

22º CONGRESO DE PROFESORES



CONCELLO DE
**SAN
XEN
XO**



Hotel Carlos I Silgar
Sanxenxo 3 - 4 Xuño 2023

Técnicas de Alta Competición

galicia JUDO



Francisco Garrigos Rosa Campión do Mundo Absoluto 2023



Alejandro Molinero Martínez

Adestramento respiratorio para a optimización da práctica e da competición

Xestión do estrés no entorno competitivo



Vº Bº:

TEXTO:

Para debido coñecemento e difusión de tódolos interesados, envíase información referente ao:

22º CONGRESO DE PROFESORES



CONCELLO DE
**SAN
XEN
XO**



HOTEL CARLOS I SILGAR ****

c/ Vigo s/n Sanxenxo 36960
(Pontevedra)

Tlfo. 986.727036

www.carlosprimero.com



Estimados compañeiros,

Como xa sabedes este ano cómprese 64 anos de historia do Judo Galego, ANIVERSARIO que unha vez máis queremos celebrar coa Gala e o Congreso que anualmente organizamos en Sanxenxo durante o mes de Xuño.

Aos alicientes habituais deste evento, no marco incomparable desta localidade e os seus arredores, únese o feito da participación como profesor do flamante Campión do Mundo Absoluto 2023, Francisco Garrigós Rosa:



A súa presenza sen dúbida contribuirá ao éxito deste **CONGRESO DE MESTRES DE JUDO DE GALICIA** e o converterán outro ano no foro máis adecuado para intercambiar ideas e opinións e para axudar ao colectivo galego a supera-los obxectivos xa alcanzados.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - www.fjudo.com datos@fjudo.com

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758

Por todo iso esta Escola Federativa Galega propón para este ano o seguinte:

- PROGRAMA XERAL -

PROFESORES 2023

FRANCISCO GARRIGOS ROSA

ALEJANDRO MOLINERO MARTÍNEZ

- Campión do Mundo de Judo 2023.
- Campión de Europa de Judo 2021-2022.
- Olímpico Rio 2016 / Tokyo 2020-21.

- Mestre Educación Física (Universidad Complutense).
- Preparador Físico e Readaptador deportivo (COPLEF).
- Especialista en Respiración e Neuroloxía aplicada.

HORARIO

SÁBADO DÍA 3 DE XUÑO DE 2023

10'30h.	PRESENTACIÓN DO CONGRESO NO HOTEL.
11'00h.	SESIÓN MAÑÁ NO SALON SILGAR: TÉCNICAS DE ALTA COMPETICIÓN - FRAN GARRIGÓS ROSA
12'30h.	DESCANSO.
12'45h.	ADESTRAMENTO RESPIRATORIO PARA A OPTIMIZACIÓN DA PRÁCTICA E DA COMPETICIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Comprender os beneficios do adestramento respiratorio para o correcto uso da nosa enerxía, concentración e capacidade atlética. • Exercicios para introducir durante o quecemento, práctica de uchikomi, preparación física e randori.
13'45h.	DESCANSO.
14'30h.	COMIDA NO HOTEL.
17'00h.	RESPIRAR PARA REGULAR O NOSO ESTADO MENTAL <ul style="list-style-type: none"> • Comprender os beneficios do adestramento respiratorio para o correcto uso da nosa enerxía, concentración e capacidade atlética. • Exercicios para poder movernos no noso espectro de excitación neuromuscular para ser máis eficientes. <p>Todo o que imos practicar ten unha utilidade práctica moi interesante e sinxela de implementar nas clases.</p>
19'00h.	COLOQUIO - CLAUSURA
21'30h.	25ª CEA DE GALA.

CONDICIÓNS DE PARTICIPACIÓN



PRAZAS
LIMITADAS:

MÁXIMO 50 PROFESORES DE JUDO COLEXIADOS NA F. G. JUDO E D. A.

REQUISITO IMPRESCINDIBLE ESTAR INSCRITO NA GALA E ASISTIR Á TOTALIDADE DO CONGRESO.

CRITERIO DE
PREFERENCIA:

RIGOROSO ORDE:

1º MESTRES ADESTRADORES NACIONAIS (Técnicos da FGJeDA).

2º MESTRES ADESTRADORES NACIONAIS.

3º PROFESORES ADESTRADORES.

4º MONITORES - INSTRUTORES.

* En caso de igualdade darase preferencia aos profesores que teñan asistido a totalidade dos congresos anteriores.

INSCRICIÓNS:

DEBERÁN REALIZARSE CUBRINDO A FOLLA ANEXA E ENVIÁNDOA Á FED. GALEGA ANTES DAS 12.00 HORAS DO DÍA 22/05/2023 POR E-MAIL.

OS MESTRES INTERESADOS EN FACER ALGUNHA COMUNICACIÓN DEBERÁN ENVIALA XUNTO COA INSCRICIÓN.

UNHA VEZ RECIBIDA COMUNICARASE A ACEPTACIÓN OU NON DA MESMA DACORDO COS CRITERIOS DE PREFERENCIA E RIGOROSO ORDE DE INSCRICIÓN

CONDICIÓNS
ECONÓMICAS:

SERÁN POR CONTA DA TESOURERÍA DESTA F.G.J. E D.A. OS GASTOS DE COMIDA E ALOXAMENTO DO SÁBADO E ALMOZCO DO DOMINGO NO HOTEL DOS MESTRES E ADESTRADORES ADMITIDOS E COLEXIADOS NA FGJUDO.



ASDO. EDUARDO GALÁN PALLA
Vicepresidente 1º Federación Galega de Judo
Director Escola Federativa FGJUDO

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - www.fgjudo.com datos@fgjudo.com

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758