



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

MONITOR-INSTRUCTOR

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



PROFESOR-ENTRENADOR REGIONAL

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



Organización y gestión de eventos	10
<ul style="list-style-type: none">• La función del técnico deportivo en la organización y gestión de cursos y actividades.• La programación de actividades y su temporalización.• 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.• Las demostraciones de la modalidad deportiva.• Protocolo, ceremonial deportivo y entregas de premios y reconocimientos.• Proceso de evaluación de las actividades. La recogida de datos, la documentación utilizable y las técnicas para su procesamiento y análisis.• La información como base para la mejora permanente en la organización y gestión de la actividad	
TOTAL	90



MAESTRO-ENTRENADOR NACIONAL

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



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



- 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.



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



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

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



Organización y gestión del club	15
<ul style="list-style-type: none">• La dirección de las escuelas de la modalidad deportiva.• Coordinación de los técnicos deportivos y ámbitos de interrelación entre los distintos profesionales implicados en la estructura de la escuela de la modalidad deportiva.• Identificación de funciones de los técnicos y profesionales implicados en la escuela de la modalidad deportiva.• 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.• Análisis y clasificación de los recursos materiales para la enseñanza y el entrenamiento.• La escuela de de la modalidad deportiva: análisis de las condiciones de seguridad de la instalación deportiva y su equipamiento.• Itinerarios y el entorno profesional técnico de de la modalidad deportiva.• La dirección técnica de una escuela de de la modalidad deportiva.• El proyecto educativo y deportivo de una escuela de de la modalidad deportiva, en las diferentes categorías de edad.• Criterios de elaboración de horarios y grupos.• Criterios de asignación de Profesores y grupos.• La planificación anual de la escuela deportiva: Objetivos, Contenidos, Actividades.• El programa de grados y su adaptación a las características de los implicados.• Las actividades de promoción de una escuela de de la modalidad deportiva.• El calendario de actividades.• La documentación y autorizaciones para la participación en actividades.• La dirección y gestión de actividades y eventos de rendimiento deportivo• La organización y seguridad de los participantes y el público en general• en los eventos de alto nivel en de la modalidad deportiva.• La seguridad y los planes de emergencia.• Legislación laboral y ejercicio profesional.• Competencias del técnico. Funciones, tareas y limitaciones.• 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.	
TOTAL	117