir muchísimo y especialmente cuando le sale todo bien. En el tatami no se pone nervioso y si no gana, no pasa nada y tiene ganas de entrenar más.

Su mayor ilusión sería ser Campeón del Mundo y está trabajando para ello.

El deseo es que siga la unión y el compañerismo entre todos los Para-Karatekas.

MADRID



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR



Entrenador 

# Tomás Herrero Barceló

Federación: MADRILEÑA  
Entrenador de Para-Karate  
Club: C.D. E.K. TORREJÓN



MADRID

Tomás lleva trabajando con personas con discapacidad desde hace algo más de quince años.

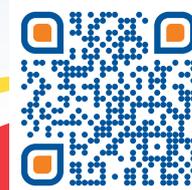
Cree que las motivaciones para empezar a practicar Para-Karate son el deseo de inclusión, el trabajo y el esfuerzo. Desde el punto de vista del entrenador, a la hora de trabajar con ellos, hay que tener una cierta vocación ya que les tratas como a tus hijos, con mucha paciencia, cariño y trabajo.

Para Tomás, el reto es el trabajo diario. Intentar sacar de ellos lo máximo en cada momento, unas veces lo consigues y otras no. Hay que motivarlos, en el entrenamiento y en la competición, dependiendo de su tipo de discapacidad; la motivación siempre está ahí.

Le gustaría definirlos en una sola palabra que sería “campeones”; en la vida, en el esfuerzo y en el trabajo diario.

Con el proyecto REINDIBE se siente identificado en buena medida y acertadamente reflejado, así como a sus deportistas. Este es el segundo año en el que participan y ha observado una evolución muy importante en sus resultados. De manera que cree el proyecto le ha ayudado a mejorar claramente la felicidad de sus deportistas.

El deseo de Tomás para el Para-Karate es el de una visibilidad creciente, tener las Instituciones de su lado y lograr un Karate paralímpico.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

## Para-Karateka

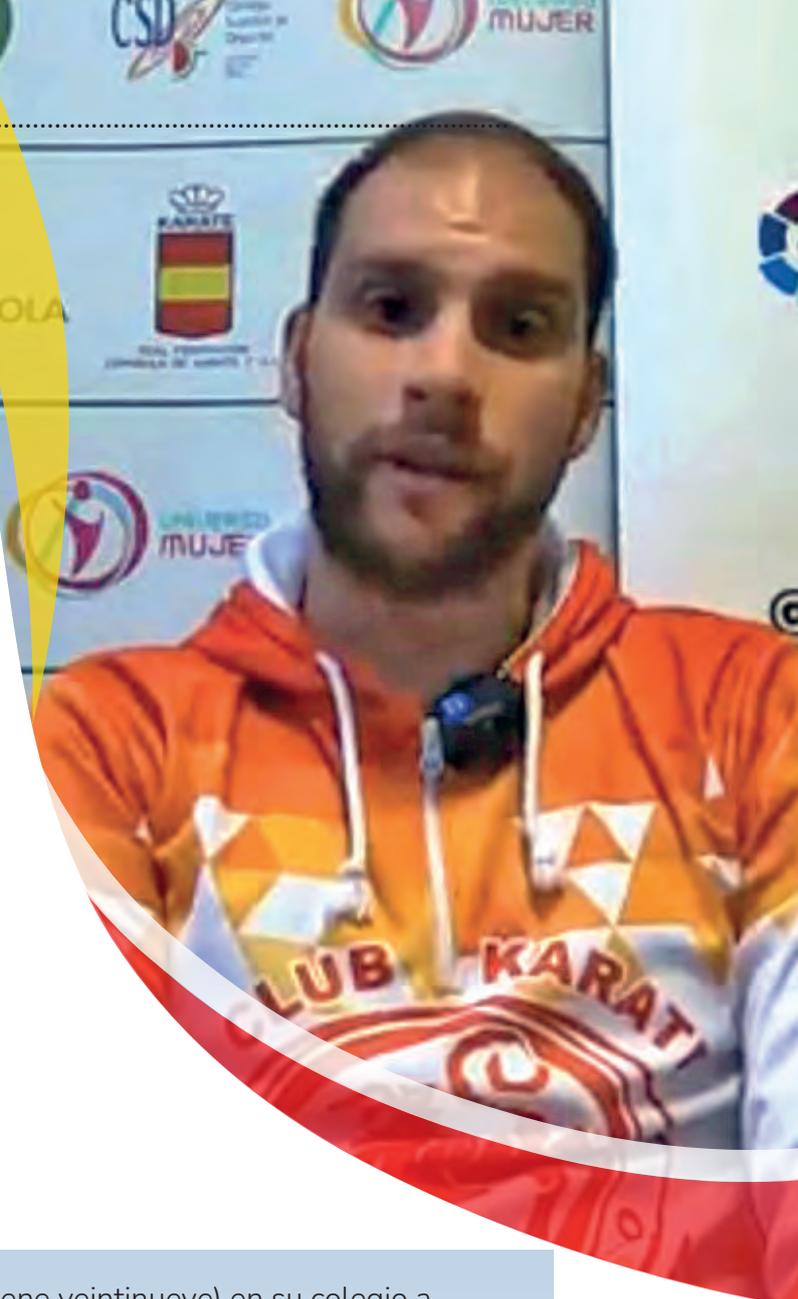
# Roberto Rodríguez Silveira

Federación: **MADRILEÑA**

Entrenador: **Tomás Herrero Barceló**

Deportista con discapacidad: **Física**

Club: **C.D. E.K. TORREJÓN**



Roberto comenzó hace veinte años (ahora tiene veintinueve) en su colegio a instancias de su madre, donde su Maestro Tomás Herrero impartía Karate como una extraescolar.

