



VUELVE A
PRACTICAR

JUDO Y DD.AA.

Jiu Jitsu - Aikido - Kendo
Wushu - Defensa Personal

CON SEGURIDAD Y
RESPONSABILIDAD



- 01. INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO**
- 02. CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO**
- 03. OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO**
- 04. PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19**
- 05. CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DD.AA.”**
- 06. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO**
- 07. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS SESIONES**
 - PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES DE LAS SESIONES
 - PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN DURANTE LAS SESIONES
 - PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN DESPUÉS DE LAS SESIONES
- 08. PROTOCOLOS ALTO RENDIMIENTO**
 - PROTOCOLO CAR MADRID
 - PROTOCOLO CEAR VALENCIA
- 09. SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO**
- 10. BIBLIOGRAFÍA**

INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO

La propuesta práctica a presentar no es algo novedoso, es algo ya existente en la didáctica y metodología tradicional en las clases de Judo y en los Deportes Asociados: Jiu Jitsu, Aikido, Kendo, Wushu y Defensa Personal (en adelante DD.AA.).

Teniendo en cuenta la flexibilidad metodológica de nuestras disciplinas se puede llegar a disfrutar de una práctica deportiva plena cumpliendo los estándares de seguridad e higiene que aconsejan las autoridades sanitarias competentes.

Es por ello que en base a toda la información actual y teniendo en cuenta el contexto futuro **hemos desarrollado unas líneas estratégicas de intervención para el Judo y los DD.AA. en un contexto epidemiológico (COVID-19).**

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

CONTEXTO ACTUAL

Según las autoridades sanitarias y los distintos expertos la incidencia de este período de confinamiento en las personas, especialmente en los niños en edades comprendidas entre los 3 y 14 años están siendo entre otras:

PROBLEMAS DE SOBREPESO

La Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) estima un incremento medio cercano al 5 por ciento en el peso de los niños y adolescentes tras el confinamiento por el coronavirus. **La falta de actividad física y los cambios en los hábitos alimentarios tienen un impacto directo sobre la salud de los más pequeños.**

"Esta situación de confinamiento afectará a cada niño en función de su peso al inicio, su estado de forma física y su ambiente familiar". "Es muy importante, si ha existido un incremento de peso, que tras el confinamiento se tomen las medidas para volver al peso normal". (1)

PROBLEMAS DE DESARROLLO MOTOR - ESPACIAL

"Detener la actividad física bruscamente no es trascendente a corto plazo; pero estar 20 ó 30 días sin apenas actividad afecta a su musculatura y a su velocidad de crecimiento, que en los niños tiene mucho que ver con la compresión vertical de los cartílagos. Correr y saltar durante el día fomenta esa compresión y eso hace que durante la noche los niños crezcan. Aunque los niños anden por casa, no es lo mismo".

"Esa masa muscular, al llevar semanas sin hacer actividad física, tendrá una repercusión negativa al empezar a correr de nuevo", prosigue el especialista.

*"Nos encontraremos **niños con esguinces de tobillo, que se tropiezan con facilidad**. Sobre todo, en niños pequeños, de 3 a 5 años, que tienen patrones neurológicos inestables. Pueden presentar problemas de coordinación de equilibrio, de volver a adaptarse a las medidas y a las distancias de su entorno.*

Nuestra vista se acostumbra a ciertas distancias. *A partir de los seis metros ya es el infinito para el ojo humano, y en casa, salvo que vivas en una mansión, casi todo está a menos de seis metros". (2)*

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

CONTEXTO ACTUAL

DEPRESIÓN - ANSIEDAD - TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

- **Según el tipo de personalidad y carácter del niño se pueden dar diferentes efectos psicológicos:**

Los niños que son más sensibles suelen sentirse muy abrumados por los estímulos, por los cambios repentinos y, sobre todo, por la angustia emocional de los demás. Este tipo de niños pueden llorar más a menudo y llegar a experimentar alteraciones del sueño como terrores nocturnos o pesadillas.

Los niños con un temperamento difícil suelen tener problemas para aceptar las instrucciones y las normas que se le dan y poseen una mayor tendencia a responder de malas formas. Este tipo de niños experimentarán una mayor rebeldía ante la cuarentena, además de cambios de humor y aburrimiento.

Todo ello puede acabar resultando en un estrés postraumático que afectaría a los pequeños a medio plazo. (3)

- **Todos, no solo los niños, sufriremos alguna reacción psicológica durante la epidemia de coronavirus y también después.**

Estimamos que va a tener consecuencias psicológicas para las personas porque a todos nos va a costar volver a la realidad, a la rutina. Se trata de reacciones normales ante como nos ha impactado el coronavirus. (4)

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

CONTEXTO FUTURO

Teniendo en cuenta el contexto actual, proponemos para el contexto futuro lo que la OMS (5) recoge en sus “*Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*”:

“Para los niños y jóvenes de entre 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

01. *Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan **como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas** de intensidad moderada a vigorosa.*

02. *La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios **reportará un beneficio aún mayor** para la salud.*

03. *La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.”*

- **La actividad física es un factor determinante en el consumo de energía**, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.
- Además, “*practicando ejercicio de forma correcta puedes **reducir las posibilidades de una infección respiratoria en un 50%**. Practicar suficiente deporte, ni demasiado poco ni pasarse, es una de las formas más eficientes de mejorar el sistema inmunológico*”. (6)
- El sistema inmunológico es el mecanismo de defensa del organismo contra cualquier virus (el Covid-19 también evidentemente) que ataca nuestro cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está demostrado que **la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares**, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

OBJETIVOS

- 01.** Hacer llegar a la sociedad, el Judo y los DD.AA. como herramientas para disfrutar de una práctica deportiva plena **cumpliendo los estándares de seguridad e higiene.**
- 02. Crear y reforzar la confianza de padres, directores de colegios, clubs, etc. en relación a la práctica de nuestros deportes.**
Viendo nuestras disciplinas no como deportes de combate sino como herramientas para canalizar y ayudar a la infancia en estos momentos. Practicando unos deportes que no solo les aportará una mejoría física sino también psicológica a través de sesiones sin contacto.
- 03. Presentar los principios y valores del Judo y DD.AA.** más allá de estos como deportes de competición.
- 04.** Iniciar la actividad al mismo tiempo que otros deportes que se practican de manera individual, a través de **sesiones colectivas bajo una practica individual v sin contacto.**
- 05.** Ofrecer desde la psicoeducación en las sesiones un modelo de comprensión de porqué esta situación es también estresante para los menores y así, de esta manera, **fomentar la comprensión ante sus emociones y comportamientos.**
- 06.** Explicar a través de los valores de nuestros deportes, **pautas de manejo ante rabietas propias del aburrimiento y baja tolerancia a la frustración** (extinción, refuerzo positivo, tiempo fuera, etc.).
- 07. Reforzar técnicas de desactivación fisiológica o estrategias de relajación** para crisis de ansiedad, nerviosismo o inquietud. Por ejemplo, la respiración diafragmática que puede ser practicada al final de cada clase.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

OBJETIVOS

08. Ser una **respuesta para los problemas de obesidad** causados por el confinamiento.
09. El deporte como **medida de mejora de la salud y como medida de fortalecimiento** de nuestro sistema inmunológico.
10. **Establecer pautas de higiene** fuera del entorno de casa a través de la disciplina de nuestros deportes y en el caso del Judo de su principio de Jita Kyoei, beneficio mutuo.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

PROPUESTA DE PROYECTO

Las autoridades sanitarias manifiestan/proponen una serie de protocolos y medidas de actuación.

Sobre esas medidas de actuación y protección, se desarrollarán las sesiones de Judo y DD.AA. , con sus metodologías y didácticas correspondientes, proporcionando así una herramienta/guía a los técnicos de Judo y DD.AA. para poder realizar sesiones con las máximas garantías y sin riesgo.

PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19

El objeto de este plan es paliar los efectos que está produciendo la pandemia en nuestro tejido federativo.

