

AIKIDO

Instalación

Tatami, sala de usos múltiples.

Descripción de la actividad

Arte marcial tradicional que se ha adaptado como actividad lúdica-recreativa a través de la cual se alcanzan hábitos como el autocontrol, el equilibrio y el respeto, así como la mejora de cualidades físicas fundamentales, destacando la coordinación, la flexibilidad, la velocidad o la fuerza. La gran diferencia con el Judo es que trata de neutralizar al contrario con movimientos corporales básicos.

Objetivos

1. Mejorar el nivel de aikido de los practicantes y del grupo en general.
2. Conocer el sistema de entrenamiento y programa de grados del aikido shodokan.
3. Aprender a realizar correctamente los ejercicios de calentamiento y estiramiento para evitar lesiones.
4. Dominar las caídas como método de protección frente a la recepción de técnicas.
5. Aprender y aplicar principios básicos del aikido: movimiento y posición correcta del cuerpo, velocidad de reacción, concentración de la potencia en un punto, generación de desequilibrio en el contrario.
6. Mostrar los principios sobre técnicas y variaciones de técnicas.
7. Aprender, por parejas, técnicas correspondientes a series del programa de grados (katas), aplicando los principios aprendidos.
8. Progresar, por parejas, en la aplicación libre (randori) de las técnicas aprendidas en situaciones de complejidad creciente: ataque sin resistencia, ataque con poca resistencia, ataque con resistencia y posibilidad de contraataque.
9. Ser capaz de realizar todo lo practicado en situaciones de estrés: exámenes de grado, exhibiciones y competiciones.

JUDO

Instalación

Tatami, sala de usos múltiples.

Descripción de la actividad

En el judo se ve involucrado todo el cuerpo y su intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el usuario. Combina perfectamente la fuerza, la táctica y la técnica, con lo que se produce un desarrollo integral de la persona. Se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra un desarrollo y fortalecimiento de huesos y masa muscular, aumentar la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento.

Objetivos

1. Desarrollo de las cualidades físicas y mantenimiento de las mismas en su caso.
2. Trabajar de manera personalizada, pues existen grandes diferencias tanto físicas como técnicas entre alumnos.
3. Aprender a calentar y estirar correctamente tanto al comienzo como al final de cada clase.
4. Desarrollar la defensa personal.
5. Avanza en la consecución del cinturón negro.

ASESORAMIENTO DEPORTIVO OPOSITORES

Instalación

Sala de Functional training, pista atletismo y circuito natural.

Descripción de la actividad

Plantea tus objetivos, por variados que sean, y se diseñara un plan de entrenamiento a tu medida pudiendo hacer uso de las instalaciones que se ubican en el exterior y piscina. Te ayudará a superar las pruebas físicas que necesites en tus oposiciones contando con la ayuda de un técnico especialista que planificará, guiará y controlará tu entrenamiento.

Objetivos

1. Mejorar los niveles de desarrollo de las distintas capacidades físicas básicas.
2. Prevenir, a través del entrenamiento muscular, lesiones y patologías asociadas a la carga de entrenamiento.
3. Alcanzar niveles de trefismo de la zona core que posibiliten una estabilidad corporal adecuada.
4. Compensar posibles desequilibrios de los niveles de fuerza de los distintos miembros.
5. Mejorar el rendimiento en cada una de las pruebas que se deben superar en las oposiciones específicas
6. Progresar, en base a la teoría del entrenamiento, en cada uno de los ciclos planteados en relación a las marcas específicas de cada prueba, planteándose ésta como reto en cada ciclo.

FUNCTIONAL TRAINING

Instalación

Sala funcional training y pista de atletismo.

Descripción de la actividad

El entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

Objetivos

1. Mejorar eficacia del movimiento a través del ejercicio.
2. Introducir cuidados posturales.
3. Fomentar a través de la práctica deportiva una vida más saludable.
4. Mejorar fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia, coordinación, agilidad, movilidad y flexibilidad.
5. Conocer y desarrollar ejercicios con nuestro propio cuerpo.
6. Aprender de forma progresiva los ejercicios.
7. Conocer y realizar ejercicios funcionales, utilizando el propio peso corporal.

