

"Entender bien la base es la clave para crecer"



Curso-seminario

Curso/Seminario 4 horas

Preparación Física en Judo. Niveles I y II (4h)

PREPARACIÓN FÍSICA EN JUDO (I) y (II)

Dirigido a: profesores, competidores y personas relacionadas con la PF

Fecha de celebración:

21 abril 2013 - Nivel I

28 abril 2013 - Nivel II

Lugar:

Judo Formación
Plaza Conde Valle Suchil, 10.
28015 Madrid

Más información e inscripciones
www.judoformacion.com

Precio: 35€ / curso

Todos los detalles del curso, currículum del profesor e inscripción se realizarán on-line en la página web www.judoformacion.com accediendo a la sección "Cursos".

El número de plazas es limitado.

Cualquier otra información está disponible en la página web anterior.

Horas de formación **homologadas para la obtención de créditos** según el esquema del Aula de Formación Permanente de la Federación Madrileña de Judo y D.A.



Una vuelta a lo básico, los cimientos de todo el entrenamiento de un judoka sobre lo que sustentaremos todas nuestras acciones como preparadores técnicos y físicos de nuestros judokas.

De una forma simple y clara, desgranaremos todos los conceptos iniciales de una preparación física, entendiéndolos y viendo cómo podemos entrenar cada uno de ellos según nuestras necesidades específicas.

Una vez asentadas las bases de la preparación física y sabiendo qué ejercicios debemos aplicar para cada una de las cualidades físicas de nuestros judokas, en este curso abordamos cómo podemos hacer el desarrollo completo de una preparación física de nuestros judokas a lo largo de la temporada.

Girando en torno a la planificación, veremos cómo diseñar y ejecutar una preparación completa de nuestros judokas, maximizando el rendimiento del trabajo y minimizando el riesgo de lesiones.

Impartido por: David Martínez. Preparador físico

Preparación Física Nivel I (21/4/13)

- Introducción a la preparación física en judo
- Las cualidades físicas básicas
 - Básicas
 - Fuerza
 - Resistencia
 - Velocidad
 - Flexibilidad
 - Coordinativas
 - Coordinación
 - Agilidad
 - Resultantes
 - Percepción lineal y visual
 - Percepción espacio-temporal
- Formas de entrenamiento de cada una de las CFBs

Preparación Física Nivel II (28/4/13)

- Introducción
 - Revisión de las cualidades físicas básicas y los **ejercicios** para cada una de ellas
- La Planificación del judoka
 - Diseño (cómo y cuándo)
 - Aplicación
- Casos prácticos

Certificado de Asistencia y obsequio promocional educativo.