El plan es un conjunto de medidas orientadas a ayudar a los profesores y clubes de nuestras especialidades. Este plan se divide en los siguientes epígrafes:

MEDIDAS ECONÓMICAS

Reducción de cuotas ejercicio 2021

- **Colegiación de Profesores:** 15% cuota nacional + 15% cuota autonómica
- **Homologación de Clubes:** 15% cuota nacional + 15% cuota autonómica
- **Cuota participación de profesores** en actividades internacionales organizadas por la RFEJYDA - 50%
- **Licencia de profesores:** 15% cuota nacional + 15% cuota autonómica
- **Recompensas solicitadas** por profesores 15% (ejercicio 2020 y 2021)

MEDIDAS DE SOPORTE

Se dotará de material sanitario y deportivo a los clubes teniendo en cuenta el siguiente escalado:

CLUB	MODALIDADES	Nº LICENCIAS	MATERIAL
1	1	501	2 Judogis + Termómetro infrarrojos
1	1	200-500	1 Judogi + Termómetro infrarrojos
1	1	100-199	Termómetro infrarrojos
1	1	001-099	Pack guantes + mascarillas
1	2	001-080	Termómetro infrarrojos
1	2	170	1 Judogi + Termómetro infrarrojos
1	3	150	1 Judogi + Termómetro infrarrojos
2	1	60	Termómetros infrarrojos

PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19

Características de la promoción:

- **Las promociones** no son acumulativas.
- **Clubes de carácter nacional.**
- **El material será enviado a las Federaciones Autonómicas** para su distribución, una vez que las tramitaciones correspondientes (licencias y clubes) estén registradas en la RFEJYDA.
- **El procedimiento** sobre las posibles reclamaciones de esta promoción será por vía de la Federación Autonómica a la que pertenezca el club.
- **En caso de rotura de stock**, por los proveedores de material, los clubes recibirán una promoción equivalente.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

CAMPEONATOS DE ESPAÑA

Dentro del objeto social de esta RFEJYDA están recogidas la difusión y promoción de nuestros deportes. Consideramos que la celebración de los Campeonatos de España de las respectivas disciplinas y categorías son una herramienta básica como elemento dinamizador de todo el tejido federativo.

Esta Federación tiene previsto realizar durante el último trimestre del año los siguientes campeonatos de ámbito estatal:

- **Campeonato de España de Kata**
- **Campeonato de España de Jiu-Jitsu**
- **Campeonato de España Escolar de Judo**
- **Campeonato de España de Kendo**
- **Campeonato de España ABS de Judo**

Especial mención para el Campeonato de España Escolar, por el número de deportistas: 800-1000 y categoría de los mismos, Infantil/Cadete.

Normalización situación del profesorado en los Campeonatos de España

Se pondrá a disposición de los profesores (entrenadores) acreditados en los diferentes campeonatos de España del mismo espacio o uno independiente de condiciones y características similares al que se destina para los árbitros.

PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19

RECOMPENSAS

Durante los ejercicios 2020 y 2021, y exclusivamente para los profesores, cuando soliciten un reconocimiento de grado por vía de Recompensa, les será de aplicación **los requisitos recogidos en el antiguo Reglamento**, quedando en suspenso el nuevo Reglamento, siendo los efectos más destacados de esta medida los siguientes:

Para el otorgamiento de los Cinturones Negros 7° y 8° Dan de Judo, no se aplicarán los requisitos establecidos por la FIJ, ni se tramitarán por vía de las Federaciones Internacionales (UEJ, FIJ) (tal y como figura en el nuevo Reglamento).

Para el otorgamiento del Cinturón Negro 9° Dan de Judo, tendrán acceso a las dos vías de tramitación (la nacional, prevista en el antiguo Reglamento y la internacional, prevista en el nuevo, aplicándose su normativa correspondiente).

Se realizará un descuento de un 15% en la tramitación de las solicitudes de recompensas para los profesores (vigencia de esta medida: años 2020 y 2021).

PLAN DE MARKETING

VUELVE A PRACTICAR JUDO y DD.AA. CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD
(Ver Punto 05)

Consistente en un “paquete digital” de:

- **Campaña en redes sociales**
- **Video promocional**
- **Manual para el profesor**
(Líneas estratégicas de intervención JUDO y DD.AA. vs COVID-19)
- **Díptico para el alumno** (online)
- **Póster para la entrada del tatami** (online / físico)

PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19

MEDIDAS DE DEFENSA DEL PROFESIONAL DE NUESTRO SECTOR

Constitución de la Unión de Federaciones de Deportes de Combate UFEDC (Judo, Karate, Taekwondo, Lucha, Boxeo, Esgrima, Kickboxing y Muay Thai).

El objetivo es la creación de un “lobby” en defensa de nuestros deportes. Esta plataforma representa a unos 300.000 deportistas y 4.000 clubes situándonos en 4º lugar dentro del deporte federado.

Entre los fines más destacados:

- **Defensa de nuestro sector** contra el intrusismo.
- **Planteamiento al Consejo Superior de Deporte**, de nuestra problemática particular respecto a las Fases de Desescalada del COVID-19.

La RFEJYDA, miembro de ADESP (Asociación Deporte Español e interlocutor que representa al deporte federado ante las instituciones) ha participado en las siguientes acciones y propuestas:

- **Comisión especial de trabajo con Hacienda** para el reparto del retorno del 1% de las apuestas que iría al CSD para su reparto con 3 criterios:
 - 01.** Apoyo a los clubes no profesionales.
 - 02.** Apoyo a la promoción del deporte de base.
 - 03.** Apoyo para mejorar la preparación y participación de los deportistas de élite en competiciones.
- **Bajada del IVA:**
 - Del 21% al 10% para las actividades y eventos deportivos.
 - Del 21% al 10% para las entradas de espectáculos públicos de deporte.
 - Del 10% a la exención o al 4% para las entradas de espectáculos públicos de deporte aficionado.

PLAN DE ACTUACIÓN COVID-19

- **IRPF:**

Equiparación de las deducciones en renta para socios de clubes no declarados de utilidad pública y aquellos sí declarados de utilidad pública (Ley 49/2002 de 23 de diciembre).

Inclusión de epígrafe específico en el IRPF para que la cantidad obtenida sea destinada, además de al sostenimiento económico de la Iglesia católica y a otros fines de interés social, al fomento y apoyo al deporte federado.

- **Impuesto de Sociedades:**

Extender las entidades deportivas que se puedan acoger a los beneficios previstos en la Ley 49/2002, de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo, es decir además de las del art. 2 incluir otras entidades deportivas que no estén declaradas de utilidad pública.

- **Creación de un fondo de ayuda directo y exención de tasas en instalaciones para entidades y organizaciones deportivas:**

01. A Federaciones Deportivas

02. A Clubes como se hizo en la anterior crisis para clubes.

- **Medidas para autónomos en epígrafes vinculados al deporte.**

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

En base al contexto actual - futuro y a los objetivos detallados en este manual se ha elaborado una campaña de marketing cuyo objetivo principal es ser una herramienta de ayuda a los profesores de Judo y de DD.AA. , a la hora de crear, volver a recuperar, o reforzar la confianza de los padres, directores de colegio, gimnasios, etc... en relación a la práctica de nuestros deportes. Haciéndoles llegar y entender con argumentos que, aunque somos un deporte de combate podemos tener sesiones seguras colectivas y sin contacto.

Bajo el eslogan:

**VUELVE A PRACTICAR
JUDO y DD.AA.
CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Hemos resumido prácticamente lo que queremos transmitir y representar con un lenguaje en positivo, para crear conciencia de que las palabras más habituales de nuestro lenguaje y del vocabulario que guía nuestras acciones, tienen que ser positivas y estar orientadas al objetivo principal del proyecto, que es recuperar la confianza.

Con seguridad:

palabra fundamental en esta nueva era post Covid, reforzando con ella en el eslogan la ausencia de peligro o riesgo en la práctica de nuestras disciplinas.

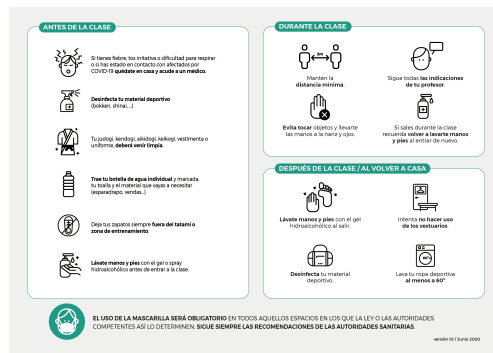
Con responsabilidad:

aplicando los principios de disciplina de nuestro deporte y poniendo en práctica y dando valor a protocolos que ya son de uso cotidiano en nuestro entorno.

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

Esta campaña contará con 6 herramientas fundamentales:

- 01. Video promocional**, bajo el eslogan de la campaña, que reforzará el mensaje de seguridad en relación con el Judo y los DD.AA. y que tendrá difusión en redes sociales, televisión y plataformas digitales.
- 02. Manual**, con las líneas estratégicas de intervención en este contexto post COVID, que podrá ser utilizado como herramienta de ayuda por el profesor.
- 03. Díptico** para distribución masiva, en el que se detallarán los puntos clave de las recomendaciones y del proyecto de recuperación de la confianza.



- 04. Póster** para la entrada del tatami o lugar de entrenamiento, en el que se detallarán los puntos clave de las recomendaciones.



CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAÁ”

05. La creación de un sello corporativo: *Espacio limpio de COVID (Covid Free)*



06. Proyecto “Phygital”, a través de la simbiosis de elementos “físicos” y “digitales”, en los próximos meses contaremos con una plataforma online a través de la cual realizaremos “Master Class” impartidas por los mejores deportistas y entrenadores del panorama nacional e internacional, bajo el nombre: **“Un Campeón en mi Club” & “Una Campeona en mi Club”**.

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

Todo el material será descargable desde la página web de la RFEJYDA, www.rfejudo.com y se irá actualizando conforme las autoridades competentes vayan modificando la normativa.

Además, desde la RFEJYDA se hará llegar el póster a todos los clubes afiliados.

La difusión de todo el paquete de esta campaña, se realizará en los medios de comunicación, y también a través de la RFEJYDA a las distintas Comunidades Autónomas y a sus respectivas consejerías de deporte, dándole valor a así al Judo y a los DD.AA. con la iniciativa y la propuesta de:



El Judo y los DD.AA. como herramientas claves del deporte y sus beneficios en la salud física y mental, su importancia a nivel social, a través de la puesta en valor de la inclusión y de la seguridad tan importante en esta etapa Post Covid.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

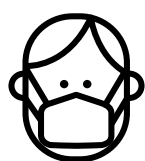
ACCESO A LA INSTALACIÓN

- 01. Establecer aforo en las clases** de acuerdo al espacio y a las recomendaciones de distanciamiento impuestas por los órganos competentes.
- 02. La puerta de la instalación deberá estar abierta con anterioridad**, se recomienda la llegada como máximo de 5 minutos antes para evitar aglomeraciones y el acceso se realizará de uno en uno.
- 03. Solo podrán acceder acompañados** a la instalación los menores de edad o personas con discapacidades.
- 04. Se recomienda la toma de temperatura** a la entrada de las instalaciones.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

EN LA INSTALACIÓN

- 01. Se informará previamente** a los alumnos de todas las adaptaciones a la nueva situación y protocolos a seguir.
- 02. Todas las fuentes de agua** de uso comunitario estarán cerradas.
- 03. Limitación del uso de los vestuarios/aseos.**
- 04. Instalación de carteles informativos** con las recomendaciones y protocolos.
- 05. Disponibilidad de papeleras con tapa y pedal.**
- 06. Recomendación de pago con tarjeta.**
- 07.** Habrá una **ventilación adecuada.**
- 08. Instalación de dosificadores de gel hidroalcohólico**, y en los colegios o espacios que no fuera posible su instalación, tener a disposición del profesor botes para que se encargue de su reparto a los participantes en la clase.
- 09. Se respetará la distancia mínima de 2 metros** en todo momento y en todas las zonas de las instalaciones.
- 10. Reducción de la duración de las clases.** Entre cada sesión, además se dejará un tiempo de 15-20 minutos para limpieza/desinfección del tatami, y limpieza/desinfección del material utilizado.
- 11. Señalización en el tatami o sala de entrenamiento** las zonas donde se situará cada usuario a través de marcas en el suelo con cinta adhesiva o por colores de las planchas del tatami, etc..



EL USO DE LA MASCARILLA SERÁ OBLIGATORIO EN TODOS AQUELLOS ESPACIOS EN LOS QUE LA LEY O LAS AUTORIDADES COMPETENTES ASÍ LO DETERMINEN.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

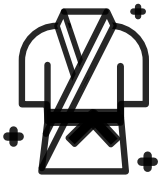
- 01. Se establecerán medidas extraordinarias de limpieza** en las distintas salas, vestuarios, zonas comunes de nuestras instalaciones. Así como en las superficies y objetos de contacto frecuente
- 02. Utilización de disolución de lejía** (1:50) recién preparada o cualquier desinfectante de actividad virucida para desinfección.
- 03. Desinfección de instalaciones y material** después de cada sesión o entrenamiento y, al menos, dos veces al día. Al igual que antes de la apertura de las instalaciones a la actividad.
- 04. Tras la desinfección**, materiales y epis utilizados serán desechados de forma segura.
- 05. Cuando haya más de un trabajador**, la limpieza se extenderá a las zonas privadas de los trabajadores no solo las comerciales.
- 06. Limpieza y desinfección** de cada puesto de trabajo en cada cambio de turno.
- 07. Las papeleras** de tapa y pedal deberán ser limpiadas, al menos, una vez al día.
- 08. El uniforme de trabajo y ropa de entrenamiento** deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).

PROTOSCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

ANTES DE LA CLASE



- 01.** Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19 quédate en casa y acude a un médico.



- 02.** La ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) deberá venir limpia.



- 03.** Los alumnos vendrán vestidos con la ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) de casa, y así no harán uso de los vestuarios. Se podrán colocar elementos como la chaqueta y el cinturón antes de entrar.



- 04.** A la entrada del tatami o zona de entrenamiento se instalarán dosificadores de gel o spray higienizante hidroalcohólico, y en los colegios o espacios que no fuera posible su instalación será el profesor el encargado de proporcionarle a los alumnos el mismo.

Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros deberán limpiarse las manos y los pies con el gel antes de entrar a la clase. Se repetirá la rutina si en algún momento se ausentaran del tatami para ir al baño o para cualquier otra necesidad de ausencia.



- 05.** Tal y como es práctica común en nuestro deporte, **los zapatos se dejarán fuera del tatami o zona de entrenamiento**, evitando en todo momento el contacto de los zapatos con el mismo, pero también el contacto de los pies con el suelo exterior.

PROTOSCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

ANTES DE LA CLASE



06. En aquellas modalidades en las que sea necesario el uso de calzado, se deberá de disponer de unos exclusivos para la actividad, **limpios y desinfectados antes del comienzo de la misma.**



07. Cada alumno debe **llevar su botella de agua llena desde casa**, deberá estar bien marcada con su nombre y situarlas a una distancia prudencial de las de los otros compañeros.



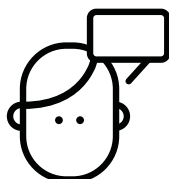
08. El **material utilizado para la práctica** de cada modalidad deberá ser propio e intransmisible.



09. Si profesor o alumno necesitaran usar **esparadrapo, vendaje, o cualquier otro material relacionado**, al igual que en el punto anterior, este deberá de ser propio e intransmisible.



10. Los deportistas deberán entrar y salir de uno en uno al tatami y **evitar todo tipo de saludos** (darse la mano o un abrazo).

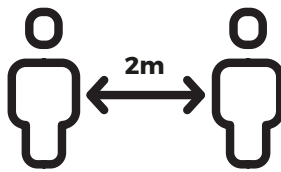


11. El **profesor será el encargado de informar** y de educar a los alumnos en todas estas medidas.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

DURANTE LA CLASE

- 01.** El Rei o saludo del principio y final de la clase, se realizará teniendo como premisa **la distancia de seguridad entre los participantes.**



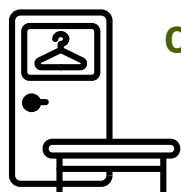
- 02.** Se respetará la distancia de seguridad en todo momento, **elaborando sesiones colectivas, pero de practica individual**, hasta que no sea posible el contacto.
- 03.** Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
- 04.** Se realizarán ejercicios en todo momento de manera individual y sin contacto.
- 05.** Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros **deberán limpiarse las manos y los pies con el gel o spray higienizante hidroalcohólico** antes de entrar de nuevo a la clase si en algún momento se ausentaran del tatami o lugar de entrenamiento.



- 06.** En relación con la **mascarilla** y su uso durante las clases el profesor y los alumnos actuarán según las recomendaciones impuestas por los órganos competentes.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

DESPUÉS DE LA CLASE



01. Tras la clase los participantes saldrán con la ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) y **no podrán cambiarse.**



02. El abandono de la sala se hará **por orden de uno en uno.**



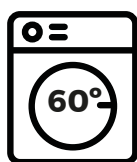
03. Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros deberán **limpiarse las manos y pies con el gel o spray higienizante hidroalcohólico** al salir de la clase.



04. Se abandonarán las instalaciones **sin detenerse a hablar con otros usuarios.**



05. **Se prohíbe quedarse como espectador** en otras sesiones y se procurará no colapsar los accesos y salidas



06. **La ropa de entrenamiento** (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) usada durante la clase deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).



07. **El material propio** (bokken, shinai, etc) usado durante la clase deberá ser desinfectado con los productos recomendados para ello.

PROTOSCOLO CAR MADRID

Estas medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica y, por lo tanto, sujetas a cambios y modificaciones.

También se harán modificaciones si así lo estipulan normativas, documentos y sugerencias aportados por el Ministerio de Sanidad y Consejo Superior de Deportes. Algunos de los puntos estarían sujetos a limitaciones logísticas, si bien entendemos que este es el protocolo más seguro.

