

MATERIALES APLICADOS AL JUDO, NUEVOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y JUDO INFANTIL

Dirigido a: profesores, competidores y todos los judocas y deportistas en general.

Los cursos están organizados por Judo Formación y serán impartidos por profesionales cualificados en cada materia.

Programa de cursos y fechas 2012:				
Fecha		Curso	Duración	Profesor
SEP	Sábado 29	Materiales elásticos aplicados a judo	4h	Óscar Peñas
OCT	Sábado 6	Planificación y periodización	8h	David Martínez
	Sábado 13	Entrenamiento CORE en judokas	8h	José Conde
	Sábado 20	Judo infantil	8h	J. Miguel Urrea
NOV	Sábado 10	Circuitos de entrenamiento en judo	4h	<i>Por determinar</i>
	Sábado 10	Suspension Training aplicado a judo	4h	David Martínez
	Sábado 24	Judo escolar	4h	J. Miguel Urrea

INSCRIPCIONES: y más información a través de la página web www.judoformacion.com

PRECIO: 35 €/curso 4 horas; 65 €/curso 8 horas

Suspension training aplicado al judo

OBJETIVO

Conocer el *suspension training* como parte de las nuevas formas de entrenamiento aplicadas al judo y comprender las innumerables aplicaciones que tiene para el entrenamiento del judoka. Saber aplicar los innumerables ejercicios que permite en cada caso y particularizar entrenamientos con este material para objetivos concretos que pueden surgir en una clase de judo.

DURACIÓN: 4 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- El entrenamiento funcional (EF): una nueva visión del judo
 - ♦ Una modernización del método tradicional
 - ♦ Principales ventajas: eficacia del entrenamiento, minimización de lesiones
- Qué es y cómo funciona el *Suspension Training*: diferentes modelos, anclajes, opciones
- Ventajas de introducir *suspensión training* en la clase de judo
- Objetivos: trabajos de estabilidad, resistencia, potencia
- Aplicación práctica
 - ♦ Ejercicios específicos para calentamiento
 - ♦ Ejercicios específicos para judo pie
 - ♦ Ejercicios específicos para judo suelo
- Incorporación a la clase de judo: cuándo y cómo

Materiales elásticos aplicados a judo

OBJETIVO

Aprender los fundamentos básicos del trabajo con materiales elásticos así como los diferentes modelos que existen en el mercado y sus características.

Entender las diferentes formas de aplicación de elásticos en el judo y la función que cada ejercicio realiza para ser capaces de diseñar nuevos ejercicios con gomas y bandas según las necesidades concretas de cada momento o de cada grupo. Ser capaces de utilizar las gomas satisfactoriamente en nuestra próxima clase de judo.

DURACIÓN: 4 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- El entrenamiento funcional (EF): una nueva visión del judo
 - ♦ Una modernización del método tradicional
 - ♦ Principales ventajas: eficacia del entrenamiento, minimización de lesiones
- Tipos de elásticos: gomas y bandas. Cómo funciona
- Ventajas de introducir entrenamiento con elásticos en la clase de judo
- Objetivos: trabajos de estabilidad, resistencia, potencia
- Aplicación práctica
 - ♦ Ejercicios específicos para calentamiento
 - ♦ Ejercicios específicos para judo pie
 - ♦ Ejercicios específicos para judo suelo
- Incorporación a la clase de judo: cuándo y cómo

Planificación y periodización del entrenamiento físico en judo

OBJETIVO

Conocer y aplicar las nuevas metodologías de periodización para lograr un rendimiento efectivo del judoka y poder desarrollar al máximo sus capacidades dentro de las particularidades que la temporada del judoka tiene, tanto a nivel infantil como adulto.

Asentar las bases sobre determinados conceptos importantes en cuanto a las capacidades físicas y los componentes del entrenamiento.

DURACIÓN: 8 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- Qué es la planificación del entrenamiento
- Componentes de un programa de entrenamiento
 - ♦ Volumen
 - ♦ Densidad
 - ♦ Intensidad
 - ♦ Frecuencia
 - ♦ Recuperación
- Preparación Física Integrada: un nuevo modelo para el profesor de Judo

Entrenamiento CORE para judokas

OBJETIVO

Introducir el Entrenamiento Funcional al profesor de judo y entender el CORE y sus formas de entrenamiento así como su aplicación directa y repercusión en el judo. Comprender las ventajas que supone frente al entrenamiento tradicional y ser capaz de desarrollar nuevos ejercicios y metodologías de entrenamiento basadas en sistemas funcionales

DURACIÓN: 8 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- El entrenamiento funcional (EF): una nueva visión del judo
 - ♦ Una modernización del método tradicional
 - ♦ Principales ventajas: eficacia del entrenamiento, minimización de lesiones
- Qué es el CORE y su importancia en judo
- Las 4 leyes del entrenamiento funcional en judokas
- Movilidad y estabilidad: articulaciones y su función en judo
 - ♦ Uso de materiales en entrenamiento funcional: *foam rolls*
- Diseño de ejercicios funcionales aplicados al judo
- Metodología de trabajo de los diferentes grupos musculares
- Conceptos básicos de estabilidad

- ◊ Fuerza, potencia y resistencia
- La estabilidad
 - ◊ *functional balance training*
 - ◊ *core stability exercise*
- La fuerza
 - ◊ Ejercicios isométricos y dinámicos
 - ◊ Ejes, planos y vectores
- La potencia: principio de especificidad
- *Rotational training*: prevenir rotación vs. producir rotación
- Ejemplos prácticos: aplicación directa al judo

Judo infantil

OBJETIVO

Entender el judo infantil desde una perspectiva pedagógica para saber desarrollar métodos de enseñanza exitosos en las clases de judo y planificaciones anuales correctas basando siempre éstas en la motivación del alumno, la clave para la fidelización y continuación del alumno practicando judo.

