

## Fuerza en deportes de combate

### Judo una programación individual

- Consideraciones previas
- La práctica del Judo desarrolla una musculatura armónica y general
- ¿La hipertrofia tiene sentido, cuando hay categorías de peso?
- Larbi Benboudaoub 2 oros Mundiales y Plata olímpica “solo dominadas colgando del Judogi”
- Pascal Tayot plata categoría – 86 kilos en Barcelona 92 no llegó a 100 kilos en press de banca
- Experiencia personal años 80

Dos capacidades a entrenar, para construir una fuerza dirigida y específica

- **Brega: dos estilos**

- Lucha por el agarre (presa homóplato, presa de pecho)
- Distancia de la guardia (repercute en resultado sanciones)
- Dominio del equilibrio (animal de cuatro patas)

•

- **Las técnicas de puntuación: *Tokui waza***

- Capacidad de proyectar: especialista en ***Ashi waza*** (zancadillas)

Acción asimétrica de las piernas “pierna de apoyo y pierna hábil”

- Capacidad de controlar: luxar, estrangular e inmovilizar

Acciones de oportunismo

## Parámetros musculares del Judo