



FECHA: 10-06-24

ORIGEN: E.F.N.

CIRCULAR

GENERAL Nº 108

Anula la

DEPARTAMENTAL Nº

**DESTINATARIOS, PARA:**

- CUMPLIMIENTO:
- CONOCIMIENTO: FEDERACIONES AUTONOMICAS DE JUDO Y D.A.

**ASUNTO: STAGE INTERNACIONAL WU SHU**

V.º B.º:

**TEXTO:**

Se pone en conocimiento de todas las Federaciones Autonómicas la celebración del **Congreso Nacional de Profesores de Judo y Deportes Asociados 2024:**

**1.- FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN:**

Jueves 4, viernes 5 y sábado 6 de julio de 2024

Federacion Madrileña de Judo y D.A.  
Calle de Leon Nº59, 28670  
Villaviciosa de Odon, Madrid

**2.- PROGRAMA:**

**JUEVES 4 DE JULIO**

- Presentación 17:00
- Entrenamiento 17:30 a 20:30
- Grupo cadete y junior Taolu
- Grupo Senior Taolu
- Grupo Bajiquan
- Grupo Sanda

**VIERNES 5 DE JULIO**

- Entrenamiento 10:00 a 12:00 y 16:00 a 18:00
- Grupo cadete y junior Taolu
- Grupo Bajiquan
- Entrenamiento 12:00 a 14:00 y 18:00 a 20:30
- Grupo Senior Taolu
- Grupo Sanda

### **SABADO 6 DE JULIO**

Reunión - Taller para Taolu: Fuerza y Prevención para la Alta Competición (aula + sala de pesas 10:00 a 14:00 horas).

Técnico: Dan Río.

Entrenamiento 10:00 a 12:00 y 16:00 a 18:00

- Grupo cadete y junior Taolu
- Grupo Bajiquan

Entrenamiento 12:00 a 14:00 y 18:00 a 20:30

- Grupo Senior Taolu
- Grupo Sanda

Reunión – Encuentro de Entrenadores de Sanda:

Innovación adaptada a la Normativa y Desarrollo Conjunto de Talentos · Proyecto SMART-Sanda

(aula + sala de pesas 16:00 a 20:00).

Técnico: Ramón Quina & Dan Rio (coordinador)

#### **1. TALLERES TEÓRICO-PRÁCTICOS para Profesores, Entrenadores y Atletas.**

**Fuerza y Prevención para la Alta Competición:**

Se desarrollará un taller dedicado exclusivamente a la preparación física para la competición y prevención de lesiones el sábado por la mañana de 10:00 a 14:00. (Aula y Sala de pesas)

Fundamento del Taller:

Basado en los trabajos y los exitosos rendimientos del equipo nacional en los últimos años, este taller se centra en las técnicas y metodologías que han sido clave para el desarrollo de nuestros atletas de élite.

Además, este enfoque constituye la base del programa de formación de talentos y el proyecto de DAKAR 2026, asegurando que nuestras futuras generaciones de competidores cuenten con la mejor preparación posible para alcanzar el éxito en el ámbito internacional.

Encuentro Nacional de Entrenadores de Sanda: Innovación Normativa y Desarrollo Conjunto de Talentos · Proyecto SMART-Sanda

- Objetivo: Crear un espacio de intercambio de ideas y estrategias con el fin de actualizar la metodología de trabajo a las normativas del Sanda y diseñar un proyecto colaborativo para la

identificación y desarrollo de nuevos talentos. Este encuentro busca armonizar la evolución del Sanda con las exigencias del panorama competitivo internacional, promoviendo un crecimiento sostenido y de calidad de nuestra disciplina de combate.

S – Sostenibilidad: Desarrollar estrategias y metodologías que aseguren el crecimiento continuo y sostenible del Sanda, adaptándose a los cambios en la normativa y las exigencias internacionales.

M – Mejora Continua: Implementar un sistema de evaluación y feedback constante para optimizar las técnicas de combate, entrenamientos y tácticas, promoviendo la excelencia en cada aspecto del Sanda.

A – Adaptabilidad: Fomentar la capacidad de adaptarse a las nuevas normativas y estilos de combate, asegurando que los atletas y entrenadores estén siempre preparados para competir al más alto nivel.

R – Rendimiento: Enfocarse en mejorar el rendimiento de los atletas a través de entrenamientos específicos, preparación física y mental, y técnicas avanzadas de combate.

T – Talento: Crear un programa integral para la identificación y desarrollo de nuevos talentos en el Sanda, proporcionando los recursos y el apoyo necesarios para alcanzar su máximo potencial.

