**PROGRAMA INTEGRAL DE PEPARACIÓN DEL DEPORTISTA.**

**J U D O**

# CAPÍTULO II.

# NOCIONES DIDÁCTICAS SOBRE LA FORMACIÓN DEL JUDOCA.

# Programa de grados Kyu.

TABLA 100. PROGRAMA DE GRADOS KYU.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grados** | **6to kyu** | **5to kyu** | **4to kyu** | **3er kyu** | **2do kyu** | **1er kyu** |
| Tiempo (meses) | 4 - 6. | 6 - 8 | 8 – 10 | 10 – 12 | 12 – 14 | 14 - 16 |
| Ashi-waza | De-ashi-barai  O-soto-gari | O-uchi-gari Okuri-ashí-barai  Hiza-guruma | Ko-uchi-gari Ko-soto-gari Sasae-tsuri- komi-ashi | Kosoto-gake Ashí-guruma | O-soto-otoshi Harai-tsuri- komi-ashi  O-gruma | Reproducción |
| Koshi-waza | Uki-goshi O-goshi Kubi-nage | Tsuri-komi- goshi  Harai-goshi Koshi-guruma | Hane-goshi Uchi-mata | Sode-tsuri- komi-goshi | Ushiro-goshi Utsuri-goshi | Reproducción |
| Kata-waza | Ippon-seoi-nage | Morote-seoi- nage | Seoi-otoshi | Jiki-Kata-guruma | Variantes | Reproducción |
| Te-waza |  |  | Tai-otoshi | Uki-otoshi Sumi-otoshi | Reproducción | Reproducción |
| Sutemi-waza |  | Tomoe-nage Uki- waza | Yoko-tomoe Yoko-gake | Jiki-komi-gaeshi Tani-otoshi | Ura-nage Yoko-guruma | Reproducción |
| Osae-komi- waza | Kesa-gatame Makura-kesa- gatame  Kata-gatami Kami-shiho- gatami Defensa y salida | Kusure-kesa- gatame  Mune-gatame Yoko-shiho- gatame  Tate-shiho- gatame Defensas y salidas | Kusure-kesa- gatame Kusure-mune- gatame Kusure-yoko- shiho gatame Kusure-kami- shiho gatame Ushiro-Kesa- gatame Kusure-tate- shiho gatame Defensas y salidas | Ura-shiho- gatame Kata-osae- gatame  Kami-sankaku- gatame Defensas y salidas | Reproducción | Reproducción |
| Kwansetsu- waza |  | Ude-hishigi-juji- gatame  Ude-garami Defensas y salidas | Ude-hishige- Ude-gatame Giako-juji- gatame  Ude-hishigi-juji gatame Defensas y salidas | Waki-gatame Defensas y salidas | Reproducción | Reproducción |
| Shime-waza |  | Hadaka-jime Okuri-eri-jime Defensas y salidas | Kata-juji-jime Giaku-juji-jime Nami-juji-jime. Kata-ha- jime Tsukomi-jime Defensas y salidas | Kaka-te-jime Gigoku-juji-jime Sankaku-jime Defensas y salidas | Reproducción | Reproducción |
| Renraku-waza |  |  |  |  | Reproducción | Reproducción |
| Hangogeki- waza |  |  |  |  | Reproducción | Reproducción |
| Katá |  |  |  |  | 1ro y 2do grupo del Nage-no- kata | Nage-no-kata |

# La Planificación del Entrenamiento:

La planificación del entrenamiento deportivo puede estar orientada hacia la preparación deportiva de un equipo y/o hacia la preparación individual de determinados deportistas (plan individual), la primera se realiza por medio de un plan escrito y una representación gráfica y numérica del mismo.

