

ENTIDADES COLABORADORAS:

unileon.es

cursos

extensión
universitaria



2013
universidad
de león

**TENDENCIAS ACTUALES
EN LA PREPARACIÓN
FÍSICA EN JUDO**

17/12/2013 - 19/12/2013

Información y matrícula

Universidad de León
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.
e-mail: ulesci@unileon.es
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>

universidad
de león



TENDENCIAS ACTUALES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA EN JUDO

DIRECTOR/ES:

- Carlos Gutiérrez García. Profesor Titular de Universidad. Universidad de León.

LUGAR:

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

FECHAS:

17/12/2013 - 19/12/2013

DURACIÓN:

20 horas (12 horas de docencia + 8 horas de actividades de evaluación).

NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 20 y Máximo: 45

TASAS:

- Ordinaria: 50 €
- Alumnos ULE: 40 €
- Alumnos de otra universidades: 50 €
- Desempleados: 40 €

DESTINATARIOS:

Licenciados, graduados y estudiantes de titulaciones relacionadas con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Entrenadores, monitores, técnicos y practicantes de judo y, en general, de artes marciales y deportes de combate.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2 créditos LEC - 1 créditos ECTS

OBJETIVOS:

1. Conocer las investigaciones más actuales sobre evaluación de la condición física en judo y su mejora a través del entrenamiento.
2. Comprender las necesidades de entrenamiento aeróbico, anaeróbico, de fuerza y de potencia en judo, sobre la base de la fisiología del ejercicio y de la estructura temporal del combate.
3. Abordar los aspectos de preparación física comúnmente utilizados para mejorar el desempeño competitivo de atletas de judo desde una perspectiva actual.

PROGRAMA:

1. Estructura temporal del combate de judo.
2. Demanda fisiológica del combate de judo.
3. Necesidades de desarrollo de la condición física para aumento del desempeño competitivo en judo.
 - 3.1. Potencia y capacidad aeróbica.
 - 3.2. Potencia y capacidad anaeróbica.
 - 3.3. Fuerza muscular.
 - 3.4. Potencia muscular.
4. Test de campo para la evaluación de la condición física en judo.
5. Ejercicios para el desarrollo de la condición física en judo.
 - 5.1. Potencia y capacidad aeróbica.
 - 5.2. Potencia y capacidad anaeróbica.
 - 5.3. Fuerza muscular.
 - 5.4. Potencia muscular.
6. Integración de ejercicios para el desarrollo de la condición física en judo en sesiones y ciclos de entrenamiento. Ejemplos de planificaciones.

PROFESORADO:

- Carlos Gutiérrez García. Profesor Titular de Universidad. Universidad de León.
- Emerson Franchini Franchini.