FASE I: SEGURIDAD Y TOMA DE CONTACTO CON LOS JUDOCAS**01. Historia clínica/envío de cuestionario:**

estableceremos una primera entrevista (online) con todos los judocas, entrenadores y preparadores físicos, para evaluar su estado de salud durante el confinamiento, estado de salud actual, preparación física que ha seguido, seguimiento de lesiones y molestias, peso actual, estado anímico... incluso situación familiar y del entorno. Aprovecharemos esta entrevista para repasar los puntos de este protocolo.

Los judocas que vayan incorporando a los entrenamientos deberán rellenar un cuestionario.

Procederemos a clasificar de esta forma a la población antes de comenzar los entrenamientos.

- A. Casos confirmados covid-19:** aportarían informes médicos y resultados de test realizados.
- B. Posibles casos,** por referir sintomatología previa, pero con situación inmunológica desconocida.
- C. Asintomáticos,** habiendo estado en contacto con pacientes Sintomáticos o confirmados
- D. Asintomáticos** sin aparente contacto.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 02.** Se debe plantear (sujeto en principio a las directrices de la Autoridad Delegada, sin descartar otras opciones), **la realización de un test de anticuerpos y TEST RT-PCR para los deportistas y cuerpo técnico incluidos en los grupos B, C y D.**

Con todos los datos en la mano, cada judoca será evaluado individualmente con el fin de decidir quién comienza los entrenamientos o cuál es la manera más segura de empezarlos.

SEGURIDAD ANEXO I

Para judocas becados y del equipo Nacional se establece la obligación (durante un periodo "X" de tiempo, a definir según estado del COVID-19 o medidas adoptadas por la Autoridad Delegada) de informar a los Servicios Médicos de la RFEJYDA y no entrenar si se padecen algunos de los síntomas habituales del COVID-19.

- A. Tos seca
- B. Fiebre
- C. Cefalea
- D. Gastroenteritis
- E. Disgeusia (falta de sabor)
- F. Anosmia
- G. Astenia

Si se padecen estos síntomas o el deportista tiene dudas acerca de su estado de salud, deberá informar a los Servicios Médicos de la RFEJYDA vía telefónica o en su defecto por mail.

Si el atleta ha estado en contacto con alguna persona de su entorno que haya presentado síntomas o haya sido diagnosticado/a de COVID-19, se deberá informar al Servicio Médico de la RFEJYDA por las mismas vías.

PROTOSCOLO CAR MADRID

SEGURIDAD ANEXO II

Contaremos con estas vías de asesoramiento, diagnóstico y derivación:

- 01. AEPSAD** (dependiendo del protocolo que esté establecido o de los canales de comunicación vigentes para asesoramiento y toma de decisiones en nuestro entorno).
- 02. Sistema nacional de salud:** el atleta debe informar y comunicar un posible caso a través de las aplicaciones o vías oficiales establecidas por la Autoridad Delegada. Actualizaremos la información acerca de estas vías de comunicación para trasladarla a los atletas.
- 03. Clínicas privadas** que colaboran con la Federación Española de Judo y Deportes Asociados.

El protocolo de aislamiento será el habitual en estos casos, con establecimiento de fechas de cuarentena y posteriores revisiones médicas.

FASE II: PREVENCIÓN MULTIDISCIPLINAR

- 01. Se plantearán charlas médicas para explicar protocolo decidido y resolver dudas.** Así educamos en responsabilidad y cultura COVID-19. Sin alarmismos, pero con claridad. Enseñaremos a los deportistas la correcta utilización de los guantes, mascarillas, geles y otros elementos de protección.
- 02. Se plantearán charlas con otros especialistas** (sería interesante una charla impartida por dermatólogos, por ejemplo).
- 03. Se insistirá en no querer recuperar “el tiempo perdido”,** con el fin de evitar lesiones. En este sentido, la coordinación con el Equipo Técnico (entrenadores y preparadores físicos) será fundamental.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 04. Se insistirá en la cooperación** y aportación de ideas por parte de todos.
- 05. Pensando en la transmisión** (respiratoria y por contacto), se comentará protocolo y circuito de seguridad. Protocolo abierto a cambios y sugerencias desde cualquier ámbito federativo:

05.1 PREVENCIÓN DENTRO DEL SERVICIO MÉDICO Y FISIOTERAPIA

- 01. Asegurar limpieza diaria.**
- 02. Zona de desinfección** con soluciones hidroalcohólicas o lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.
- 03. Toma de temperatura** diaria a deportistas y trabajadores.
- 04. Uso de bata** por parte del personal médico.
- 05. Uso de guantes**, con protocolo adecuado de puesta y retirada.
- 06. Uso de mascarilla.**
- 07. Se establecerán citas tanto para consultas médicas** como de fisioterapia, espaciándose en el tiempo de manera suficiente, con el fin de evitar contactos estrechos entre atletas.
- 08. Se informará** en reunión de otros protocolos, como realización de vendajes.

05.2 PREVENCIÓN EN OFICINAS

- 01. Fomento del teletrabajo** en la medida de lo posible.
- 02. Limpieza adecuada** de todas las zonas.
- 03. Instalación de cartelería** para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección.
- 04. Se procurará una adecuada ventilación** en todas las estancias.
- 05. Promover las medidas higiénicas:** zona de desinfección con soluciones hidroalcohólicas, promover el lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 06. Cubrirse la boca y nariz** con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.
- 07. Se mantendrán** los parámetros de distancia social vigentes (mínimo 2 metros de distancia).
- 08. Se valora el uso de mascarilla** como altamente recomendable u obligatorio, evaluando este aspecto en el momento de apertura.
- 09. Promover las medidas de desinfección** de la oficina a casa.

05.3 PREVENCIÓN EN EL MÓDULO Y TATAMI**05.3.1 PREVENCIÓN EN EL MÓDULO Y TATAMI**

- A. Insistir en la limpieza del tatami y de las zonas comunes**, zona de entrenamiento, material de uso común (pesas, elípticas, bicicleta, balones medicinales...), superficies de alto contacto (barandillas, pulsadores, pomos...) y vestuarios con desinfectante (lejía diluida). Según normativa sanitaria de higiene libre de sars-cov-2.
- B. Evaluar la necesidad de pasar limpieza** entre entrenamientos de grupos diferentes de deportistas. O limpieza más frecuente.
- C. Instalar cartelería** para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección.
- D.** Se procurará una **adecuada ventilación** en todas las estancias del Módulo.
- E. Se mantendrán las puertas abiertas** para evitar que deban ser empujadas en su apertura.
- F. Se establecerá claramente por qué tornos** deben entrar y por cuáles salir los deportistas

PROTOSCOLO CAR MADRID

- G. Se establecerán turnos espaciados** de entrada y salida a las instalaciones y al tatami, para evitar aglomeraciones.
- H. No podrá permanecer en la instalación** ninguna persona que no esté realizando una función básica para el desarrollo del entrenamiento en ese momento (visitas, deportistas que hayan terminado ya sus entrenamientos, etc.)
- I. Se instalará cartelería** con instrucciones básicas individuales de prevención de COVID-19.

05.3.2 JUDOCAS Y TRABAJADORES

- A. Recomendamos ir ya equipados** para entrenar, así como no utilizar las duchas y vestuarios de las instalaciones.
- B. Posible planteamiento de medidas con el calzado** que se trae desde casa y protocolo de entrada a la instalación: por ejemplo, bolsa individual para los zapatos, quitárselos y meterlos en la bolsa, y antes de entrar en instalaciones, ponerse otro calzado como las chanclas. Nunca entrar con el calzado de la calle a las instalaciones.
- C. Las bolsas de entrenamiento** no serán apiladas, cada una deberá tener su espacio.
- D. Uso de soluciones hidroalcohólicas** en una zona de desinfección, (aunque se recomienda traer botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30-40 segundos), o se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos), dispensadores de papel con una papelera con tapa accionada con el pie para depositar los deshechos.
- E.** Se recomienda, en la medida de lo posible, **no usar los secadores de pelo y de manos.**
- F. Cubrirse la boca y nariz** con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- G. Se insiste en una hidratación más frecuente.** Botellas de uso individual.
Precintar las fuentes de agua
- H. Se evitará en lo posible cualquier otro tipo de contacto** (choques de manos, saludos, abrazos).
- I. Se mantendrán los parámetros de distancia social vigentes** (mínimo 2 metros de distancia).
- J. Se valora el uso de mascarilla** como altamente recomendable u obligatorio, evaluando este aspecto en el momento de apertura.
- K. En caso de ser establecidos turnos de entrenamiento,** o restricciones de franjas horarias, se vigilará su cumplimiento.