# Planificación para un Equipo:

Componentes del plan escrito:

* Datos generales (curso escolar, categoría, matrícula, centro, nombre y apellidos del entrenador, etc.).
* Descripción general del grupo de atletas al que va dirigido el plan.
* Análisis del macro anterior.
* Objetivos generales del macro.
* Derivación de los objetivos en los períodos, las etapas, mesociclos y microciclos, así como en las unidades de entrenamiento que se deriven de estos.
* Características del equipo deportivo hacia el que estará dirigido el plan.
* Contenidos (actividades) por cada tipo de preparación (las capacidades deben organizarse por direcciones).
* Programa de competiciones preparatoria y fundamental, así como sus objetivos.
* Programación de los tests físico, técnico-táctico, psicológico y teórico, así como sus objetivos.
* Fecha de inicio y culminación de cada mesociclo, así como el volumen e intensidad de trabajo de cada uno de ellos.
* Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.
* Necesidades materiales mínimas, necesarias para garantizar el cumplimiento del plan.

Componentes del plan gráfico o numérico:

* Ciclos de preparación
  + - Macrociclo
    - Mesociclos
    - microciclos
    - Periodos
      * Preparatorio o Competitivo o Transito
    - Etapas
      * P. General
      * P. Especial Variada
      * P. Especial
      * Obtención de la forma deportiva.
      * Estabilización de la forma deportiva.
      * Perdida temporal de la forma deportiva.
* Fecha de los microciclos.
* Tipo de microciclos.
* Número de unidades de entrenamiento por micros.
* Meses.
* Volumen de cada mesociclo.
* Intensidad de cada mesociclo.
* Actividades fundamentales.
* Fecha de la Competición preparatoria y fundamental. (CP y CF).
* Ubicación de las Pruebas Médicas. (PM)
* Ubicación de las Pruebas Psicológicas (PPS)
* Ubicación de los Test pedagógicos (TP) (físicos y técnico – tácticos)
* Contenido de la preparación teórica (PT)

Guía para la confección del plan gráfico o numérico:

1. Definir la fecha de inicio y final del plan.
2. Ubicar los períodos, etapas, microciclos y fecha de los micros en el macrociclo
3. Ubicar la competencia fundamental.
4. Ubicar las competencias preparatorias.
5. Cantidad de días disponibles en el microciclo.
6. Ubicar los meses.
7. Ubicar los mesociclos.
8. Ubicar el volumen y la intensidad por mesociclo.
9. Establecer los % y/o volumen de cada componente de la preparación por mesociclo.
10. Ubicar las pruebas médicas, psicológicas, test pedagógicos.

Sobre las competencias fundamentales.

En un plan anual de un solo macrociclo esta establecido, como norma, realizar una sola competencia fundamental.

UBICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR EN EL MACRO.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Períodos | Preparatorio | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Competitivo | | | | | Transito | | | |
| Etapas | Prep. general | | | | | | | | | | | PEV | | | | Prep. especial | | | | | | | Obt. | | | Estab. | | Perd. temp. | | | |
| Microciclo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Fechas | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 11 | 17 | 24 | 1 | 8 | | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 |
| 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 28 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Días | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| cp y cf |  |  |  |  |  |  | cp |  |  |  | cp | |  |  |  | cp |  |  |  | cp |  |  | cp |  | cp |  | cf |  |  |  |  |
| Pruebas medicas | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| Pruebas psicológicas |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x | |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |
| Test pedagógicos |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  | x | |  |  |  |  |  |  |  |  | x |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meses | Septiembre | | | | Octubre | | | | | Noviembre | | | | | Diciembre | | | | | Enero | | | | Febrero | | | | Marzo | | | |
| Mesociclos | 1 | | | | 2 | | | | | 3 | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
| Volumen |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
| Intensidad |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |
| Actividades |  | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | |

TABLA 101. EJEMPLO DE PLAN GRÁFICO.

Otros documentos:

* Listado de los alumnos y sus datos personales (fecha de nacimiento, número de identidad, dirección particular, teléfono, escuela y grado.
* Registro de asistencia.
* Resultados de los tests.
* Resultados y análisis de las competiciones de preparación y fundamental.
* Plan de clases.
* Informe del cumplimiento de su plan de entrenamiento por etapas.
* Pronóstico individual y por equipos.
* Tareas para la formación integral, especificando sus fechas por etapas.

Los profesores podrán incluir otros documentos que consideren necesarios para lograr la organización eficiente del proceso de enseñanza-aprendizaje.

# Plan individual:

Este se elabora como plan anual u operativo, el plan individual debe estar iniciado con los datos generales que identifiquen al atleta, estos son:

* Nombre y Apellidos
* Escolaridad
* Tiempo en la practica deportiva
* Edad, etc., y los objetivos a alcanzar.

