



CIRCULAR N° 117 DE FECHA 12 DE SEPTIEMBRE DE 2023

ASUNTO: Seminario de Formación Judo para la Tercera Edad

LUGAR: Pabellón de Judo Francisco Valcárcel C/ León, nº 59 - 28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN

FECHA: sábado 7 octubre de 2023

HORARIO: de 10:00 a 12:00 horas

Nos complace invitaros a este Seminario en el que se impartirán las pautas que hemos acordado para desarrollar el programa *Judo con nuestros mayores*.

La transmisión de los conocimientos del judo puede permitir una mejora en determinadas situaciones vitales, tales como caídas, formas de desplazarse, de levantarse... al tiempo que se dote de un espacio en el que la socialización de este colectivo mejore con el contacto intergeneracional.

A lo largo del curso 2023/24 emplearemos dos viernes al trimestre, en sesiones de tarde y con una duración de una hora, para formalizar un encuentro con nuestros mayores a través del judo. Padres, abuelos, amigos... que no hayan tenido contacto con el judo, podrán iniciarse en esta disciplina, siendo monitorizados en todo momento por un judoca experimentado.

Todos aquellos judocas interesados en formar parte de este Programa están invitados a este seminario, en el que se tratarán los siguientes aspectos:

- Presentación del Programa (Raúl Camacho Pérez: vicepresidente de la Federación Madrileña de Judo. Director Deportivo de Kata de la I.J.F.)
- Fisiología del entrenamiento en el adulto mayor. (Dr. Francisco Luis Gómez Serrano: jefe de los Servicios Médicos de la F.M.J. presidente de la Comisión Médica del Comité Internacional de los Juegos del Mediterráneo).
- Aspectos psicológicos en el entrenamiento del adulto-mayor. (Alba Navarro Mora: Psicóloga General Sanitaria. Psicóloga Deportiva. Maestra Entrenadora Nacional de Judo. Miembro del Equipo Nacional de Jiu Jitsu).
- Contenidos del Programa. (Elaborados por los Profesores del Club de Judo Newton y del Club de Judo de Villanueva del Pardillo, atendiendo a las conclusiones derivadas del Programa Erasmus+ EdJCO (Educating Judo Coaches for Older Practitioners)).

INSCRIPCIONES: **Hasta las 15:00 horas del miércoles 4 de octubre**, la inscripción se realizará a través de la plataforma web que utilizan los clubes para la tramitación de licencias (se adjuntan instrucciones).