

Plan formativo de todos los deportes de la RFEJYDA.  
**Para los TITULOS FEDERATIVOS**

**MONITOR-INSTRUCTOR**

<b>Áreas del bloque específico</b>	<b>Horas</b>
<b>Enseñanza de la técnica y táctica (Trabajo pie – Trabajo suelo)</b>	<b>32</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historia y filosofía de la modalidad deportiva.</li> <li>• Fundamentos de la técnica y táctica de la modalidad deportiva.</li> <li>• Estudio de los gestos técnicos fundamentales en la iniciación en de la modalidad deportiva.</li> <li>• Iniciación a la táctica en el de la modalidad deportiva.</li> <li>• El conocimiento de los resultados de la ejecución y las soluciones para su corrección.</li> <li>• Las capacidades perceptivo-motrices y su aplicación en la práctica de la modalidad deportiva</li> </ul>	24
Aplicación de la modalidad deportiva a la <b>defensa personal</b> .	8
<b>Didáctica de la modalidad deportiva</b>	<b>16</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los elementos de la programación de los contenidos en la iniciación en la modalidad deportiva.</li> <li>• Dirección de la sesión de iniciación deportiva.</li> <li>• Metodología de la enseñanza y su aplicación en la iniciación deportiva.</li> <li>• Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en la iniciación deportiva.</li> <li>• El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación deportiva.</li> <li>• Secuenciación de los contenidos.</li> <li>• El proceso de evaluación y control en la iniciación deportiva.</li> </ul>	
<b>Competición (táctica-reglamento-arbitraje)</b>	<b>5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de comportamiento técnico táctico básico del competidor en las competiciones de iniciación.</li> <li>• El reglamento, su aplicación en la competición y procesos de inscripción</li> </ul>	
<b>Seguridad e Higiene (Prevención -Primeros auxilios)</b>	<b>6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones de seguridad en la práctica de la modalidad deportiva.</li> <li>• Lesiones más frecuentes en la práctica de la modalidad deportiva.</li> <li>• Higiene en la práctica de la modalidad deportiva.</li> <li>• Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones.</li> <li>• Actuación primaria con accidentados y enfermos</li> </ul>	
<b>Desarrollo profesional (legislación-organización-gestión )</b>	<b>6</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La figura del Monitor-Instructor marco legal.</li> <li>• Entorno profesional, laboral y fiscal para el desarrollo del ejercicio profesional.</li> <li>• Régimen de responsabilidades del monitor-instructor o entrenador de nivel I en el ejercicio profesional. Responsabilidad civil. Responsabilidad penal.</li> <li>• Requisitos fiscales del trabajador por cuenta ajena.</li> <li>• Competencias profesionales del monitor-instructor o entrenador de nivel I de la modalidad correspondiente. Funciones, tareas y limitaciones.</li> <li>• Características de las instalaciones donde se realiza la práctica de la modalidad deportiva.</li> <li>• Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones.</li> <li>• Organización de eventos y actividades propias de la iniciación deportiva</li> </ul>	
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>