Este programa de entrenamiento debe contener la dosificación individual de los atletas sobre el conjunto de actividades a ejecutar en los periodos y ciclos sobre las distintas preparaciones técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas.

# Datos y Estructura del Plan de Clase.

TABLA 102. DATOS Y ESTRUCTURA DEL PLAN DE CLASE.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha: | Categoría: | | Lugar: | | | | | | | |
| Periodo. | | Etapa. | | Mesociclo # | Microciclo #: | | | Clase #: | | Tiempo de clase. |
| Objetivos: | | | | | | | | | | |
| Partes | contenidos | | | | | Dosificación | | | | Observaciones Metodológicas |
| Inicial | 1. Procedimientos rutinarios y presentación. 2. Calentamiento general. 3. Calentamiento especial. | | | | | Tiempo | Repeticiones | | Pausas | Aspectos a considerar para el cumplimiento de las actividades planificadas (métodos, procedimientos, etc.).  Actividades que por alguna razón no pudieron cumplirse. |
|  |  | |  |
| Princ. | 1. Actividades de formación básica. 2. Actividades por tipos de preparación. | | | | |
| Final | 1. Recuperación funcional y psíquica. 2. Análisis de la actividad. 3. Motivación y despedida. | | | | |

Tabla 103. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría 13-14 años.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Períodos | Preparatorio | | | Competitivo | | Tráns |
| Etapas | P. G. | P. E. V. | P. Esp. | Ob. | Est | Perd. temp. |
| P. F. G. (%) | 60 | 55 | 45 | 40 | 25 | 90 |
| P. F. E. (%) | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 10 |
| P. T. T. (%) | 25 | 30 | 35 | 45 | 50 |  |
| P. Teórica (%) | 5 | 5 | 5 |  |  |  |

El tiempo de la preparación teórica de las etapas de obtención y estabilización se incluyen en el resto de las preparaciones.

Tabla 104. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría 15-16 años.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Periodos | Preparatorio | | | Competitivo | | Tráns |
| Etapas | P. G. | P. E. V. | P.Esp. | Ob. | Est | Perd. temp. |
| P. F. G. (%) | 60 | 50 | 40 | 25 | 15 | 90 |
| P. F. E. (%) | 10 | 15 | 20 | 35 | 30 | 10 |
| P. T. T. (%) | 25 | 30 | 35 | 40 | 55 |  |
| P. Teórica (%) | 5 | 5 | 5 |  |  |  |

Tabla 105. Distribución porcentual de las cargas por cada tarea para la categoría Juvenil (17-18) años.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Periodos | Preparatorio | | | Competitivo | | Tráns |
| Etapas | P. G. | P. E. V. | P.Esp. | Ob. | Est | Perd. temp. |
| P. F. G. (%) | 55 | 40 | 30 | 15 | 10 | 90 |
| P. F. E. (%) | 15 | 20 | 25 | 25 | 20 | 10 |
| P. T. T. (%) | 30 | 35 | 40 | 60 | 70 |  |
| P. Teórica (%) | 5 | 5 | 5 |  |  |  |

Tabla 106. Leyenda de las 3 tablas anteriores.

|  |  |
| --- | --- |
| P. G.---------- | Preparación general |
| P. E. V.------ | Preparación Especial Variada |
| P. Esp.------- | Preparación especial |
| Ob.-------- | Obtención |
| Est. -------- | Estabilización |
| Perd. temp.--- | Pérdida temporal |
| P. F. G.------ | Preparación física general |
| P. F. E.------ | Preparación física especial |
| P. T. T.------ | Preparación técnica - táctica |
| P. Teórica.-- | Preparación teórica |

Tabla 107. Niveles de intensidad de las cargas.

|  |  |
| --- | --- |
| Nivel de intensidad | Frecuencia Cardíaca (pulsaciones por minutos) |
| Baja | Hasta 120 |
| Submedia | De 121 a 140 |
| Media | De 141 a 160 |
| Superior a la media | De 161 a 180 |
| Submáxima | De 181 a 200 |
| Máxima | > 200 |