05.3.3 PREVENCIÓN DEL CENTRO A CASA

- A. Tener desinfectante en spray en casa.** El judogi, ropa de gimnasio, toalla de entrenamiento y chanclas serán lavados (mínimo a 60º) o desinfectados todos los días al entrar en casa.
- B. Modo de entrar en casa.**
- C. Modo de comprar.**
- D. Medidas preventivas en casa:** lavado de manos, manejo de la tos, cuidado de manos.
- E. Dieta equilibrada.**
- F. Lavado de dientes + gárgaras.**
- G. Higiene del sueño**

PROTOSCOLO CAR MADRID

ASPECTOS TÉCNICOS

PREPARACIÓN FÍSICA:

- A. Siempre que sea posible, se **realizará al aire libre** (incluso aunque esto exija transporte de material ligero, como gomas, balón medicinal, etc.)
- B. En la medida de lo posible, se realizará el trabajo al aire libre **fuera de la pista de atletismo** (en la Casa de Campo o cualquier otro espacio abierto con dimensiones que faciliten la distancia de seguridad).
- C. **Se evitarán los saludos físicos** (apretones de mano, abrazos, etc.)
- D. **El trabajo de fuerza se realizará individualmente**, respetando la distancia de seguridad y procediendo a la desinfección de cada una de las máquinas o el material utilizado, justo después de su utilización.
- E. **Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material.**
Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material de entrenamiento no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado. Se evitará siempre también compartir cualquier otro tipo de material (teléfono móvil, crono, toalla, etc.)
- F. **Cada usuario utilizará su propia botella de hidratación y toalla**, que deberán estar bien marcadas con su nombre, colocadas en un sitio fijo y separadas del material del resto de los usuarios.
- G. **Se hará uso de los sprays desinfectantes** (recomendable que cada usuario disponga de uno de uso individual) antes y después de utilizar cualquier tipo de material (con independencia de que sea desinfectado con frecuencia por los empleados de limpieza).
- H. **Las distancias de seguridad** deberán respetarse también durante los periodos de descanso.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- I. **Los usuarios de la sala evitarán tocarse la cara** en todo momento y desinfectarán sus manos con solución hidroalcohólica tan a menudo como sea posible (por ejemplo, en los descansos de cada serie).
- J. **Se accederá a la sala de pesas utilizando la escalera** (nunca el ascensor). La bajada y subida se realizará siempre por el lado derecho de la escalera respecto al sentido de la marcha, respetando la distancia de seguridad de 2 metros.

ENTRENAMIENTO EN EL TATAMI:

- A. Se respetarán en todo momento los **protocolos de distancias** entre personas establecidos por las autoridades sanitarias.
- B. **Se evitarán los saludos físicos** (apretones de mano, abrazos, etc.) Se suprimirá el saludo general (Rei) al inicio y final de la clase.
- C. **Durante el primer periodo, los entrenamientos serán individuales**, con distancia de seguridad entre personas (mínimo dos metros). Se incidirá sobre el trabajo de técnica individual, sin compañero. Aprovecharemos la pantalla para poder analizar vídeo directamente en el tatami, sin necesidad de acercamiento entre personas.
- D. **Se establecerán turnos de trabajo que permitan respetar con facilidad esta distancia**, procurando que la movilidad en el tatami sea la mínima posible (por ejemplo, no se realizará trabajo de carrera alrededor del tatami al iniciarse el calentamiento). Cada deportista y técnico deberá tener claro cuál es “su espacio” dentro del tatami.
- E. **Las distancias de seguridad deberán respetarse** también durante los periodos de descanso.
- F. **Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material** (por ejemplo, los muñecos de nage komi o balones medicinales, gomas de uchi komi, etc.). Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material de entrenamiento no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado. Se evitará siempre compartir cualquier otro tipo de material (teléfono móvil, crono, toalla, etc.)

PROTOSCOLO CAR MADRID

G. En una segunda fase, se iniciará el trabajo por parejas. Cada deportista tendrá asignada una pareja, que será siempre la misma (durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). De este modo, si se produjera un contagio, sería localizado y podríamos realizar un seguimiento más sencillo.

H. A continuación, cuando las autoridades lo permitan, se realizarán trabajos en grupos de 4 deportistas, que serán fijos (los mismos durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). En esta fase podrá iniciarse ya el entrenamiento de combate entre los miembros de ese grupo limitado, en una aproximación progresiva a la normalidad, que debe respetar siempre los plazos aconsejados por las autoridades gubernamentales y sanitarias.

Todas estas premisas son susceptibles de adaptación y/o modificación, en función de los consensos y parámetros marcados por el Gobierno y autoridades sanitarias, y de la evolución de la desescalada social.

La evaluación de todas estas medidas para prevenir el contagio solo puede ser realizada una vez se pongan en marcha los entrenamientos, estableciéndose entonces un protocolo de vigilancia para el cumplimiento de las normas.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

A continuación, se informa del protocolo de actuación del CEAR de Valencia para prevenir la expansión del COVID-19.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES

- Estarán **sujetos a este protocolo todas las personas con relación directa con el CEAR de Valencia** (judocas, entrenadores, preparadores físicos,...) asintomáticas en relación con el COVID-19 y aquellas personas que habiendo sido confirmadas hayan sido diagnosticados con posterioridad como negativos (deberán aportar informes médicos y resultados de test realizados).
- **Se plantearán la realización de un Test de anticuerpos y Test RT-PCR** en la medida que se dispongan de ellos.
- **Se continuará con las acciones ya iniciadas con las personas** con relación directa con el CEAR DE VALENCIA vía entrevistas online preguntando por su estado de salud general y seguir con los entrenamientos individuales realizados vía telemática.
- **Realización de acciones formativas** a todos los deportistas del presente Protocolo de Prevención, recalcando la obligatoriedad de su seguimiento de forma escrupulosa.
- **Lavarse las manos con agua y jabón** de forma asidua (no dejar pasar más de 2 horas). Existen soluciones hidroalcohólicas para su uso en caso de no disponer de agua y jabón, que siempre deberá de ser prioritario.
- **Al toser o estornudar**, cubrirse la nariz y/o boca con la parte interior del codo y evitar tocarse la nariz, ojos y boca.
- **Evitar elementos que puedan dificultar una correcta higiene** de manos como por ejemplo el uso de anillos, pulseras, relojes de muñecas u otros adornos.
- **Evitar compartir teléfonos** y en caso de hacerlo, limpiarlos antes con desinfectante.

PROTOSCOLOS ALTO RENDIMIENTO

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Se van a poner a disposición de los deportistas pañuelos o papel desechable** para eliminar las secreciones respiratorias. Se deberán tirar tras su uso a un depósito que se colocará específicamente para ello.
- Mantener, en la medida de lo posible, **las puertas abiertas** para evitar el contacto con manillas, pomos, ...
- **Se refuerzan las medidas de desinfección** de las zonas comunes, realizándose las mismas como mínimo dos veces al día. Habrá desinfectante en la instalación para su uso.
- **Se instalará cartelería** para informar de todas las medidas a adoptar en relación con el COVID-19.
- **El desplazamiento desde el hogar hasta la instalación** se desarrollará preferentemente de forma individual y, si no es posible, en transporte colectivo o particular, guardando las distancias de seguridad. Se irá a la instalación ya cambiados (ropa para el entrenamiento físico o judogi en caso de entrenamiento técnico), con un chándal por encima en ambos casos. Al llegar, se procederá a quitarse el chándal y los zapatos usados en el desplazamiento en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- **Se define un acceso exclusivo para la entrada y otro diferente para la salida.** Tanto en la entrada como en la salida se respetará la distancia de seguridad de 2 metros.
- **Se procederá a medir la temperatura en la entrada a la instalación.**
- **Se definen grupos de trabajo**, teniendo los mismos un horario específico predefinido de entrenamiento tanto físico como técnico y de judo, realizándose los mismos de forma escalonada, sin interrelación entre los diferentes grupos.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Evitar saludos con contacto físico: abrazos, apretones de mano, ...**
- **Uso de los vestuarios:** en las fases iniciales se prohíbe el uso de estos, teniendo que venir cambiados de sus domicilios. Con posterioridad se establecerá un número de 4 personas máximo por cada estancia para poder acceder al vestuario, respetando en todo momento la distancia de 2 metros de seguridad.
- **Uso de duchas:** en las fases iniciales se prohíbe el uso de éstas. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Uso de servicios (WC):** se mantendrá en todo momento la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- **Todas las visitas externas** están restringidas a excepción de aquellas estrictamente necesarias, siempre autorizadas por el responsable del CEAR.
- **Para los entrenamientos físicos:**
 - Se procederá a la **desinfección del material** antes y después de cada uso, por cada deportista que haga uso de este.
 - Se procederá a la **desinfección de la suela de las zapatillas** antes de iniciar la actividad.
 - Se respetará la distancia de **2 metros de separación** entre los atletas.
 - **El trabajo de fuerza se realizará individualmente**, respetando la distancia de seguridad y procediendo a la desinfección de cada una de las máquinas o el material utilizado, justo después de su utilización.
 - **Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material.** Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado.
 - En caso de no poder respetar la distancia de 2 metros, **será obligado el uso de mascarillas y guantes.** Las mascarillas serán las homologadas para impedir la posible transmisión del virus y los guantes de látex, que serán tirados tras su uso al contenedor de pañuelos y papel desechable.