**PROFESOR-ENTRENADOR REGIONAL**

<b>Áreas del bloque específico</b>	<b>Horas</b>
<b>Entrenamiento de la técnica y táctica (Trabajo pie –Trabajo suelo)</b>	<b>30</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Análisis de los <b>gestos técnicos</b> y las acciones tácticas en entrenamiento y competición.</li><li>• Adaptación de los gestos técnicos a las distintas situaciones de aplicación.</li><li>• Contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.</li><li>• Dirección del entrenamiento técnico- táctico.</li><li>• Evaluación y control rendimiento técnico- táctico del deportista</li></ul>	16
<ul style="list-style-type: none"><li>• El <b>Judo</b> como actividad física <b>salud</b> y su aplicación a diferentes poblaciones. <b>Kata</b></li></ul>	4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Las técnicas de la modalidad deportiva y su aplicación a la <b>defensa personal</b>, seleccionando las técnicas adecuadas a la situación propuesta.</li><li>• Control y conducción adversario en situaciones de defensa personal con acciones de bloqueos, atemis y controles.</li></ul>	10
<b>Didáctica de la modalidad deportiva</b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Programación y secuenciación de los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.</li><li>• Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.</li><li>• Determinación de los objetivos en la enseñanza de la modalidad deportiva.</li><li>• Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos de la modalidad deportiva.</li><li>• Importancia del trabajo en equipo. La coordinación con otros técnicos.</li><li>• Evaluación proceso de enseñanza-aprendizaje</li></ul>	14
<ul style="list-style-type: none"><li>• Metodología de la enseñanza del <b>kata</b></li></ul>	6
<b>Metodología del entrenamiento específico</b>	<b>20</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La programación entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.</li><li>• La planificación y organización entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.</li><li>• El proceso de entrenamiento en la etapa de tecnificación deportiva.</li><li>• Métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales y cualidades perceptivo motrices en de la modalidad deportiva.</li><li>• Dirección del entrenamiento.</li><li>• La Valoración del rendimiento del deportista de la modalidad deportiva en el entrenamiento.</li><li>• Lesiones más frecuentes en la práctica de la modalidad deportiva y prevención.</li></ul>	
<b>Competición (táctica-reglamento-arbitraje)</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La competición, procesos de inscripción, acompañamiento y dirección deportista.</li><li>• Características de los competidores de nivel de tecnificación.</li><li>• Desarrollo del trabajo técnico táctico competidor.</li><li>• El reglamento y su relación con el desarrollo técnico táctico de la competición</li></ul>	



<b>Organización y gestión de eventos</b>	<b>10</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La función del técnico deportivo en la organización y gestión de cursos y actividades.</li><li>• La programación de actividades y su temporalización.</li><li>• Gestión y organización de eventos de promoción e iniciación deportiva. Características, requisitos materiales y humanos de los eventos, características técnicas de los programas y las condiciones de seguridad. Objetivos y fases de la organización de eventos.</li><li>• Las demostraciones de la modalidad deportiva.</li><li>• Protocolo, ceremonial deportivo y entregas de premios y reconocimientos.</li><li>• Proceso de evaluación de las actividades. La recogida de datos, la documentación utilizable y las técnicas para su procesamiento y análisis.</li><li>• La información como base para la mejora permanente en la organización y gestión de la actividad</li></ul>	
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>



**MAESTRO-ENTRENADOR NACIONAL**

Áreas del bloque específico	Horas
<b>Enseñanza de la modalidad deportiva y su aplicación a la defensa personal</b> (Trabajo Pie – Trabajo Suelo)	<b>40</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Los métodos de aprendizaje en la modalidad deportiva.</li><li>• El programa de de la modalidad deportiva. Características técnicas del programa de tercer dan de la modalidad deportiva: objetivos, contenidos, secuencias de aprendizaje y errores más frecuentes.</li><li>• El programa de de la modalidad deportiva dentro de la planificación anual:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fundamentación y análisis.</li><li>✓ Principios de elaboración de los contenidos.</li><li>✓ Categorización de los contenidos.</li><li>✓ Objetivos.</li><li>✓ Contenidos por grados.</li><li>✓ Secuencias de aprendizaje en función de los grupos de edad.</li><li>✓ Temporalización.</li><li>✓ Adaptación de los contenidos a las características de los implicados.</li></ul></li><li>• Criterios de evaluación y pase de grado de los contenidos programa de grados kyus (cinturón blanco al cinturón negro).</li></ul>	15
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Kata:</b> Objetivos, contenidos, metodología y secuencias de aprendizaje. 3º Dan</li></ul>	10



<ul style="list-style-type: none"><li>• El programa de tercer dan de de la modalidad deportiva: su aplicación a la <b>defensa personal</b>.</li><li>• Aplicación de las técnicas programa de tercer dan de la modalidad deportiva y su aplicación a la defensa personal entre otras y sus combinaciones para la neutralización, reducción o proyección y control adversario.</li><li>• Aplicación de controles, golpes, bloqueos y estrangulaciones programa de de la modalidad deportiva y defensa personal de tercer dan entre otras.</li><li>• Respuestas congruentes y proporcionadas a la agresión recibida.</li><li>• Respuesta frente a varios adversarios.</li><li>• Controles, defensa y conducción contra ataques de adversarios con implemento</li></ul>	15
<b>Planificación y programación del alto rendimiento de la modalidad deportiva</b>	<b>15</b>



