

# JUDO GIRONA 2020

XII Congreso Internacional de Judo Ciutat de Girona

**18-19-20 DICIEMBRE**

**DOS OPCIONES**

- PRESENCIAL
- ONLINE

柔道



CON LA PRESENCIA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TÉCNICOS

Toda la  
información en  
[WWW.GIRONAJUDO.COM](http://WWW.GIRONAJUDO.COM)



## EDUARDO CARBALLEIRA

Doctor en Educación Física y Deporte

Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COE)

Preparador Físico y Fisiológico de  
Deportistas de combate de Élite

C. negro 5 Dan - 10 veces Campeón de España



## YOLANDA SOLER

Medalla Bronce JJOO Atlanta 1996

Máster en Psicología y Coaching deportivo

Campeona de Europa (1994-1995-1996)

Entrenadora Equipo Nacional Judo (12 años)

Entrenadora equipo Olímpico Londres 2012



## DAVID ROCA

Licenciado en Educació Física

Entrenador Nacional de Judo

Cinturón Blanco-Rojo 7º DAN



**PABELLÓN**  
**DE DEPORTES FONTAJAU**





### **EDUARDO CARBALLEIRA**

Doctor en Educación Física y Deporte  
Máster en Alto Rendimiento Deportivo (COE)  
Preparador Físico y Fisiológico de Deportistas de combate de Élite  
C. negro 5 Dan - 10 veces Campeón de España



### **YOLANDA SOLER**

Medalla Bronce JJOO Atlanta 1996  
Máster en Psicología y Coaching deportivo  
Campeona de Europa (1994-1995-1996)  
Entrenadora Equipo Nacional Judo (12 años)  
Entrenadora equipo Olímpico Londres 2012



### **DAVID ROCA**

Licenciado en Educación Física  
Entrenador Nacional de Judo  
Cinturón Blanco-Rojo 7º DAN



### **JOSE MORALES (MODERADOR)**

*Doctor en Ciencias del Deporte.  
Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte Blanquerna (Universidad Ramon Llull)  
Preparador Físico de judokas de Élite  
Cinturón Blanco-Rojo 6º DAN*





# PROGRAMACIÓN

## - VIERNES 18 -

18:30H - 20:00H	90'	Grupo Tecnificación GIRONÈS (grupo cerrado) SUB13-SUB15	Pabellón Fontajau
20:00H - 21:30H	90'	Grupo Tecnificación GIRONÈS (grupo cerrado) SUB17-SUB21	Pabellón Fontajau
21:30H		Finaliza la 1ª jornada	

## - SABADO 19 -

08:45H - 09:15H	30'	Acreditaciones y controles de seguridad	Pabellón Fontajau
9:30H - 10:45H	75'	<b>DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO INTEGRAL</b> -Eduardo CARBALLEIRA-	Aula adaptada Pabellón Fontajau
11:00H - 12:15H	75'	<b>SI TU CABEZA QUIERE... TU CUERPO PUEDE</b> -Yolanda SOLER-	Aula adaptada Pabellón Fontajau
12:30H - 13:30H	60'	<b>¿COMO DETERMINO LA LATERALIDAD DE MI JUDOKA?</b> -David ROCA-	Aula adaptada Pabellón Fontajau
- Pausa 13:30 a 16:15h -			
16:15H - 16:30H	15'	Acreditaciones y controles de seguridad	Pabellón Fontajau
16:30H - 17:45H	75'	<b>LAS PALABRAS Y SU PODER</b> -Yolanda SOLER-	Aula adaptada Pabellón Fontajau
18:00H - 19:15H	75'	<b>MONITORIZACIÓN Y EVALUACIÓN DEL JUDOKA</b> -Eduardo CARBALLEIRA-	Aula adaptada Pabellón Fontajau
19:30H		Finaliza la 2ª jornada	

## - DOMINGO 20 -

10:00H - 10:30H	30'	Acreditaciones y control de seguridad	Pabellón Fontajau
10:30H - 12:00H	90'	Grupo Tecnificación GIRONÈS (grupo cerrado) SUB17-SUB21	Pabellón Fontajau

- Clausura Congreso 12:00 H -



# ¡PLAZAS LIMITADAS!

-Plazas asignadas por riguroso orden de inscripción-

## INSTALACIÓN

Todas las actividades se harán:

Pabellón municipal de Deportes FONTAJAU  
Avda del President Josep Tarradellas I Joan, 22-24,  
17007 Girona  
Salida Autopista AP-7 (Girona Oeste)

PAVELLÓ MUNICIPAL GIRONA • FONTAJAU



## INSCRIPCIÓN: TARIFAS y PRECIOS

**35€**  
**PRESENCIAL**

**10 €**  
**ONLINE**

### TRANSFERENCIA BANCARIA

Associació GIRONA-JUDO

ES54 0081 0086 0600 0175 9586  
BANC SABADELL

**Fecha llimita: 16-12-2020**

**La Inscripción es personal e Intransferible**

**Comunicar la inscripción por E-Mail [judo@gironajudo.com](mailto:judo@gironajudo.com)**

## DATOS CONTACTO

### Associació GIRONA -JUDO

Nord 13 principal - 17001-GIRONA  
[judo@gironajudo.com](mailto:judo@gironajudo.com)  
972 222 053

**Horario oficina:** (9,00-14,00 y 16,30-19,30h)

### Jaime SALAS

[judo@gironajudo.com](mailto:judo@gironajudo.com)  
620 578 673