Cuando hace karate siente una libertad máxima, conocerse a sí mismo, apurar sus límites físicos y mentales, ser mejor persona, conocer gente.

Sobre su entrenador cree que es comprensivo, luchador y que busca lo mejor para sus Karatekas. Una verdadera referencia.

A Roberto le encanta la competición y hacerlo por la visibilidad y por poder competir en igualdad de condiciones.

Cuando sale al tatami siente algo de nerviosismo por la presión y por el deseo de ganar, pero que pronto pasa porque se centra enseguida.

Si compite y no hace podio siente rabia, no le gusta. Al pasar el tiempo se le va olvidando este sentimiento y analiza en qué ha fallado para ir mejorando.

Su meta en Para-Karate es poder competir a nivel nacional o internacional y en un futuro poder representar a su país.

Un deseo sería es que su categoría fuese internacional y poder incluir a más deportistas de todo el mundo.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

MADRID



Entrenador 

# Francisco Mayoral Sánchez

Federación: MADRILEÑA  
Entrenador de Para-Karate  
Club: FRANCISCO MAYORAL



MADRID

Francisco Mayoral lleva desde 1978, enseñando a personas con diversidad funcional. Entonces empezó a trabajar con un Grupo de tres chicos con síndrome de Down que, aunque dejaron la actividad a los dos años, fueron los precursores de otros que vendrían después. En la actualidad trabaja con Vicente Yángüez, Para-Karateka en silla de ruedas.

Respecto a las motivaciones de estos deportistas para iniciarse, Paco cree que son muchas y parecidas a las de cualquier otro: Comenzar en un nuevo deporte, sentirse integrado y valorado por su entorno y por su entrenador. Por su lado, el entrenador ha de tener vocación de enseñanza y compromiso con el trabajo, con lo que se logra finalmente esa reciprocidad entre entrenador y deportista.

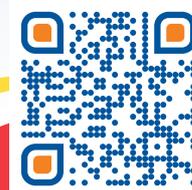
El mayor reto al principio era, muy en los comienzos, el “no saber” qué hacer con ellos y, sin embargo, a medida que vas trabajando, todo va mejorando.

Paco opina que lo que distingue de manera especial a los Para-Karatekas son su sacrificio y su constancia.

Con respecto a REINDIBE, se siente identificado con sus resultados ya que le aporta parámetros de conocimiento que antes no utilizaba, tanto para él, como entrenador, como para su deportista. Paco participó en la anterior edición de REINDIBE, observando una evolución enormemente positiva.

Como gran deseo, tiene el de unos Karate y Para-Karate olímpicos, en pie de igualdad con otros deportes.

Se está trabajando para ello.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

# Vicente Yángüez Santalla

Federación: **MADRILEÑA**

Entrenador: **Francisco Mayoral Sánchez**

Deportista con discapacidad: **Física**

Club: **FRANCISCO MAYORAL**



Vicente empezó a practicar Karate con ocho años, ya que le llamaban mucho la atención las Artes Marciales. Estuvo entrenando y compitiendo hasta los quince y a partir de ahí, por temas de trabajo, lo seguía practicando, pero esporádicamente. Desde hace unos seis años, debido a su accidente comenzó plenamente a practicar y competir en Para-Karate.

En todo momento, siente que practica el deporte que le gusta y con el que se siente realizado.

A su entrenador le define por la confianza que emana en el trabajo y en el ámbito personal por sus muy buenos consejos.

A Vicente, el karate le aporta estabilidad y disciplina, factores que considera imprescindibles para superarse.

Le encanta competir en Para-Karate. Es esa “vuelta de tuerca”, imprescindible para progresar.

En la competición, con el público y los jueces, todo hace que se sienta deportista, pero también artista. Y en cuanto a hacer podio o no, siempre hay que seguir trabajando.

Sus metas, seguir evolucionando y aprendiendo. Lo que consiga, solo el tiempo lo dirá.

Y para finalizar, un deseo: Que las federaciones sigan apoyando al Para-Karate y que los medios le otorguen más visibilidad.



Para ver la entrevista,  
escanee el código QR

MADRID



*Muchas gracias a todos los  
Para-Karatekas y Entrenadores  
que han participado y  
hecho posible el  
Proyecto **REINDIBE-2***



Proyecto  
financiado por



Coordinan



Participan



Junto a una red de 28 investigadores doctores de 8 Universidades Españolas  
y 3 Universidades Iberoamericanas