# Semanas tipos por etapas.

Etapa de preparación Física General:

Tabla 108. Semana tipo de la preparación física

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DíA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza | Resistencia a la Fuerza y Resistencia |
| Martes | Resistencia a la Fuerza y Resistencia | Flexibilidad, Coordinación, Rápi-dez y Fuerza |
| Miércoles | Flexibilidad, Coordinación, Rápidez y Fuerza | Resistencia a la Fuerza y Resistencia |
| Jueves | Resistencia a la Fuerza y Resistencia | Flexibilidad, Coordinación, Rápi-dez y Fuerza |
| Viernes | Flexibilidad, Coordinacion, Rápidez y Fuerza | Resistencia a la Fuerza y Resistencia |
| Sábado | Tope de control | Tope de control. |

Tabla 109. Semana tipo de la preparación técnico-táctica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DÍA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Martes | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Miércoles | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Jueves | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Viernes | Ne Waza y Tope | Tashi Waza y Tope |

Otros contenidos de la preparación física

* Cuadrupedia.
* Saltillo con el pie derecho.
* Cuadrupedia invertida. o Saltillo con pie izquierdo. o Carretilla normal.
* Cargue de novia.
* Carretilla con los nudillos. o Saltillo en cuclilla (Rana). o Carretilla con los dedos.
* Cargue a horcajadas con dos compañeros.
* Caminar en cuclillas.
* Trasladar un compañero cargado por el cuello.
* Cuadrupedia en pareja (Canguro).

Otros contenidos de la preparación Técnico-Táctica **Tashi Waza.**

* . Tokui Waza Estático.
* . Tokui Waza en Desplazamiento.
* . Ashi Waza.
* . Renraku Waza con el T. Waza.
* . Ashi Waza a Reacción.
* . Hango Geki.

**Ne Waza.**

* Randori Ne Waza.
* . Salida de Osaekomi Waza.
* . Kuzure Gyaku Juji Jime.
* . Henka Waza.
* . Envolturas en Henka Waza.
* . Envolturas en Kata.
* . Envolturas en Kataha Jime.
* . Shime Waza.
* . Kansetsu Waza.
* . Virajes entre los Pie. o . Pasar a la Ofensiva. o . Defensa y salida.
* . Randori Tashi Waza.

Etapa de Preparación Especial Variada.

Tabla 110. Semana tipo de la Preparación Física.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rápidez y Fuerza. | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general |
| Martes | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general |
| Miércoles | Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rápidez y Fuerza. | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general |
| Jueves | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general |
| Viernes | Flexibilidad, Coordinación, Resistencia a la rápidez y Fuerza. | Resistencia a la fuerza especial y Re-sistencia general |
| Sábado | Tope de Control. | Tope de Control. |

Tabla 111. Semana tipo de Preparación Técnico-Táctica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Tashi Waza | Ne Waza |
| Martes | Ne Waza | Tashi Waza |
| Miércoles | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Jueves | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |
| Viernes | Tashi Waza | Tashi Waza |
| Sábado | Tashi y Ne Waza | Tashi y Ne Waza |

Otros contenidos de la Preparación Técnico-Táctica.

**Tashi waza.**

* Tokui Waza Estático.
* Tokui Waza en desplazamiento.
* Ashi Waza.
* Renraku Waza con el T. Waza.
* Ashi Waza a reacción.
* Hango gake.
* Randori Ne y Tashi Waza.

**Ne waza.**

* Salida de Osaekomi Waza.
* Kuzurre Gyaku Juji Jime.
* Henka Waza.
* Envolturas en Henka Waza.
* Envolturas en Kata.
* Envolturas en Kataha Jime.
* Shime waza
* Kansetsu Waza.
* Defensa de Kansetsu Waza.
* Defensa del Shime Waza.
* Técnica para llevar al Ne Waza.
* Proyectar e Inmovilizar.
* Esquiva y ataque.
* Pasar a la ofensiva cuando la pierna está enganchada.
* Randori Tashi y Ne Waza.

Etapa de preparación especial.