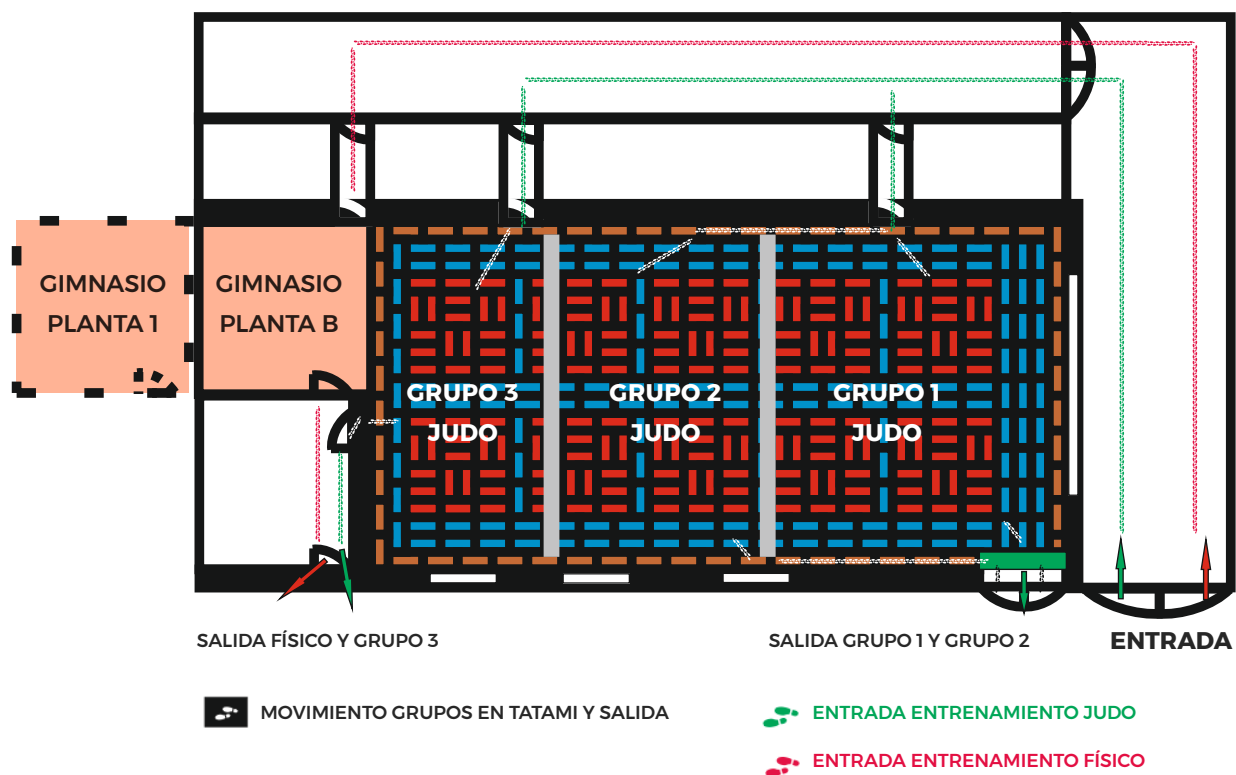
PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Limpieza de la instalación** cada vez que sea utilizada la misma. Se llevará un registro de los horarios de limpieza y desinfección.
- Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
- **En los descansos se mantendrá la distancia mínima de seguridad de 2 metros.** Caso de no poder respetar la misma, será obligatorio el uso de mascarillas. Se evitará quitarse prendas. Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo la misma y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con las mismas.
- **Cada deportista llevará una toalla** para su uso durante la actividad.
- **Cada deportista tendrá su propio bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo. Es aconsejable la hidratación más frecuente.
- **Obligatoria la ducha tras la realización de la actividad.** Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Obligatorio el lavado de la ropa usada tras cada uso de esta.** Se realizará a 60º mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.
- **Para los entrenamientos técnicos y de judo:**
 - **Limpieza del tatami** antes y después de cada uso por cada grupo de trabajo.
 - Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
 - Para la aireación y corriente de aire, **estarán en funcionamiento los ventiladores** de la instalación y estarán las puertas y ventanas abiertas
 - **Se habilitarán alrededor del tatami compartimentos individuales de 2 x 2 metros**, siendo éste el espacio individual en cada entrenamiento. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
 - Durante la primera fase, **los entrenamientos serán individuales**, respetando la distancia mínima de seguridad de 2 metros.

PROTOCOLOS ALTO RENDIMIENTO

PROTOCOLO CEAR VALENCIA

- **Posteriormente si iniciará el trabajo por parejas** (siempre la misma) y trabajo en grupos (que también serán fijos).
- Se establecen **los siguientes flujos de actuación** en el tatami.



- **Uso obligatorio de mascarillas y guantes.** Para los deportistas especialmente sensibles se usará a su vez pantallas protectoras o gafas.
- **En los descansos se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.** Cada judoka se establecerá en el compartimento individual asignado separado con mampara. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
- **Se evitará quitarse el judogi.** Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo el mismo y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con él.
- A la finalización de la práctica, **se procederá a la desinfección de los pies y manos** con gel hidroalcohólico.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Cada deportista llevará una toalla** para su uso durante la actividad.
- **Cada deportista tendrá su propio bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo.
- **Obligatoria la ducha tras la realización de la actividad**. Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Obligatorio el lavado del judogi usado tras cada uso de este**. Se realizará a 60° mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.

MEDIDAS DE CONTENCIÓN

- **En caso de presentar síntomas respiratorios o tener fiebre, no acudir a la instalación en ningún caso. Ponerse en contacto con su centro de asistencia y comunicar a los responsables del CEAR de forma inmediata.**
- **Los deportistas deben de seguir las indicaciones marcadas por las Autoridades Sanitarias**, manteniendo las medidas de aislamiento social vigentes, restringiendo los contactos con terceras personas, limitándolos a los imprescindibles.
- **El desplazamiento desde el hogar hasta la instalación se desarrollará preferentemente de forma individual** y, si no es posible, en transporte colectivo o particular, guardando las distancias de seguridad. Se irá a la instalación ya cambiados (ropa para el entrenamiento físico o judogi en caso de entrenamiento técnico), con un chándal por encima en ambos casos. Al llegar, se procederá a quitarse el chándal y los zapatos usados en el desplazamiento en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.
- El deportista debe asegurarse que se está **libre de cualquier síntoma de contagio antes de incorporarse al CEAR**.

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

01. INTRODUCCIÓN

Debemos abordar las posibles adaptaciones de los contenidos, medios y métodos de la enseñanza y el entrenamiento básico del judo a las condiciones necesaria para garantizar una práctica segura y saludable para nuestros deportistas.

Desde esta perspectiva y siguiendo las directrices de las autoridades sanitarias, desarrollaremos en las clases y entrenamientos básicos un programa de actividades basadas en los sistemas tradicionales del judo realizados de forma individual en una primera etapa, y posteriormente por parejas, en función de la evolución de la situación actual, siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias. Por lo que podríamos establecer dos fases de trabajo:

Primera fase.

Respetando las directrices establecidas por las autoridades sanitarias y que entendemos son restrictivas, no permitiéndose el contacto, y con un número limitado de deportistas por sesión manteniendo la distancia de seguridad y sin la utilización de vestuarios, duchas y aseos. En esta fase podemos realizar la práctica del judo en dos posibles escenarios:

- **Trabajo al aire libre.** Un medio que nos permitirá disponer, tal vez, de mayores dimensiones de las áreas de trabajo en relación al tatami y desarrollar actividades con mayor carga funcional.
- **Trabajo en el tatami.** Trabajo más específico orientado a las habilidades técnicas de judo.

Segunda fase.

Cuando se permita el contacto y el uso de vestuarios etc.

- **Deberíamos centrar nuestro trabajo** en actividades de aprendizaje y entrenamiento sin oposición total, evitando el randori.
- **Trabajos de Geiko** en cooperación y oposición en judo pie “Tachi-Waza”
- Aplicar trabajos dirigidos inicialmente al desarrollo de la **capacidad aeróbica.**
- **Sin restricción pedagógica** mientras las situaciones propuestas respetan las limitaciones de contacto.

