



CIRCULAR N° 107 DE FECHA 5 DE SEPTIEMBRE DE 2016

ASUNTO: 1º CURSO FORMACIÓN EVOLUTIVA PARA JUDO Y D.A.

Preparación Física I: lesiones a través de una correcta preparación. El Control Motor (8h.)

Tal y como se informó en la circular nº 106 del pasado mes de julio, convocamos el primer curso del nuevo proyecto denominado "**FORMACIÓN EVOLUTIVA**" para Judo y D.A., que esta Federación en colaboración Judo Formación oferta a los Profesores titulados de la RFEJYDA, que cumplan con los requisitos abajo expuestos.

FECHA: Sábado 1 de octubre de 10:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 20:00 h.

LUGAR: P.D.M. Villaviciosa de Odón. C/ León, 59. Villaviciosa de Odón, Madrid

REQUISITOS: Tener titulación por la RFEJYDA en el área de docencia (ATD, Monitor, Entrenador Regional o Entrenador Nacional) y tener licencia nacional en vigor y estar colegiado como Profesor en la RFEJYDA a través de la Federación Autonómica correspondiente.

Aquellos deportistas que pertenezcan a otra regional, deberán enviar junto a la inscripción el visto bueno de su presidente.

Bloque mañana 4 horas:

- Introducción a los nuevos modelos de Preparación Física:
 - Que está cambiando + La "preparación física en el tatami": Del "calentamiento" a la "Preparación al Movimiento" -1:30 h.

Descanso: 15 minutos.

- Evitando Lesiones:
 - Prevenir y Reducir Riesgo de Lesiones 1'15 h.
 - Componentes del Calentamiento: SMR- Movilidad-Activación-Integración 1h.

Bloque tarde 4 horas:

- Introducción Práctica a la Preparación al Movimiento:
 - Métodos y Protocolos de SMR 30 minutos.
- Movilidad y Activación:
 - El hombro: Ampliación de ejercicios de movilidad-activación 45 minutos.

Descanso: 15 minutos.

- El CORE: Ampliación de ejercicios de movilidad-activación 45 minutos.

Descanso: 15 minutos.

- La Cadera: Ampliación de ejercicios de movilidad-activación 45 minutos.

Descanso: 15 minutos.

- Integración: Mejora del Control Motor en la realización de las técnicas de Judo 30 minutos.

PROFESOR:D. David Martínez Pozo, EXOS Coach en España y Director Educativo Zebra Academy



CUOTA DE INSCRIPCIÓN: 90 € las dos sesiones y 50 € la jornada individual mañana/tarde. El pago se realizará en nuestras oficinas mediante tarjeta de crédito o cheque, ó bien por transferencia bancaria en las cuentas de la FMJYDA.

Todos los profesores **de la FMJYDA** con licencia y colegiación en vigor de la temporada 2016-2017, tendrán una bonificación del 50% en la cuota de inscripción.

IBERCAJA: ES81 2085 8024 93 0330098221 **SABADELL:** ES58 0081 5561 03 0001519958

Rogamos se adjunte el justificante de pago con el nombre del cursillista, la hoja de inscripción y visto bueno del presidente cuando corresponda para dar por buena la inscripción.

INSCRIPCIONES: Se establece un límite de 50 alumnos. La inscripción se cerrará el lunes 26 de septiembre, o en su defecto cuando se termine el cupo de plazas. Las inscripciones se tramitarán por orden de solicitud completa en requisitos (hoja de inscripción, justificante de pago y vº bº para los Profesores de otras Autonomías), al fax: 91 616.69.59 o al correo electrónico: escuela@fmjudo.net

UNIFORMIDAD: Los participantes acudirán con ropa deportiva y el desarrollo de las dos sesiones se realizará descalzo.

A TENER EN CUENTA:

- Recordamos que estos cursos están encuadrados en el Aula de Formación Permanente y son válidos para el pase de grado por cursos.
- El próximo 30 de septiembre caducan todas las licencias, por lo que para realizar este curso se deberá haber tramitado la licencia de la presente temporada.
- Forma parte del programa "**CERTIFICADO DE EXCELENCIA**"

COLABORA:





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. de Villaviciosa de Odón
C/León, 59
28670 – Villaviciosa de Odón (MADRID)
Fax: 91 616 69 59

FORMACIÓN EVOLUTIVA PARA PROFESORES DE JUDO Y DA

octubre-diciembre 2016

Preparación física I
Preparación física II
Judo infantil
El cuerpo del deportista
Alta competición
Gestión comercial y marketing

toda la información en: www.judoformacion.com
y www.fmjudo.es



COACHING
excellence



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

- 3 -

NORIS JUDO SPAIN S.L.U.
C/ Ciudad de Frías, nº 16 - NAVE 2
Esquina C/ Bascuñelos
28021-MADRID
TEL/FAX - 91.318 22 05



HOJA DE INSCRIPCIÓN

D. _____, Entrenador Titulado

y Colegiado por la Federación _____

Con domicilio en C/ _____ C.P. _____

Población _____ Provincia _____

NIF _____ Fecha de nacimiento _____

Tno.: _____ e.mail: _____

Licencia federativa: _____ Fecha: _____

Grado de Judo: _____ Titulación Docente de Judo: _____

del Club Homologado _____, a participar en las jornadas de

Formación Evolutiva válidas para el Aula de Formación Permanente para Pase de Grado:

- como:
- sábado mañana _____ sábado tarde _____ (marcar con una X)
 - Profesor afiliado FMJYDA 2016/17: _____ (45€ las 2 sesiones)
 - Profesor afiliado FMJYDA 2016/17: _____ (25€ jornada individual)
 - Profesor afiliado otras Autonomías 2016/17: _____ (90€ las 2 sesiones)
 - Profesor afiliado otras Autonomías 2016/17: _____ (50€ jornada individual)

Para ello remito al fax: 91 616.69.59 ó al correo electrónico: escuela@fmjudo.net el Visto Bueno de mi Federación Autónoma (como que tengo tramitada toda la documentación necesaria para el pase de grado al que opto, así como el pago de las tasas estipuladas), junto a esta hoja de inscripción y el resguardo de la transferencia bancaria por el importe de.....€ a la cuenta de la Federación Madrileña de Judo y D.A.:

IBERCAJA: ES81 2085 8024 93 0330098221 - SABADELL: ES58 0081 5561 03 0001519958

En _____, a _____, de _____ 2016

" En cumplimiento de lo previsto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal, le comunicamos que los datos que nos ha facilitado, constan en un fichero de titularidad de Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados a los efectos de mantener el contacto con Ud. Si quiere saber qué información disponemos de Ud, modificarla o en su caso, cancelarla, puede hacerlo en la siguiente dirección Calle León, 59 - 28670 Villaviciosa de Odón."