

# **Curs de Monitors de Judo**

## **Bloc Comú**

### **Cerdanyola del Vallès, 2004**

#### Formulari per als alumnes

1. **Títol**: Entrenament. Preparació física (Monitor).
2. **Professor**: Jaume A. Mirallas Sariola. Llicenciat en Educació Física i Entrenador Nacional de Judo.
3. **Continguts**: Preparació física general: qualitats motores (concepte, tipus, mètodes, avaluació). Estructura de la sessió d'entrenament. Característiques de la càrrega dels cicles d'entrenament. Programes d'entrenament de força i resistència. Avaluació de la condició física del judoka (mètodes i tractament de les dades).
4. **Objectius**: Ser capaços de dissenyar una estructura de sessió d'entrenament (objectius, continguts, característiques, mètodes) i programes d'entrenament de la força i la resistència.
5. **Avaluació** : Presentar un programa d'entrenament de la força en una de les etapes del procés d'entrenament. També caldrà presentar un esquema de sessió d'entrenament amb les càrregues corresponents (física, tècnica, tàctica).
6. **Bibliografia Recomanada**: Al final del dossier, que es lliura a cadascun dels alumnes, hi ha la bibliografia.

<http://www.sobreentrenamiento.com/>

<http://www.sportsciences.com/es/>

<http://www.mundoentrenador.com/MundoEntrenador/files/asp/mundo.asp>

<http://www.mirallas.org>

#### 7. **Organització i Funcionament de les Tutories**:

Correu electrònic de contacte: [jaume@mirallas.org](mailto:jaume@mirallas.org)

# Curs de Professors de Judo

Bloc Comú

Cerdanyola del Vallès, 2004

## Formulari per als alumnes

1. **Títol**: Entrenament. Preparació física (Professor).
2. **Professor**: Jaume A. Mirallas Sariola. Llicenciat en Educació Física i Entrenador Nacional de Judo.
3. **Continguts**: Conceptes bàsics, estructura, programació, control i avaluació del procés d'entrenament. Planificació de la preparació física en el procés d'entrenament de judo. Elaboració de programes de preparació física general i específica. Valoració de la càrrega física (tests).
4. **Objectius**: Ser capaços de desenvolupar programes de preparació física en les diferents etapes del procés d'entrenament de judo. Avaluació de la força i la resistència del judoka.
5. **Avaluació**: Presentar un programa de preparació física (força, resistència, velocitat i flexibilitat) en una de les etapes del procés d'entrenament de judo. També caldrà presentar la metodologia d'avaluació de la resistència del judoka.
6. **Bibliografia Recomanada**: Al final del dossier, que es lliura a cadascun dels alumnes, hi ha la bibliografia.

<http://www.sobreentrenamiento.com/>

<http://www.sportsciences.com/es/>

<http://www.mundoentrenador.com/MundoEntrenador/files/asp/mundo.asp>

<http://www.mirallas.org>

## 7. **Organització i Funcionament de les Tutories**:

Correu electrònic de contacte: [jaume@mirallas.org](mailto:jaume@mirallas.org)