



CIRCULAR GENERAL N° 111 DE FECHA 8 DE SEPTIEMBRE DE 2014



ASUNTO: ENTRENAMIENTOS DE JUDO EN C.A.R.-MADRID

Comunicamos a todos los deportistas afiliados a esta Federación que el próximo **día 11 de Septiembre por la tarde** comenzarán los entrenamientos de Judo en el C.A.R. de Madrid para esta nueva temporada 2014-2015.

Los horarios serán:

LUNES A VIERNES:

11,30 a 13,30
Mañanas

19,00 a 21,00
Tardes

Los judocas interesados en asistir a estos entrenamientos, deberán entregar en esta Federación la **autorización firmada por su Entrenador**, así como una **foto** junto con los **datos** que figuran en la hoja que se adjunta con la **Normativa** de estos entrenamientos, para confeccionarle el pase a las instalaciones del C.S.D.

Es **necesario el uso de chancas/zapatillas** para desplazarse fuera del Tatami y también es aconsejable que cada judoca lleve **un recipiente con agua/líquidos** para así hidratarse adecuadamente en los descansos programados en los entrenamientos.

FRANCISCO VALCÁRCEL ROBLES
- PRESIDENTE -





REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. - MADRID
2014-2015

NORMATIVA DE LOS ENTRENAMIENTOS

- El Equipo Técnico del C.A.R.-Madrid, asignado por la RFEJYDA, será el responsable en todo lo relacionado con el desarrollo de los entrenamientos.

Los Entrenadores Particulares (Entrenador de Judo, Preparador físico, Médico, Físio, 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, estarán enfocados especialmente al trabajo de técnicas y tácticas específicas para cada judoca (entrenamiento personalizado), así como a realizar 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.
- 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, con un nivel de 1º Dan mínimo, de cualquier Club federado de España y que presenten una solicitud (según modelo que se adjunta), con la autorización de su Entrenador indicando 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).



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. - MADRID
2014-2015

- 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, en las que deberá siempre estar presente en los entrenamientos un técnico responsable.
- De igual forma, los judocas del Equipo Nacional que necesiten asistencia médica, fisioterapéutica, psicológica, etc. **deberán solicitarlo por escrito al Director Deportivo de 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.

Dirección Deportiva de la R.F.E.J.Y.D.A.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE JUDO Y D.A.
C.A.R. - MADRID
2014-2015

HOJA DE AUTORIZACIÓN Y DATOS PARA ENTRENAMIENTOS

D. _____, Entrenador Titulado
y 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 2014-2015

_____ 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.