- Análisis, fundamentación y criterios de los programas de detección, identificación y selección de talentos en función de las características de edad y género.
- El programa de la especialización deportiva al alto rendimiento
- Fundamentos y fases proceso de selección de talentos.
- Los modelos y programas de selección de talentos y su gestión.
- Recursos humanos y materiales para el desarrollo de programas de identificación y selección de talentos deportivos y alto rendimiento..
- Características y evolución de las etapas de desarrollo de la vida deportiva. joven talento al deportista de alto nivel.
- Valores y criterios de referencia en los programas de talentos deportivos.
- Técnicas e instrumentos de valoración condicionales y comportamentales en las diferentes etapas practicante de de la modalidad deportiva.
- Características de las etapas de desarrollo de la vida deportista. De la iniciación al rendimiento y abandono de la práctica deportiva.
- Análisis y desarrollo de los modelos de preparación física, técnica, táctica y psicológica en función de la categoría de edad, peso y género.
- Modelos de rendimiento en competición en las diferentes categorías de
- edad.
- Características de los diferentes modelos de planificación y programación de los ciclos de preparación a largo plazo.
- La programación anual. Características de los diferentes modelos de planificación de los ciclos anuales en de la modalidad deportiva.
- La programación a medio y corto plazo.
- Estructura y organización de la sesión de entrenamiento en los diferentes periodos de preparación.
- Entrenamiento de los modelos competitivos de la modalidad deportiva de alto nivel.
- Criterios de selección de los practicantes de de la modalidad deportiva de alto nivel en función de la edad, peso y género.
- La concentración como medio de preparación, objetivos, contenidos, medios y métodos a utilizar.
- La valoración y control proceso de entrenamiento como medio de optimización de la preparación en de la modalidad deportiva.
- Técnicas e instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.



<b>Metodología del entrenamiento de la modalidad deportiva</b>	<b>37</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demanda de las capacidades condicionales durante el entrenamiento y la competición.</li><li>• Análisis y estructura de los esfuerzos y acciones más frecuentes en el desarrollo combate.</li><li>• Valoración de las capacidades condicionales en función de la edad, peso y género.</li><li>• Instrumentos y procedimientos de valoración de las capacidades condicionales en función de la edad, peso y género.</li><li>• Valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas en el proceso de detección de talentos deportivos en de la modalidad deportiva.</li><li>• Instrumentos, protocolos y procedimientos de valoración y registro de las habilidades técnicas y tácticas del practicante de de la modalidad deportiva.</li><li>• El conocimiento de los resultados en el entrenamiento y en la competición.</li><li>• Los métodos de entrenamiento propios de la modalidad deportiva.</li><li>• Medios y métodos para la mejora de las capacidades condicionales en la modalidad deportiva.</li><li>• El entrenamiento integrado, secuenciación, medios y métodos. Su aplicación a la modalidad deportiva.</li></ul>	15
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La preparación psicológica</b> en los procesos de entrenamiento y competición en de la modalidad deportiva.</li><li>• La toma de decisiones en la competición de alto nivel.</li><li>• Análisis de las sensaciones y de la atención en el proceso de preparación técnico-táctica.</li><li>• Características psicológicas practicante de alto nivel.</li><li>• Estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo.</li><li>• El estrés en el entrenamiento y la competición.</li><li>• Instrumentos y técnicas de medición de las variables psicológicas que influyen el en rendimiento en de la modalidad deportiva.</li></ul>	10