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

Los profesores deberán ir adaptando las orientaciones de los contenidos, medios y métodos de trabajo, a las características de los implicados, el entorno y la evolución de situación de riesgo.

02. DIRECTRICES DE LOS CONTENIDOS

Es un buen momento para recordar y poner en práctica los aspectos elementales de la clase, el orden, la disciplina, el respeto, el saludo, etc, y retomar y profundizar en los fundamentos, las bases y los valores del judo, el vocabulario, los katas, etc., dado que son parte fundamental del contenido que podemos trabajar en este momento. Debemos ser capaces de desarrollar, crear, construir y sistematizar contenidos y actividades para la mejora de las habilidades motrices básicas y las habilidades técnicas básicas y específicas. Es el momento del “estudio solo” de la “visualización” para el estudio de la aplicación técnica, del entrenamiento y del adversario.

Es un buen momento para **aplicar una amplia progresión metodológica de las técnicas,** incluidas las más complejas, dado que las realizamos sin compañero, el límite lo marcará la capacidad o la edad de los judokas.

02.1 ORIENTACIÓN DE LOS TRABAJOS A REALIZAR DE FORMA INDIVIDUAL

- **Vocabulario Judo**
- **Habilidades motrices fundamentales.** Desplazamientos, saltos, giros, equilibrio.
- Habilidades motrices fundamentales aplicadas al **Tachi-Waza**
- Habilidades motrices fundamentales aplicadas al **Ne-Waza**
- Habilidades técnicas fundamentales en **Tachi-Waza**
- Habilidades técnicas fundamentales en **Ne-Waza**
- **Practica y mejora de los Ukemi**

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

- **Tandoku-renshu.** Existen diversas formas de trabajar el tandoku renshu, de pie, en suelo, con desplazamiento limitado, en desplazamiento, con apoyos en la pared, con elásticos, con muñeco, con conos, balones, etc...
Todos conocemos este tipo de trabajo, que podemos ampliar con variedad de ejemplos expuestos en internet.
 - **Trabajo de progresiones técnicas.** Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo suelo y pie, desde las más básicas a las más complejas (Yoko-tomoe). Kata-guruma. Sumi gaeshi. Sode-Tsuri komi goshi. Morote reverso, etc, estas últimas, como base de los futuros aprendizajes.
 - **Perfeccionamiento de la técnica.** Estudio en profundidad de los contenidos de la/las técnicas especiales, kumikata, desplazamientos, oportunidades, contraataque, etc.

02.2 ALGUNOS EJEMPLOS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES

02.2.1 DESPLAZAMIENTOS, SALTOS Y GIROS

- **Desplazamientos** adelante, atrás y lateral dentro de la zona de trabajo, siguiendo su lados y diagonales.
- **Nos desplazamos** de un extremo a otro pisando la línea y realizando el giro a modo de seoi nage, comenzando por el pie derecho y a continuación el izquierdo en el caso de judokas diestros. La idea es realizar los giros de aplicación de las técnicas hacia delante apoyando los dos pies sobre la línea. Realizar este trabajo de forma continua.
- **Desplazamientos mediante saltos** con uno y los dos pies dentro de la zona de trabajo, siguiendo sus lados y diagonales.
- **Frente a frente** cada uno dentro de su espacio de trabajo, realizamos todo tipo de desplazamientos, con kumikata, como si estuviésemos agarrados al compañero. Tori dirige y Uke le sigue.

Nota: Son muchos los trabajos que se pueden realizar utilizando el espacio de trabajo y las líneas que lo delimitan

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

02.2. 2 TRABAJO SOBRE EL EQUILIBRIO

- **Desplazamiento por la zona de trabajo** y dar un pequeño salto para caer sobre un pie en cada una de la línea del área de trabajo, con la pierna ligeramente flexionada e intentando mantener unos segundos esa posición. Realizar el trabajo con el pie derecho e izquierdo.
- **Pequeños saltos**, de frente, de lado y de espaldas con una sola pierna sobre las líneas del área de trabajo, manteniendo la posición estable en cada uno de los vértices del área de trabajo.
 - **Salto a uno y otro lado** de las líneas de la zona de trabajo.
 - **Frente a frente cada uno** dentro de su espacio de trabajo, adoptamos posiciones de equilibrio con kumikata, como si estuviésemos agarrados al compañero y Uke debe seguirnos. Cambio de papeles.

02.2. 3 TRABAJO DE LOS UKEMIS

- **Utilizando el mismo principio de los desplazamientos** en la zona de trabajo aplicaremos ukemis sobre cada una de las líneas límite de la zona de trabajo. Aplicaremos los ukemis más indicados en función del desplazamiento.
 - **Desplazamiento lateral**, caída lateral al llegar a la línea.
 - **Desplazamiento atrás**, caída atrás al llegar a la línea.
 - **Nos desplazamos de frente de un extremo a otro de la zona**, dando, al final, un pequeño salto para caer sobre la línea y realizar caída atrás.
 - **Nos desplazamos de frente de un extremo a otro de la zona**, realizando un giro sobre la línea, a modo de seoi nage, y realizar caída a delante. Frente al compañero de otra área de trabajo nos desplazamos y realizamos un Ukemi, el compañero le sigue. Cambio de papel.

Nota: Son muchos los trabajos que se pueden realizar utilizando las delimitaciones del espacio de trabajo para aplicar los ukemis.

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

03. ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

En la primera sesión haremos hincapié en el tipo de actividad que vamos a desarrollar debido a la situación especial, la importancia de aprovechar el momento para mejorar las bases y fundamentos del judo, resaltando las premisas clave: responsabilidad, disciplina cooperación, ceremonial, higiene, vestimenta, etc.

03.1 INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN

En cada una de las sesiones centraremos la atención en alguno de los siguientes aspectos.

- **Preliminares.** Saludo al inicio de la sesión. Anudar cinturón, poner judogi, en su caso, etc.
- **Centrarse y prepararse para el saludo**, (de pie, de rodillas, silencio, etc) lo más rápido posible.
- **Saludar a la voz del profesor “Rei”**
- **Ayudar** a los demás a situarse lo más rápido para el inicio.
- **Saludar** al compañero al inicio y fin de cada actividad.
- **Recordar** el trabajo de la semana anterior.
- **Introducir y trabajar el vocabulario Judo.** Ejemplo los conceptos de “Hajime” y “Mate” y aplicarlos para el inicio y fin de la actividad.

03.2 CALENTAMIENTO

En general, desarrollaremos un trabajo basado en las habilidades motrices fundamentales más utilizadas en el judo, con el objetivo de desarrollar un contenido integrado con las acciones específicas de judo a desarrollar a lo largo del aprendizaje. Los trabajos a desarrollar deben estar basados en:

- **El reforzamiento** de la lateralidad.
- **Toma de conciencia** de los segmentos corporales.
- **Movilidad** de la columna vertebral y la articulación de la cadera.
- **Trabajo de movilidad en suelo.**
- **Desplazamientos solos y frente al compañero** de otra área de trabajo y cada uno en su área.
- **Trabajos de equilibrio-desequilibrio.**
- **Control postural.**
- **Reforzamiento** del sistema muscular de la espalda y abdomen.
- **Trabajos de agarre**, prensión, etc

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

03.3 LA PARTE PRINCIPAL

En ella se abordarán los **contenidos específicos** del judo, los ukemis, el judo suelo, el kumikata, el judo pie/suelo, el judo pie, etc.

03.4 VUELTA A LA CALMA

Pese al corto tiempo disponible, en esta parte de la clase, **realizaremos una puesta en común sobre lo aprendido en la sesión**, para invitarles a reflexionar sobre la acción y darles la palabra para que pueden expresar lo aprendido. También, lanzaremos mensajes sobre la importancia de los hábitos saludables y la higiene, la buena alimentación y sus posibles beneficios.

Nota: En el desarrollo de la ficha de cada una de las sesiones, haremos solo, referencia a los contenidos a desarrollar en la parte principal de la sesión, dando por sentado que las demás partes se fundamentarán en los contenidos expuestos en esta estructura.