Tabla 112. Semana tipo de la Preparación Física.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DÍA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Flexibilidad, Coordinación, Rá-pidez de reacción y Fuerza es-pecial. | Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial. |
| Martes | Resistencia a la Rápidez y Fuerza. | Resistencia a la Rápidez y Fuerza. |
| Miércoles | Flexibilidad, Coordinación, Rá-pidez de reacción y Fuerza es-pecial. | Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial. |
| Jueves | Rápidez de reacción y Fuerza. | Resistencia a la Rápidez y Fuerza. |
| Viernes | Flexibilidad , Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial. | Flexibilidad, Coordinación, Rápidez de reacción y Fuerza especial. |

Tabla 113.Semana tipo de Preparación Técnico-Táctica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Ne Waza -Tashi Waza | Tashi Waza |
| Martes | Tashi Waza | Tashi Waza - Ne Waza |
| Miércoles | Tashi Waza - Ne Waza | Tashi Waza |
| Jueves | Ne Waza | Ne Waza |
| Viernes | Tope de Control | Tope de Control |

Otros contenidos de la preparación técnico-táctica

**Tashi waza.**

* Tokui Waza Estático.
* Tokui Waza en Desplazamiento.
* Renraku de Ashi Waza.
* Gonosen waza.
* Ashi Waza a Reacción simple y Compleja.
* Renraku Waza con el T. Waza.
* Gaeshi
* Randori Tashi y Ne Waza.

**Ne waza.**

* Envolturas Combinadas.
* Shime Waza (Con Resistencia a Rápidez).
* Renraku del Shime Waza.
* Renraku del Kwansetsu Waza.
* Técnicas para evaluar al Ne Waza.
* Proyectar e Inmovilizar.
* Randori con Continuidad al Ne Waza.

Etapa de obtención de la forma deportiva.

Tabla 114. Semana tipo de Preparación Física.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Flexibilidad, Coordinación, Fuer-za y Rápidez especial | Resistencia a la fuerza espe-cial y Resistencia |
| Martes | Resistencia a la fuerza espe-cial y Resistencia | Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial |
| Miércoles | Juego | Juego |
| Jueves | Flexibilidad, Coordinación, Fuer-za y Rápidez especial | Resistencia a la fuerza espe-cial y Resistencia |
| Viernes | Resistencia a la fuerza especial y Resistencia | Flexibilidad, Coordinación, Fuerza y Rápidez especial |

Tabla 115. Semana tipo de la Preparación Técnico-Táctica

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Tashi Waza-Ne Waza | Randori Ne Waza Uchi Komi, Rand Tashi Waza. |
| Martes | Ne Waza Randori T. Waza | Randori Tashi Waza, Uchi Komi, Ne Waza y Randori T. Waza. |
| Miércoles | Randori Tashi y Ne Waza | Descanso |
| Jueves | Preparación Tashi Waza | Preparación Ne Waza |
| Viernes | Tope | Tope |

Otros contenidos de la preparación técnico-táctica

**Tashi waza.**

* Ashi Waza a reacción terminar con el Tokui Waza.
* Tokui Waza en desplazamiento.
* Gaeshi.
* Hango Gake.
* Ashi Waza a reacción.
* Renraku Waza a rápidez.
* Trabajo al Jogai.
* Randori Tashi y Ne Waza.

**Ne waza.**

* Shime Waza a rápidez.
* Kansetsu Waza a rápidez.
* Envoltura a rápidez.
* Virajes a rápidez.
* Defensas del Shime Waza.
* Defensas del Kansetsu Waza.
* Randori Tashi y Ne Waza.
* Proyección y Defensa

-Técnica a reacción para llevar al Ne Waza.

Etapa de Estabilización de la Forma Deportiva.

