



# Judo de Base E-learning

## PEDAGOGÍA COMPLEJA Y MONITOREO INTEGRADO EN JUDO (E-LEARNING)

En una interfaz entre la teoría y la práctica, basada en experiencias profesionales nacionales e internacionales y sus antecedentes académicos en diferentes líneas, los entrenadores Marcus Agostinho y José Olivio Jr aportan en este curso información que puede ayudar a los entrenadores a mejorar el entrenamiento de los atletas de judo con el objetivo de rendimiento deportivo.

José Olivio Jr, estudiante de doctorado en Motricidad Humana de la Universidad Estatal Paulista (UNESP), abordará los conceptos sobre "Pedagogía compleja", que es un modelo de organización de los medios y métodos el entrenamiento del judo.

Entre los contenidos cubierto, el curso se concentrará en:

1. Desafíos en el proceso de entrenamiento del judo desde lo artesanal hasta lo profesional
2. Táctica: definición, conceptualización y posibilidades de aplicación (periodización táctica)
3. Posibilidades de igualar la carga en situaciones de combate: método situacional
4. Contenido en espiral, aplicación en el entrenamiento: variación de los estímulos en el entrenamiento.
5. Unidades funcionales: explicación y aplicación

Marcus Agostinho, maestro en Ciencias del Deporte de la Universidad de São Paulo (USP), presentará conceptos y modelos de periodización deportiva y monitoreo del entrenamiento de judo, presentando y ejemplificando los siguientes temas:

1. Organización del entrenamiento: modelos, estructura de la periodización, problemas en la periodización y lo que se demuestra en la periodización.
2. Carga de entrenamiento: overreaching y overtraining, carga externa y carga interna, recuperación y fatiga
3. Desempeño físico: selección y cuidados, y batería propuesta de pruebas de campo.
4. Análisis técnico-táctico: análisis de anotaciones y programas computacionales.

Al final del curso, el participante reunirá informaciones relevantes para complementar sus modelos de organización del entrenamiento, optimizando los medios y métodos de desarrollo y monitoreo integrado de los atletas.

**ACCEDA AL CURSO EN LA  
PLATAFORMA HOTMART**

<https://go.hotmart.com/N26465871P?dp=1>

**PARA SABER MAS**

<http://judodebase.blogspot.com>  
[@marcusagostinho](mailto:@marcusagostinho) +5511989391159  
[@joseoliviojunior](mailto:@joseoliviojunior) +5519992440525



## Judô de Base

### Clases de portugués con subtítulos en español, inglés e italiano

Otras ventajas: Grupo de discusión y aclaración de dudas; Acceso a libros electrónicos Pedagogía compleja (volúmenes 1 y 2, en portugués) y todos los estudios mencionados en el curso; Acceso a los instrumentos mencionados en el curso (hojas de cálculo para monitorear carga, recuperación y fatiga); Versión de prueba de 14 días y 15% de descuento en el software Athlete Analyzer

## CONTENIDO DEL CURSO

1. Introducción
  - 1.1 Presentación
  - 1.2 Introducción al curso
2. Organización de la formación.
  - 2.1 Periodización deportiva
  - 2.2 Estructura de periodización
  - 2.3 Periodización: hechos y falsificaciones
  - 2.4 Testimonio: Floriano Almeida
3. Táctica: definición y aplicación.
  - 3.1 Introducción de un concepto
  - 3.2 Aplicaciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje-formación.
  - 3.3 Testimonio: Felipe Vasconcelos
4. Carga de entrenamiento
  - 4.1 Exceso de alcance y sobreentrenamiento
  - 4.2 Carga de entrenamiento
  - 4.3 Análisis de la carga de entrenamiento
  - 4.4 Recuperación y fatiga
  - 4.5 Control del entrenamiento en judo: ejemplos prácticos
  - 4.6 Testimonio: Felipe Costa
5. Medios y métodos de entrenamiento: el método situacional como opción
  - 5.1 Definiciones de medios y métodos
  - 5.2 Contextualizando los métodos tradicionales en judo
  - 5.3 Método situacional: concepto y aplicación
  - 5.4 Testimonio: Pedro Dias
6. Rendimiento físico
  - 6.1 Pruebas físicas: selección y cuidados previos.
  - 6.2 Pruebas de campo en judo: posible batería de pruebas
  - 6.3 Batería de prueba física: procedimientos
  - 6.4 Testimonio: Marcelo Contini
7. Proceso de entrenamiento en espiral
  - 7.1 Caracterización del método.
  - 7.2 Contenido en espiral en judo
  - 7.3 Ejemplos de aplicación práctica del concepto.
  - 7.4 Testimonio: Ademir Schultz
8. Rendimiento técnico-táctico
  - 8.1 Rendimiento técnico-táctico
  - 8.2 Análisis de rendimiento en la práctica
  - 8.3 Testimonio: Douglas Potrich
9. Unidades funcionales
  - 9.1 Concepto de unidades funcionales
  - 9.2 Modelos técnicos y tácticos.
  - 9.3 Modelos técnicos y tácticos - Continuación
  - 9.4 Testimonio: Saimon Magalhães de Souza
10. Consideraciones finales
  - 10.1 Reflexiones generales

**Total: 5 horas**

**Al final, todos los participantes reciben un Certificado de finalización digital**