



Federación Aragonesa de Judo y Deportes Asociados

Aikido - Jiu-Jitsu - Kendo - Wu Shu - Defensa Personal



JORNADAS DE TECNIFICACIÓN

BENASQUE JUDO CAMP

El 26, 27, 28, 29 de agosto la Federación Aragonesa de Judo y D. A. va a realizar un campus de entrenamiento enfocado a la tecnificación deportiva. **Será de asistencia obligatoria para aquellos deportistas integrados en los programas de tecnificación de mejora y tecnificación cualificada del Plan de Tecnificación deportiva de Aragón (PTDA)**

FICHA TÉCNICA

FECHA: Domingo 26 de agosto a miércoles 29 de agosto de 2018

LUGAR: Benasque

ALOJAMIENTO: Escuela de Montaña de Benasque.

RECEPCIÓN: Domingo 26 de agosto
DISPERSIÓN: Miércoles 29 de agosto

PRECIO: 150 euros para los deportistas integrados en los programas de tecnificación.
200 euros para el resto de deportistas.
(incluye alojamiento y pensión completa durante los días de campus)

PRE-INSCRIPCIÓN: Antes del 4 de mayo de 2018 abonando 30 euros en concepto de pre-inscripción y remitiéndolo al email de la Federación. Se deberá especificar en el concepto el nombre del deportista e indicar el nombre de la actividad (Benasque Judo Camp)

OBJETIVOS DEL CAMPO DE ENTRENAMIENTO

- Unificar criterios técnicos entre deportistas y entrenadores
- Crear, estabilizar o enriquecer la estructura técnica del deportista
- Crear, estabilizar o enriquecer la estructura técnico-táctica del deportista
- Conocer nuevas tendencias y ejemplos técnicos de deportistas de alta competición.
- Conocer y optimizar ejercicios relacionados con el entrenamiento de fuerza específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer y optimizar ejercicios relacionados con el entrenamiento de resistencia específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer y vivenciar los ejercicios y test utilizados en el Programa de Tecnificación de la Federación Aragonesa de Judo y D. A. para evaluar los factores de rendimiento específicos en judo.
- Conocer y optimizar ejercicios con elásticos específicos para la mejora del rendimiento en judo.
- Conocer sistemas manuales y digitales de análisis deportivo.
- Concienciar a deportistas del futuro laboral relacionado directamente o indirectamente con el judo y el deporte.

PATROCINADORES



uvemis.es

Av. José Atarés 101, semisótano, Edificio Inaem
50.018 ZARAGOZA CIF- G50348598
Tfno. 976 730 809 - Fax 976 521 905
E-mail: secretaria@fajyda.es Web: www.fajyda.es
Cuenta bancaria para pagos e ingresos:
IBERCAJA: ES17 2085 0164 72 0330031003

FEDERACIÓN SUBVENCIONADA POR