Tabla 116. Semana tipo de la Preparación Física.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** | **SEMANA TIPO # 2** |
| Lunes | Flexibilidad, Coordinacion y Fuerza especial. | Flexibilidad, Coordinacion y Resisistencia a la rápidez especial |
| Martes | Flexibilidad, Coordina-cion y Resistencia a la rá-pidez especial | Flexibilidad, Coordinacion y Fuerza especial. |
| Miércoles | Descanso activo | Descanso activo |
| Jueves | Flexibilidad, Coordinacion y Resistencia a la rápidez especial | Flexibilidad, Coordina-cion y Resistencia a la rá-pidez especial |
| Viernes | Flexibilidad, Coordinacion y Resistencia a la fuerza especial | Flexibilidad, Coordinacion y Fuerza especial. |

Tabla 117. Semanas tipo de la Preparación Técnico-Táctica

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA** | **SEMANA TIPO # 1** |
| Lunes | Calentamiento Especial de Competencia |
| Martes | Randori de Estudio |
| Miércoles | Descanso |
| Jueves | Calentamiento Especial de Competencia |
| Viernes | Randori de Estudio |

Otros contenidos de la Preparación Técnico-Táctica

* Calentamiento Especial de Competencia.
* 5 Minutos de estiramiento.
* 5 " " calentamiento especial.
* 5 " " Uchi komi trabajando las dos.
* 30 Segundos cada uno de Uchi komi trabajando las dos.
* 5 Proyecciones cada una a rápidez.
* Randori de Kumi, 5 cambios de un minuto.
* 20 Segundos cada una de Uchi komi a rápidez.
* Randori ne waza 5 cambios de 1 minuto.
* 5 Proyecciones a rápidez.
* 5 Minutos de estiramiento.
* Randori de estudio.

Después de finalizar este Macrociclo de Preparación se cumplirá Una semana de alivio que tendrá de duración un Microciclo.

# Indicaciones Metodológicas sobre la Planificación del Entrenamiento.

* Para lograr una adecuada funcionabilidad en el plan, se planificarán aparte del plan gráfico las actividades por cada tipo de preparación, especificando el volumen hasta el nivel de mesociclo, derivado del volumen general y luego, en la planificación dinámica (micro y unidad) se dosificarán con mayor especificidad estas actividades.
* Para una mejor organización de los datos correspondientes a resultados de pruebas y competiciones se deben especificar los alumnos de primer y segundo año en la categoría correspondiente.

# Sugerencias Generales para la Elaboración y Derivación de los Objetivos del Programa.

* Los objetivos reflejan las aspiraciones desde la sociedad hasta las del entrenador, constituyen el punto de partida del proceso de entrenamiento deportivo, expresan lo que se pretende lograr, por ello se dice que determina el contenido.
* Se clasifican según su función, en educativos e instructivos; los objetivos educativos son aquellos que están dirigidos a transformar en alguna medida la personalidad del deportista, mientras que los instructivos están relacionados con el dominio por los deportistas del contenido de la preparación del Judoca; aunque los objetivos educativos e instructivos se redactan independientes, el entrenador debe estar consciente que las características más importantes y estables de la personalidad del Judoca se desarrollan durante la instrucción.
* El fin a partir del cual se determinan los objetivos educativos generales tienen que ver con la equidad en el desarrollo de las capacidades y habilidades deportivas, junto a las intelectuales y espirituales del individuo, fomentando en el, elevados sentimientos éticos y estéticos, así como de cuidado por el medio ambiente.
* Al formularse los objetivos se debe dejar claro las habilidades que se van ha desarrollar y las acciones que se van ha ejecutar para ello. Aunque en la actualidad se conocen casos con criterios opuestos, generalmente, los objetivos son encabezados por un verbo, que determina la actividad que será capaz de desarrollar el deportista; el enunciado del verbo debe reflejar la habilidad que el entrenador pretende desarrollar en el Judoca.
* Para la derivación gradual de los objetivos de la preparación del deportista deben precisarse paulatinamente desde los generales hasta los específicos, en el plan perspectivo de varios años, en el macrociclo anual, en las etapas, en los mesociclos, en los microciclos y en las unidades de entrenamiento; esta derivación implica que los objetivos más específicos se subordinan a los generales formando un sistema.