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO EN SALA CARDIOVASCULAR

Instalación

Sala Cardiovascular, pista atletismo y sala fitness.

Descripción de la actividad

Sala de entrenamiento general, donde el componente cardiovascular supone el eje estrella de la actividad. Acogemos a todo tipo de usuarios con objetivos diferenciados, asociados al fitness, a la salud, a la pérdida de peso, a la recuperación de lesiones o a la mejora de alguna modalidad deportiva, a través de planificaciones individualizadas que conforman nuestro programa UMA-FIT.

Objetivos

1. Mejorar la Condición Física general del usuario.
2. Eliminar masa grasa mediante programas individualizados.
3. Mejorar la fuerza muscular, así como aumentar la masa muscular (hipertrofia).
4. Practicar actividad física variada que pueda la persona mantenerse en niveles apropiados para la salud.
5. Conseguir mayor flexibilidad que la presentada de forma inicial.
6. Recuperar lesiones específicas, así como la prevención de las mismas, trabajando en coordinación con el área médica
7. Aumentar la eficiencia cardiovascular.
8. Establecer programas de gimnasia de mantenimiento.

ESCUELA DE PÁDEL

Instalación

Pistas de Pádel. (Sala Cardiovascular en caso de lluvia).

Descripción de la actividad

Actividad de raqueta donde se reciben clases adaptadas para mejorar el nivel técnico individual. Te permitirá alcanzar niveles superiores través del entrenamiento específico de esta modalidad deportiva.

Objetivos

1. Aprender a jugar al pádel. Tanto lo que es el juego en si como las normas de juego y de conducta.
2. Mejorar la técnica de cada uno de los golpes existentes en este deporte
3. mejorar si cabe la condición física en las posibilidades de cada alumno.
4. Socializarse y relacionarse, mediante partidillos que los alumnos quedan para jugar fuera del horario de clase.
5. Conocer elementos tácticos del juego.
6. Adquirir unos hábitos de calentamiento y estiramientos específicos de las partes del cuerpo que se resienten más en este deporte.

CLUB RUNNING UMA

Instalación

Pista de atletismo.

Descripción de la actividad

El club de running UMA, es una actividad para personas que sienten pasión por el running. Sea cual sea tu nivel de corredor, ven con nosotros para compartir entrenamientos, caminatas, carreras populares y también información relevante en la vida de un corredor. Además de mejorarás la técnica de carrera, mejorarás la capacidad aeróbica y tonificarás la musculatura.

Objetivos

1. Fomentar el atletismo en la edad universitaria como deporte de base de otros deportes individuales y colectivos.
2. Mejora de las cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
3. Enseñanza de las distintas disciplinas que conforman este deporte, en especial las pruebas de carreras lisas de media y larga distancia.
4. Asesoramiento deportivo en la planificación de la carrera para aquellos que deseen competir en carreras populares.

Escuelas Universitarias

Instalación

Pabellón y pistas deportivas

Descripción de la actividad

Son actividades para el fomento del deporte en la comunidad universitaria. Especialmente dirigida a estudiantes interesados en la práctica deportiva de Voleibol, Voley-Playa, Baloncesto, Fútbol 7 y Fútbol-Sala. Mejorarás la condición física además de ir progresando técnica y tácticamente en el deporte que más te gusta.

Objetivos

1. Ofrecer actividades saludables, recreativas, divertidas y con valores formativos.
2. Permitir la participación de todos los interesados sin ningún tipo de discriminación.
3. Promover un ambiente de convivencia y responsabilidad entre los miembros de las escuelas.
4. Alentar y motivar la práctica activa de deporte en la institución educativa.
5. Promover la disciplina deportiva como una alternativa de convivencia institucional y cualificando integralmente al estudiante en el proceso de la enseñanza metódica de los diversos deportes.
6. Iniciar un proceso deportivo dentro de la institución educativa, que permita exteriorizar a la comunidad en general el crecimiento en valores corporativos para el mejoramiento, el aprovechamiento del tiempo libre, la cultura y el deporte.
7. Favorecer naturalmente el juego limpio y la conducta ética educativa.
8. Generar un espacio de recreación sana y encuentro social.
9. Generar un espacio de enseñanza del deporte y a través del deporte.