Aplicar el juego como elemento conductor y elemento motivador en las clases, haciendo de éste una herramienta fundamental de la enseñanza de judo y otras habilidades necesarias. Entender los objetivos de los juegos y aprender a aplicarlos en los momentos oportunos de las clases.

DURACIÓN: 8 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- Características y peculiaridades del judo infantil
- El niño: etapas de edad y características. Base de la planificación de la enseñanza
 - ◊ Variación de objetivos y métodos según la edad
 - ◊ Planificación de la temporada. Calendario
- La motivación: clave del éxito
 - ◊ Características y habilidades necesarias del profesor
 - ◊ Gestión de la estructura de la clase y uso de juegos y materiales
- El juego: tipos, uso, variaciones y objetivos. Ejemplos.
- Los materiales: por qué, ventajas, tipos y objetivo
- Coordinación, velocidad, concentración y psicomotricidad a través del juego
- Juego: aplicación a calentamiento, fin de clase y refuerzo
- Aplicación en la clase. Ejemplos prácticos de aplicación en una clase infantil
- *Role play*

Circuitos de entrenamiento en judo

OBJETIVO

Conocer los circuitos como herramienta “comodín” para la clase de judo de cualquier edad y entender su funcionamiento y clasificación. Ser capaz de diseñar un circuito a medida de las necesidades de la clase y obtener multitud de ideas para la creación de nuevos circuitos de entrenamiento en judo. Saber diseñar circuitos con variantes para atender a objetivos diferentes dentro de la misma clase.

DURACIÓN: 4 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- Qué es y por qué los circuitos de entrenamiento en judo
- Tipos de circuitos y clasificación
- Inclusión del entrenamiento funcional en los circuitos de entrenamiento
- La versatilidad del circuito en la clase de judo
- Aplicación práctica
 - ◊ Circuitos para clases de judo infantil
 - ◊ Circuitos para clases de judo competición
 - ◊ Circuitos para clases de judo adulto/recreativo
- Incorporación a la clase de judo: cuándo y cómo

Judo escolar. Problemática y soluciones

OBJETIVO

Abordar las diferencias principales que se dan en el judo escolar frente al judo practicado en escuelas o clubes y las implicaciones que eso tiene en la forma de enseñar judo. Discutir la situación actual del judo escolar, tanto a nivel técnico, de profesorado como de capacidades comerciales.

Conocer los métodos de planificación a distintos niveles, desde la propia clase hasta la temporada del judoka y realizar multitud de ejemplos prácticos de enseñanza infantil directamente aplicables en un colegio. Por último, entender la clave del éxito: la motivación y cómo llevar ésta al máximo.

DURACIÓN: 4 HORAS

PROGRAMA

- Introducción
- Características del judo escolar
 - ♦ Heterogeneidad de edades
 - ♦ Restricciones de tiempo en la clase
 - ♦ El judo como actividad 'no voluntaria'. Competencia de otros deportes
- La situación actual del judo escolar. Aspectos técnicos y comerciales
- La programación
 - ♦ Anual
 - ♦ Diaria (la clase de judo)
 - ♦ Conceptual. Objetivo
- Módulo de aplicación práctica
 - ♦ Calentamiento. Ejemplos
 - ♦ Caídas. Ejemplos
 - ♦ Judo suelo. Ejemplos
 - ♦ Judo pie. Ejemplos
 - ♦ Juegos de refuerzo
- Claves de motivación

DOCENTES

Oscar Peñas - 6º DAN

- Diploma Olímpico en Atenas 2004
- Participante en tres Olimpiadas
- 25 podios en Copas del Mundo
- Campeón de Europa
- Bronce en Campeonatos de Europa en 2 ocasiones

José Miguel Urrea - 6º DAN

- Maestro-Entrenador Nacional
- Coordinador de Judo Infantil FMJYDA
- Profesor de Judo Infantil Curso Monitor
- Miembro sección de Promoción y Difusión FMJ

José Conde

- Doctor en Biomedicina por la Univ. de Granada
- Experto en Entrenamiento de la Fuerza
- Coordinador y profesor del Máster de Entrenamiento Personal de la Universidad de Granada
- Profesor de Entrenamiento Deportivo. Univ. Sevilla

David Martínez

- Diplomado en Educación Física, Univ. de Salamanca
- Curso de entrenamiento de las capacidades atléticas Athletes Performance
- Master en Gestión y Dirección de Entidades Deportivas.
- Coordinador, Preparador Físico y Entrenador Personal
- Especialista en entrenamiento de la fuerza
- Técnico en *stretching*, corrección postural y en nutrición deportiva
- Instructor de TRX-Suspension Training

Nota: los programas formativos descritos pueden sufrir modificaciones por cuestiones de reorganización o evolución de contenidos sin previo aviso