Este encuentro tiene como propósito reunir a los entrenadores para compartir ideas, conocimientos y estrategias, con el fin de fortalecer la comunidad de Sanda y asegurar su éxito en el ámbito competitivo internacional.

**El encuentro nacional de Entrenadores de Sanda no tendrá coste para los Entrenadores ASISTENTES ÚNICAMENTE AL ENCUENTRO. En caso, de que participen en el STAGE, el coste será el mismo que el resto de participantes.**

En ambos talleres pueden participar los deportistas inscritos en el stage que lo deseen.

## **2. TAOLU:**

Grupo cadete y junior: 1 set y 3 set Taolu internacional de Nanquan y 1 set y 3 set Taolu internacional de

Changquan. (1 set y/o 3 set dependerá del nivel del deportista).

Grupo senior: Taolu libre y/o internacionales.

## **3. SANDA:**

Grupo Sanda:

- Trabajo de Sanda: Perfeccionamiento de habilidades específicas de combate.
- Estrategias de Combate: Desarrollo de tácticas avanzadas para superar oponentes.
- Proyecciones y Contras: Técnicas de lanzamiento y defensa contra ataques.
- Pateo Rápido: Ejercicios para mejorar la velocidad y precisión de las patadas con el objetivo de acumular puntos.
- Comunicación con el Coach: Fomentar una comunicación clara y efectiva con el entrenador durante los combates.
- Técnicas de Boxeo Chino para competición: Integración de movimientos y técnicas propias del boxeo chino en el combate de Sanda.

#### **4. BAIQUAN (Taolu superior)**

Se trata de un estilo originario de la provincia de Hebei, en el norte de China. Despliega una gran cantidad de golpes explosivos de muy corto alcance, enfatizando golpes con los codos, rodillas, hombros y cadera.

Es un estilo marcial que se ha desarrollado por todo el mundo y que puede ser practicado a cualquier edad y condición física.

### **5.- PARTICIPANTES, EQUIPACION, TECNICOS E INSCRIPCION**

**5.1. PARTICIPANTES:** Podrán participar todos los deportistas que lo deseen y que tengan su licencia de Wushu en vigor, los participantes pertenecientes a otras autonomías deberán solicitar el visto bueno a su federación y enviarlo junto con la inscripción y el pago.

**5.2. EQUIPACIÓN:** Cada deportista deberá llevar su propia equipación.

- Taolu: pantalón de entrenamiento y camiseta del Dpto y/o Club, así como las armas de Taolu.
- Sanda: pantalón, camiseta de Sanda, casco de Sanda, protecciones, guantes, etc.

#### **5.3 TÉCNICOS DE TAOLÚ:**

- JOSÉ M<sup>a</sup> GUARDIOLA: Miembro de la Comisión Nacional, Maestro Entrenador Nacional y 6º dan de Wushu, ex miembro del Equipo Nacional. Entrenador de Wushu del CAR Madrid y Coordinador del Stage.
- VICTOR DE LA PLAZA: Miembro del Equipo Nacional, Campeón de España y 7º puesto (diploma) en el Cto. del Mundo Dallas 2023.
- DAN RÍO: Miembro del Comisión Nacional, Doctor en Educación Física y ex miembro del Equipo Nacional.
- SAMI BEN MAHMOUD: Entrenador equipo suizo de Wushu, Medallista en el Cto. de Europa y Mundiales, especialista en Nanquan, Nandao y Nangun.

#### **5.4 TÉCNICOS DE SANDA:**

- RAMÓN QUINA: Miembro de la Comisión Nacional, Maestro Entrenador Nacional y 4º dan, ex miembro del Equipo Nacional, Campeón de Europa y Subcampeón del Mundo en Roma.
- ANDRÉ FANDIÑO: Ex miembro del Equipo Nacional y 3º dan, bronce en el Cto del Mundo 2017. Licenciado en Ciencias del Deporte.

#### **5.6. TÉCNICOS ESTILO TRADICIONAL: BAIQUAN:**

- JUAN CARLOS SERRATO: Maestro Entrenador Nacional y 6º dan de Wushu.  
Gran investigador y autor de numerosas publicaciones y libros de Wushu.

#### **5.7. INSCRIPCIONES:**

Hasta las 13:00 horas del martes 2 de julio, se enviará la hoja de

inscripción junto con el justificante de pago, en el mismo se indicará el nombre del deportista

y en el concepto “WUSHU STAGE”, a la dirección de correo [escuela@fmjudo.net](mailto:escuela@fmjudo.net).

LOS DIRECTORES DE LA E.F.N.,



Jose A. Hierro Jarné - Vicente Carratalá Deval