# Niveles de Sistematicidad del Proceso de Preparación.

Tabla 118: Niveles de Sistematicidad del Proceso de Preparación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NIVEL DE LOS OBJETIVOS** | **NIVEL ESTRUCTURAL DEL PROCESO.** | **EVALUACIÓN** |
| Objetivos generales del deportista | Plan perspectivo de un ciclo de 2 años o más. | Competencia fundamental del ciclo. |
| Objetivos generales | Macrociclo. | Competencia fundamental y Test pedagógicos. |
| Objetivos generales | Etapa. | Topes de preparación y Tests pedagógicos. |
| Objetivos generales | Mesociclo. | Topes de preparación y Tests pedagógicos. |
| Objetivos particulares | Micro. | Criterio del entrenador. |
| Objetivos específicos | Unidad de entrenamiento. | Criterio del entrenador. |

# Métodos del entrenamiento deportivo.

* La mayoría de los autores coinciden en expresar que los Métodos son los modos de obrar o proceder para cumplir un determinado objetivo, que en la actividad pedagógica está relacionado con el proceso de enseñanza – aprendizaje.
* La clasificación de los métodos de enseñanza resulta un problema no resuelto para la ciencia pedagógica, pues existe varias clasificaciones a partir de los diferentes criterios que toma cada autor para elaborar su sistema.

Clasificación de los métodos:

Los métodos se clasifican atendiendo a diferentes puntos de vista, que son los siguientes: Según la adquisición de conocimientos.

* 1. Orales o auditivos: Todo lo que el alumno puede oír, se centran en la explicación, la que debe preservar en todo momento un equilibrio con respecto a la demostración.
  2. Visuales: Emplean un mayor número de analizadores, los más importantes son la ilustración (conocido también como visual indirecto) y la demostración (conocido también como visual directo.)

Deben ir acompañados de la explicación, la que no debe ser excesiva, lo principal en el proceso siempre va a ser la propia demostración.

* 1. Métodos prácticos: La fuente de obtención es la propia actividad práctica (propioceptivos), son muy útiles para la corrección de errores en los elementos técnicos o en partes de estos.

Para el desarrollo de las habilidades.

1. Del todo o global: Se utiliza cuando no se puede fragmentar el ejercicio o la acción motriz que se pretende realizar
2. De las partes o fragmentario: Se utiliza cuando sea necesaria la división de la técnica de la acción motriz en varias partes relativamente independientes que luego se han de unir posteriormente.
3. Global-Fragmentario-Global: Es la integración de las partes de la técnica, anteriormente separadas y la integración nuevamente.

Para el perfeccionamiento de habilidades y desarrollo de capacidades.

1. Estándar: Es la repetición reiterada de una acción motriz en condiciones invariables de los componentes de la carga.
2. Variables: Es la repetición reiterada de acciones motrices en condiciones variables de los componentes de la carga.
3. Combinados:
4. Juegos:
5. Competencia:

Para la interrelación que se establece entre la actividad del entrenador y la del alumno.

1. Expositivos o verbales: dentro de estos podemos encontrar la explicación, el ordenamiento y la descripción.
2. Elaboración conjunta: Es considerado intermedio entre el expositivo y el trabajo independiente; su forma típica es la conversación que se establece entre el entrenador y sus atletas, en el momento que se están tratando elementos del contenido.
3. Trabajo independiente: Los alumnos trabajan relativamente independientes, predomina el aprendizaje productivo. Es la auto actividad del alumno, dirigida por el entrenador.

Para la actividad del pensamiento lógico o niveles de asimilación.

1. Explicativo-ilustrativo: Es uno de los métodos más efectivos y económicos. El centro de la actividad es el profesor.
2. Reproductivo: Los alumnos reproducen una y otra vez los conocimientos y modos de actuación de forma similar a como se le han transmitido.

* Sea cual fuere el método a aplicar, el entrenador debe dar oportunidades a los alumnos para que ellos arriben a conclusiones por si mismos, esto debe ser una de las formas de desarrollarle su pensamiento creador y la motivación por la actividad que realiza.
* Escoger el método mejor según la situación que se presente es una tarea compleja, pero que puede rendir sus mejores resultados en la medida que se domine el contenido del Judo y dicho dominio sea equitativo con el conocimiento sobre los métodos de enseñanza.

# Estructura de las Técnicas de Judo.

Es la división en fases que se realiza en las técnicas de Judo, para garantizar una mejor asequibilidad durante el proceso de aprendizaje y con ello propiciar una mejor formación básica que garantice rendimientos deportivos elevados, esta se realiza tanto en el Tashi-Waza, como en el Ne-Waza.

