**[EL JUDO Y LAS PESAS](http://www.dojokimura.com/2007/11/el-judo-y-las-pesas.html)**

El Judo es un deporte que usa prácticamente cada parte del cuerpo. El centro del entrenamiento en el Judo es el randori (practica libre del Judo, uno contra uno) y durante tales practicas uno desarrolla naturalmente la resistencia, y la fuerza que el Judo requiere. El Judo de hoy requiere el desarrollo de la fuerza especifica en varias partes del cuerpo y especialmente en la construcción de una estructura muscular que soporte tus técnicas.

A continuación te describo uno de los métodos de entrenamiento que se usa específicamente para el desarrollo de la resistencia y la fuerza.

Para la práctica del Judo debes trabajar disciplinadamente en el desarrollo de tus músculos, resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. La fuerza y la resistencia particularmente son indispensables en competencias; el competidor que ha entrenado intensamente en el desarrollo de estos aspectos muchas veces decide la victoria al final de un combate de 5 minutos sólo con resistencia y la fuerza con la que aplique su técnica. (Cabe recordar que un juez central debe contemplar los siguientes aspectos para darte un Ippon: Control del adversario, técnica bien aplicada, velocidad y fuerza. Si uno de estos factores falta, tu calificación no será Ippon. Recuerda ¿quieres ser un judoka que hace Ippon o un competidor solamente?.

Existen varias formas del desarrollo y crecimiento de la fortaleza, como el entrenamiento con pesas, entrenamiento isométrico, entrenamiento de intervalos, entrenamiento de circuito, y otros más. También puedes obtener beneficios de la práctica de otros deportes como básquetbol o el fútbol soccer, pero principalmente me gustaría enfocarme en el levantamiento de pesas envolviendo las mancuernas y las pesas con barra. El levantamiento de pesas es una buena opción para los judokas porque es específicamente diseñado para el desarrollo de músculos fuertes.

El objetivo directo que buscamos con el entrenamiento de pesas es crear un plan de ejercicios para ayudar en el desarrollo de nuestras técnicas de Judo y poder aplicar directamente en cada sesión.
Principios del entrenamiento:

Carga
• levantamiento de peso sobre niveles apropiados a cada individuo.
Control gradual
•Incrementar el peso y la fortaleza gradualmente.

Continuidad
•Levantamiento de pesas por periodos largos (días, semanas o meses)

Motivación
•Entender el por qué del entrenamiento con pesas y conducir los entrenamientos voluntariamente y con mucho entusiasmo.

Métodos de entrenamiento:
Ajusta tus pesas de acuerdo a tus objetivos;
•Para el desarrollo muscular hala o levanta tan rápido como te sea posible un peso que sea un tercio del peso que consideres que es el máximo de lo que fortaleza muscular puede levantar.

•Para el desarrollo de la fuerza, usa un peso que sea dos tercios de lo que consideres que es tu máxima fortaleza muscular y levántalo de 8 a 10 veces.
Esta es la forma en que se practica regularmente para el buen estado físico de un competidor normal, no quiero decir que sea la mejor forma, supongo que habrá nuevas y mejores, pero esta es la que conozco