



CIRCULAR GENERAL N° 166 DE FECHA 8 DE SEPTIEMBRE DE 2010

ASUNTO: ENTRENAMIENTOS DE JUDO EN CAR-MADRID

Comunicamos a todos los deportistas afiliados a esta Federación que el próximo **día 13 de septiembre por la tarde**, comenzarán los entrenamientos de Judo en el C.A.R. de Madrid.

Los horarios de lunes a viernes son:

De 12:00 h. a 13:30 h. De 19:30 h. a 21:00 h.
Mañanas Tardes

Los judokas interesados en asistir a estos entrenamientos deberán entregar la **autorización firmada por su Entrenador**, una **foto** y la hoja que se adjunta a la **Normativa** de estos entrenamientos, rellena en todos sus datos, para confeccionarle el pase a las instalaciones del C.S.D.

Es **necesario el uso de zapatillas** para desplazarse fuera del Tatami y también es aconsejable que cada judoka lleve una **botella de agua** para hidratarse en los descansos programados en los entrenamientos.

Esta Temporada 2010-2011 se pondrá en marcha un nuevo **Programa de incentivos** para los **Entrenadores y Deportistas** que colaboren activamente en estos entrenamientos del C.A.R.-Madrid.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. MADRID
2010-2011

NORMATIVA DE LOS ENTRENAMIENTOS

- El Equipo Técnico del C.A.R. (Entrenadores de Judo, Preparador físico, Médico, Fisios, Psicólogo) será el responsable en todo lo relacionado con el desarrollo de los entrenamientos.
Los Entrenadores Particulares (Entrenador de Judo, Preparador físico, Médico, Fisio, Psicólogo) podrán ver el Plan de Trabajo del C.A.R. para que, junto a sus deportistas, lo acepten ó no, pero no se permitirá ningún tipo de injerencia en el trabajo diario de entrenamiento.
Sólo se permitirá el acceso a los entrenamientos en Tatami al entrenador particular (Técnico de Judo) que previamente lo solicite.
El resto de entrenamientos (físicos, psicológicos, etc) serán dirigidos única y exclusivamente por los Técnicos de la R.F.E.J.Y.D.A. asignados al C.A.R.-Madrid.
- Los entrenamientos de las mañanas, serán enfocados especialmente para los judocas becados en el C.A.R. (aunque también podrán participar los judocas que sus entrenadores así lo soliciten) trabajando técnicas y tácticas específicas para cada uno de ellos (entrenamiento personalizado), así como sesiones específicas de estudio de rivales, visualización de vídeos de campeonatos, trabajo práctico de arbitraje, preparación física, entrenamiento psicológico, etc.
- En función a la etapa de planificación en que se encuentren, el Equipo Técnico del C.A.R. podrá utilizar estas sesiones matinales de entrenamiento para hacer un trabajo más específico de combates (ajustándose a los horarios reales de los campeonatos) ó para lo que estime conveniente.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. MADRID
2010-2011

- Los entrenamientos de las tardes serán específicos de Randori, variando el volumen y la intensidad de los mismos dependiendo de la planificación elaborada por el Equipo Técnico del C.A.R. y estarán abiertos a los judocas (1º Dan mínimo) de cualquier Club federado de España, que presenten una solicitud (según modelo que se adjunta), con la autorización de su Entrenador y en la que indiquen los días que quieren asistir a estos entrenamientos (mínimo 2 semanales), así como una foto-carné para confeccionarles el pase de acceso a las instalaciones del C.S.D. (para este grupo de judocas, exclusivamente el Tatami)
- Los judocas de los Equipos Nacionales, podrán utilizar el resto de instalaciones del C.S.D. (módulo de musculación, pistas, piscina, etc.), siempre que presenten una solicitud de su entrenador adjuntando la planificación para la que necesita esos medios, así como una foto-carné para confeccionarles el pase de acceso a dichas instalaciones.
- De igual forma, los judocas del Equipo Nacional que necesiten asistencia médica, fisioterapéutica, psicológica, etc. deberán solicitarlo por escrito a la R.F.E.J.Y.D.A. para el oportuno conocimiento y autorización.
- En estos entrenamientos se seguirán unas normas de conducta, puntualidad e higiene marcadas por el Equipo Técnico del C.A.R.
- Cualquier falta en el cumplimiento de esta Normativa, será motivo para no permitir el acceso a los entrenamientos, al deportista que la realice.

Francisco Valcárcel Robles
Director Deportivo de la R.F.E.J.Y.D.A.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. MADRID
2010-2011

HOJA DE AUTORIZACIÓN Y DATOS PARA ENTRENAMIENTOS

D. _____ Entrenador Titulado
*Colegiado por la Federación _____, autoriza a los
siguientes judocas del Club Homologado _____
a participar en los entrenamientos de Judo programados por la R.F.E.J.Y.D.A. en
el C.A.R. de Madrid para la temporada 2010-2011.*

_____ a _____ de _____ de 201_

Firma del Entrenador:

| Nombre y apellidos | Días y horarios entrenamientos CAR (mínimo 2 días - semana) | Nº Licencia y fecha | Fecha de nacimiento | D.N.I. | Grado |
|--------------------|---|------------------------|------------------------|--------|-------|
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |
| | | Nº / / | / / | | |

Imprescindible entregar una foto-carné de cada uno de los judocas relacionados en esta hoja.