# Fases del Tashi-Waza - (Técnicas Arriba)

* Kuzushi-Alterar o romper el equilibrio del oponente.
* Tsukuri-Inicio de la proyección.
* Kake- Parte principal de la tecnica (ataque).
* Nage: Proyección de la técnica.

Características del Kuzushi:

1. El Kuzushi, es la acción que rompe el equilibrio del centro de gravedad creando así una situación inestable, una alteración del equilibrio o la causal de un estado de dinámica inestable.
2. Para que Uke, pueda ser proyectado, se debe: *Primero*, alterarle el equilibrio. *Después*, romperle su equilibrio totalmente.
3. Por medio de fuerzas de tracción, empujes, presión, alzamiento y algunos cambios de posición en los centros de giros; podemos alcanzar la alteración y rompimiento del equilibrio.
4. Existen dos formas de Kuzushi:
   * Directo (SEN).
   * Indirecto o de reacción (SEN-NO-SEN)

Características del Tsukuri:

1. El Tsukuri, es el movimiento con el cual Tori, lleva a Uke a una posición adecuada para la proyección, propicia un momento y llega al Kake, es así como el oponente es despojado de su área de apoyo, para su posterior proyección.
2. El Tsukuri de Uke, es el movimiento que esta relacionado con una posición dinámica inestable o una altercación del equilibrio.
3. Cuando termina el Tsukuri, debe Uke tener una postura inestable y ser despojado totalmente de su libertad de movimiento, por tanto, no podrá recobrarla más, hasta la última fase de la proyección.

Características del Kake:

* El Kake, es la fase principal de la técnica, cuando Tory ataca y despega con cualquier parte de su cuerpo (pierna, cadera o brazo) o su cuerpo completo en caso de Zutemi-Waza.

Características del nage:

* Es la fase final de las técnicas de proyecion, donde después del Kake el Uke experimenta una fase de vuelo y cae según la valoracin de la técnica en: Yuko, Wazari e Ippon.

# Fases del Katame-Waza

* Preparación del Agarre.
* Inicio del Agarre.
* Conclusión del Agarre.

Características de los elementos técnicos del Ne Waza.

1. Es un mecanismo de efectos.
2. Se debe tener en cuenta la posición del contrario (antes, al inicio y durante los agarres).
3. La posición de contacto entre los practicantes (antes, al inicio y durante los agarres).
4. Mantener la proporción del equilibrio.

Las tres fases de la estructura de las técnicas realizadas en el Tashi -Waza (técnicas arriba) y Ne-Waza (técnicas abajo) incluyen los siguientes aspectos:

Tabla 120. En el Tashi-Waza:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Partes | Estático | En movimiento |
| Parte Preparatoria | Postura (Shizei) | Postura (Shizei) |
| Agarre (Kumi-kata) | Agarre (Kumi-kata) |

Tabla 120. En el Ne-Waza:

|  |  |
| --- | --- |
| Parte Preparatoria | Posiciones adoptadas por Uke y Tori para efectuar la Técnica. |
| Parte principal | Regiones de Uke, que son controladas y las regiones con las que Tori controla. |
| Parte final | Eficiencia de la técnica. |

# Elementos Básicos del Judo.

Durante la enseñanza y el perfeccionamiento de las habilidades en el Judo ocupan un lugar importante los **elementos básicos**, los que tienen como particularidad fundamental que constituyen atributos esenciales en el aprendizaje y son de fácil asimilación al incorporarse a la enseñanza desde el primer contacto de los alumnos con este deporte.

Existen elementos básicos en el Tashi Waza y Ne Waza:

# Tashi- Waza:

1. Saludo (Rei)
2. Postura (Shisei).
3. Agarre (Kumikata).
4. Desplazamiento (Taizabaki)
5. Momento (Kikai)
6. Desequilibrio (Kuzushi)
7. Ataque (kake)
8. Proyeccion (nage)
9. Caídas (Ukemi)

# Elementos básicos al Ne- Waza:

1. Control (Osae)
2. Flotación (Uki)
3. Momento (Kikai)
4. Giro (Mawari)
5. Separación (Wakare)
6. Obstaculización (Samatageru)

Fin de este contenido.

Pasamos al Capitulo III.