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

04. DESARROLLO DE LAS SESIONES

04.1 ESQUEMA GENERAL

SESIONES	Estructura general de las sesiones
SALUDO	<p>A. SALUDO: Al inicio de la clase, a sus compañeros y al final de la clase.</p> <p>B. INTRODUCIR progresivamente los diferentes tipos de saludo, así como las pautas generales de comportamiento, respeto, cooperación, etc.</p>
CALENTAMIENTO. HABILIDADES MOTRICES FUNDAMENTALES	<p>Aprendizaje de anudar el cinturón.</p> <p>Movilidad judo: desplazamientos en suelo, boca abajo y sobre la espalda. Pasar de una posición a otra. Rodar por el tatami.</p> <p>Trabajo de las posiciones fundamentales. Desplazamientos de pie, diferentes formas (Ayumi, Tsugi ashi...), en todas las direcciones posibles. Iniciación o perfeccionamiento de las caídas (atrás, lateral y adelante).</p>
TÉCNICA NE WAZA	<p>Trabajos y estudio de las posiciones básicas de judo suelo.</p> <p>Trabajos de movilidad en judo suelo utilizando los desplazamientos básicos del judo y ampliando su gama con variación y creatividad.</p> <p>Encadenamientos de unos movimientos con otros. Estudio solo encadenando todas las inmovilizaciones.</p>
TÉCNICA TACHI WAZA	<p>Trabajos y estudio de las posiciones básicas de judo pie.</p> <p>Tandoku-renshu. Diversas formas de trabajar el tandoku renshu, de pie, en suelo, con desplazamiento limitado, en desplazamiento, con apoyos en la pared, con elásticos, con muñeco, con conos, balones, etc...</p>
VUELTA A LA CALMA. CONSEJOS	<p>Trabajo centrado en la participación de la clase para hacer balance de lo aprendido y concretar los mensajes recibidos sobre valores, trabajo en equipo y hábitos saludables e higiénicos.</p>

Nota: Este será el esquema general en cada una de las sesiones, quedando establecido de forma genérica y progresiva los contenidos inherentes a los apartados de introducción de la sesión “saludo y valores”, del calentamiento a través de las “habilidades motrices fundamentales y específicas de judo” y la vuelta a la calma, por lo que, a la hora de plasmar las directrices de las sesiones en el siguiente esquema, expondremos solo los contenidos de la parte principal.

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

04.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

		SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
CALENTAMIENTO	HABILIDADES MOTRICES	<p>01. Actividades de desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • En suelo, boca abajo, sobre la espalda, en cuadrupedia, etc. • Pasar de una posición a otra. • Rodar por el tatami • Reptar, gamba, etc • De pie, diferentes formas (Ayumi, Tsugi ashi...), en todas direcciones, solos, con el compañero de otra área a modo de espejo Tori dirige Uke le sigue. Con diferentes apoyos. <p>02. Actividades de equilibrio/desequilibrio/salto. Combinar con los desplazamientos</p> <p>03. Actividades de Kumikata</p> <p>04. Actividades lúdicas</p>				
		<p>Amplia progresión, en busca de la seguridad y la confianza en el aprendizaje o perfeccionamiento de la caída atrás.</p>	<p>Práctica de la caída atrás utilizando el desplazamiento dentro de la zona de trabajo.</p>	<p>Aprendizaje o perfeccionamiento de la caída lateral.</p> <p>Utilizar una amplia progresión en cada uno de los Ukemis.</p>	<p>Práctica de la caída lateral utilizando el desplazamiento dentro de la zona de trabajo.</p> <p>Ejemplo me desplazo de lado siguiendo las líneas del espacio de trabajo y realizo una caída lateral en cada uno de los vértices de la zona de trabajo.</p>	<p>Aprendizaje o perfeccionamiento de la caída a delante.</p> <p>Ejemplo al final de la progresión puedo encadenarla tras realizar una técnica adelante en cada una de las líneas de la zona de trabajo con la caída adelante.</p>
PARTE PRINCIPAL	UKEMIS					

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

04.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

		SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
PARTE PRINCIPAL	TÉCNICA NE WAZA	<p>Trabajos de aproximación a Yoko Shio Gatame.</p> <p>Encadenar ejercicios de habilidades motrices básicas con Yoko.</p> <p>Ejemplo en posición de plancha desplazamiento lateral y Yoko, etc</p>	<p>Aproximación Kuzure Kesa Gatame.</p> <p>Encadenar ejercicios de habilidades motrices básicas con Yoko.</p> <p>Ejemplo nos desplazamos en posición de Kuzure y a la palmada del profesor o al llegar al límite de la zona aplicamos la inmovilización, etc</p>	<p>Situación de estudio “imaginando a Uke a cuatro patas”, practicamos las formas de volcar y aplicamos de forma alternativa ambas inmovilizaciones.</p> <p>Misma acción y tras el volteo encadenamos ambas inmovilizaciones.</p>	<p>Trabajos de aproximación a Tate Shio Gatame.</p> <p>Encadenar ejercicios de habilidades motrices básicas con Tate.</p> <p>Ejemplo Uke tumbado boca arriba, Tori a dos metros frente a sus pies, se desplaza en cuadrupedia y aplica Tate Shio Gatame, vuelve al sitio desplazándose hacia atrás en cuadrupedia y comienza de nuevo.</p>	<p>Trabajo de progresiones técnicas en judo suelo.</p> <p>Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo suelos, desde las más básicas a las más complejas.</p>

SESIONES PRÁCTICAS DE JUDO

04.2 CONTENIDO DE LAS SESIONES

		SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5, 6,7,8...
PARTE PRINCIPAL	TÉCNICA TACHI WAZA	<ul style="list-style-type: none"> · Amplia progresión de O Soto Gari en estático y en desplazamiento. · Proyectar “de forma imaginaria” de O Soto Gari y encadenar con Yoko Shio Gatame. · Realizar acciones de cambios de control ante la acción/reacción del adversario. 	<ul style="list-style-type: none"> · Amplia progresión de O Goshi en estático y en desplazamiento. · Trabajo en desplazamiento aplicando ambas técnicas. Ejemplo aplicar O goshi cuando Tori camina hacia atrás. Aplicar O Soto Gari cuando Tori camina hacia delante. Aplicar las técnicas al llegar a las líneas límite de la zona de trabajo. · Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas 	<ul style="list-style-type: none"> · Utilizando los cuatro lados de la zona de trabajo nos desplazamos, adelante, lateral, atrás, lateral (por el otro lado) y vamos aplicando las técnicas aprendidas, en cada vértice, en función de la oportunidad del desplazamiento. · Combinar desplazamientos y técnicas proyectando a Uke sobre la línea y encadenar con una de las inmovilizaciones estudiadas · Uke al ser proyectado gira y se sitúa boca abajo, Tori le da la vuelta y le inmoviliza. 	<ul style="list-style-type: none"> · Amplia progresión de Tai Otoshi en estático y en desplazamiento. · Amplia progresión de Seoi nage en estático y en desplazamiento. · Amplia progresión de O Uchi Gari en estático y en desplazamiento. · Amplia progresión de Ko Uchi Gari en estático y en desplazamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> · Trabajo de progresiones técnicas. Desarrollar y aplicar de forma dinámica la progresión de las técnicas de judo pie, desde las más básicas a las más complejas (Yoko Tomoe). Kata-guruma. Sumi gaeshi. Sode-Tsuri komi goshi. Morote reverso, etc, estas últimas, como base de los futuros aprendizajes. · Perfeccionamiento de la técnica. Estudio en profundidad de los contenidos de la/las técnicas especiales, kumikata, desplazamientos, oportunidades, contraataque, etc.

Nota: El documento es una aportación para los profesores de judo, siendo conscientes de que son profesionales titulados y tienen conocimientos más que suficientes para interpretar, desarrollar y adaptar los contenidos propuestos a las características del grupo, del entorno social, de las instalaciones y desarrollar y aplicar un conocimiento abierto y creativo.

BIBLIOGRAFÍA

01. **Sociedad Española de Obesidad (SEEDO).**
02. **Manuel Fernández**, responsable del Instituto Andaluz de Neurología Pediátrica.
03. **Borja Quicios**, psicólogo educativo.
04. **Pedro Rodríguez**, miembro de la directiva del Consejo General de Psicología.
05. **OMS**, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
06. **Ruud Van Thienen**, doctor investigador especialista en deporte.
07. **Estadística de deporte federado:**
www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/nota-resumen-estadistica-deporte-federado-2018.pdf
08. **Plan de reconstrucción del Deporte**
www.28.mkitd3.com/recursos/f6974ed3d704fbd771e9969731af2604/Image/20200430-PLAN-DE-RECONSTRUCCION-Y-ACTIVACION-DEL-DEPORTE-ESPANOL.pdf
09. **Carratalá, V. y Galán E. (2018). Judo.**
Del descubrimiento a la formación. FGJUDO. Segunda Edición.
10. **Carratalá, V. (2017.) Judo en la escuela.**
Unidad didáctica desarrollada para el programa de Esport a l'Escola de la Generalitat Valenciana.



AVISO:

Este documento pretende servir de guía y ayuda para el cumplimiento de la normativa oficial sobre el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos, en actividades relacionadas con el judo y deportes asociados, supeditado siempre a las instrucciones y normativas de diferente rango emanadas por los Organismos oficiales y Autoridades competentes, así como a la evolución de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