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Las lesiones en de la modalidad deportiva.</b> Características, causas y pautas de prevención y recuperación. Categorización de los segmentos corporales en función de las lesiones más frecuentes.</li> <li>• Técnicas de prevención de lesiones más frecuentes en de la modalidad deportiva y propiocepción.</li> <li>• Medios y métodos de <b>trabajos de recuperación</b> en función tipo de lesión y zona afectada.</li> <li>• Técnicas de recuperación en función tipo de tejido afectado, muscular, ligamentoso, óseo.</li> <li>• <b>Necesidades ergogénicas</b> practicante de de la modalidad deportiva en el entrenamiento y en la competición en función de la edad, categoría de peso género.</li> <li>• <b>La distribución alimentaria.</b> La alimentación antes, durante y después de la competición.</li> <li>• Hábitos y posibles trastornos alimentarios.</li> <li>• Necesidades energéticas practicante de de la modalidad deportiva y su relación con las ayudas ergogénicas.</li> <li>• Manifestaciones de la fatiga y medios y métodos de recuperación ergogénica.</li> <li>• Valoración de las ayudas ergogénicas en el proceso de entrenamiento y recuperación de los practicantes de de la modalidad deportivas de alto nivel.</li> <li>• <b>El peso del deportista</b> en función de la edad, categoría de peso, género y etapa de preparación.</li> <li>• Evolución del peso, opciones y condicionantes en la elección de la categoría de peso.</li> <li>• Estándares anatómicos y fisiológicos en relación al peso corporal.</li> <li>• Interpretación de la valoración e informes nutricionales de los practicantes de de la modalidad deportiva.</li> <li>• Pautas de colaboración con los especialistas en la prescripción de ayudas ergogénicas.</li> <li>• Normativa antidopaje.</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las <b>nuevas tecnologías</b> en el entrenamiento y la competición de alto nivel.</li> </ul>	2

<b>La competición -Táctica -</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funciones del técnico en el acompañamiento y dirección del deportista en la competición.</li> <li>• Recursos humanos y materiales necesarios en la organización de competiciones en función de sus características.</li> <li>• Análisis y objetivos de las competiciones de alto nivel.</li> <li>• Protocolos de observación y análisis de las competiciones.</li> <li>• Medios y métodos de recogida de información desarrollo de los combates, propios y adversario.</li> <li>• Análisis de la estructura temporal combate en función de la categoría de edad, peso y género.</li> <li>• La preparación del combate. El calentamiento y su vinculación al esquema técnico y táctico.</li> <li>• La dirección del combate y el trabajo en equipo.</li> </ul>	10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis y utilización <b>reglamento</b> como elemento táctico en la competición.</li> <li>• La influencia del reglamento en los modelos condicionales, técnicos y tácticos de competición</li> </ul>	



<b>Organización y gestión del club</b>	<b>15</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La dirección de las escuelas de la modalidad deportiva.</li><li>• Coordinación de los técnicos deportivos y ámbitos de interrelación entre los distintos profesionales implicados en la estructura de la escuela de la modalidad deportiva.</li><li>• Identificación de funciones de los técnicos y profesionales implicados en la escuela de la modalidad deportiva.</li><li>• Pautas para la dirección de los recursos humanos de la escuela deportiva: capacidad de comunicación, habilidades interpersonales, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, el respeto y la tolerancia, etc.</li><li>• Análisis y clasificación de los recursos materiales para la enseñanza y el entrenamiento.</li><li>• La escuela de de la modalidad deportiva: análisis de las condiciones de seguridad de la instalación deportiva y su equipamiento.</li><li>• Itinerarios y el entorno profesional técnico de de la modalidad deportiva.</li><li>• La dirección técnica de una escuela de de la modalidad deportiva.</li><li>• El proyecto educativo y deportivo de una escuela de de la modalidad deportiva, en las diferentes categorías de edad.</li><li>• Criterios de elaboración de horarios y grupos.</li><li>• Criterios de asignación de Profesores y grupos.</li><li>• La planificación anual de la escuela deportiva: Objetivos, Contenidos, Actividades.</li><li>• El programa de grados y su adaptación a las características de los implicados.</li><li>• Las actividades de promoción de una escuela de de la modalidad deportiva.</li><li>• El calendario de actividades.</li><li>• La documentación y autorizaciones para la participación en actividades.</li><li>• La dirección y gestión de actividades y eventos de rendimiento deportivo</li><li>• La organización y seguridad de los participantes y el público en general</li><li>• en los eventos de alto nivel en de la modalidad deportiva.</li><li>• La seguridad y los planes de emergencia.</li><li>• Legislación laboral y ejercicio profesional.</li><li>• Competencias del técnico. Funciones, tareas y limitaciones.</li><li>• Responsabilidades civiles y penales del entrenador derivadas del ejercicio de su profesión. Materiales, equipamientos, instalaciones. Métodos de entrenamiento y competiciones. Salud y seguridad de los deportistas.</li></ul>	
<b>TOTAL</b>	<b>117</b>