



## CIRCULAR N° 108 DE FECHA 5 DE SEPTIEMBRE DE 2016

### **ASUNTO: 2º CURSO FORMACIÓN EVOLUTIVA PARA JUDO Y D.A.**

#### **Preparación Física II: Análisis funcional de las técnicas. Evaluación funcional (8h.)**

**FECHA:** Sábado 15 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:**

- Integración 1:45 h.
  - Rapid Response
  - Reactive Agility
  - Med Ball
  - Movimiento rotacional y contra-rotacional

Descanso: 30 minutos.

- Desglose de las técnicas según los grupos funcionales 1:45 h.

#### **Bloque tarde 4 horas:**

- La "evaluación funcional". Base del diseño de los programas de entrenamiento: 1:30 h.
  - Deep Squat Test - Hurdle Step+Glute Test – Shoulder Mobility

Descanso: 15 minutos.

- Interpretando datos: 1:00 h.

Descanso: 15 minutos.

- Repaso de todos los contenidos y reflexiones finales: 1:00 h.

**PROFESORA: D<sup>a</sup>. Raquel Hernández García**, Docente en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia, Entrenadora Olímpica Londres 2012 y Coach 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 10 de octubre, 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](mailto: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.
- 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](http://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](http://www.judoformacion.com)  
y [www.fmjudo.es](http://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:

• sábado mañana \_\_\_\_\_ sábado tarde \_\_\_\_\_ (marcar con una X)  
como:

- 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](mailto: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."