

CONFEDERACIÓN ARGENTINA DE JUDO

ÁREA ENTRENAMIENTO

**PROGRAMA:
ENTRENAMIENTO CATEGORÍAS INFANTILES A Y B**

1. NIVELACIÓN CONCEPTUAL

- CRITERIOS DE INICIACIÓN -
- ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN -
- PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO -

2. LÍNEA DE ACCIÓN

- PLANIFICACIÓN ANUAL -
- NORMATIVAS PARA LA SELECCIÓN DE ATLETAS -

**Prof. Aníbal Janeiro
Prof. Nac. Educación Física
V Dan C. A. J.**

PROGRAMA: ENTRENAMIENTO CATEGORÍAS INFANTILES A Y B

1. NIVELACIÓN CONCEPTUAL

A) CRITERIOS DE INICIACIÓN

B) ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN

C) PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

NIVELACIÓN CONCEPTUAL - INTRODUCCIÓN

El Entrenamiento de Jóvenes Talentos

El Entrenamiento de los jóvenes talentos, es el inicio del Proceso, hacia el logro de Atletas de Alto Rendimiento Deportivo.

Durante la Formación Deportiva existen diferentes objetivos didácticos, tareas y contenidos para el Atleta principiante, el avanzado y el facultado. Una situación que es común a todos los deportes.

Por el contrario, lo que resulta ser diferente en cada disciplina, es la edad en la que terminan determinados Períodos de Formación.

Cada Deporte desde el análisis de sus características, deberá deducir las exigencias mínimas para iniciar el Proceso de Entrenamiento.

El Entrenamiento de los Jóvenes Talentos comienza a una edad bastante temprana y constituye un período de formación fundamental, marcado por la necesidad de obtener un desarrollo de bases amplias y sólidas en sus capacidades.

Se deberá preparar al deportista de modo tal que, al arribar al período de Alto Rendimiento, sus condiciones biológicas permitan alcanzar los máximos rendimientos deportivos en su disciplina.

El aspecto fundamental de la temática radica en el desarrollo de una amplia base, en relación con las capacidades físicas, las habilidades técnicas y las cualidades psíquico – morales.

Desde la necesidad de organizar pedagógicamente el trabajo a desarrollar con niños y jóvenes, destacamos distintos Criterios de Iniciación.

Los mismos marcan la intencionalidad de trabajo en las distintas etapas de la formación, el tránsito de la formación al rendimiento, las características de los deportes desde el análisis de los mecanismos energéticos. Así como la necesidad de emparentar definitivamente el trabajo de niños y jóvenes, con el diagnóstico individual y los principios del entrenamiento.

Cada Profesional del Deporte tendrá según su formación, una orientación establecida sobre cómo encarar la temática. La idea no es imponer una modalidad universal, sino lograr, desde el aporte científicamente fundamentado, las coincidencias que el futuro deportivo de nuestros judocas demandan y merecen.

Consideraciones sobre la incidencia del Diagnóstico Individual en los resultados parciales y finales del proceso de Entrenamiento.

El inicio de todo programa de desarrollo físico, orientado al mejoramiento del rendimiento de un atleta, dará lugar desde su elaboración a cuestionamientos de relevancia.

¿Es el Atleta un individuo en condiciones de ser sometido a estímulos de alta intensidad?

¿Su salud está expuesta a factores de riesgo?

¿Su supervisión médica es periódica y pormenorizada?

¿Posee alguna patología, realiza tratamientos, está siendo medicado?

Podríamos ampliar la nómina de interrogantes hasta el cansancio, la preocupación o el temor.

Ser indiferentes al bienestar presente y futuro del deportista, no es otra cosa que desconocer la relación Deporte - Salud como objetivo básico y fundamental.

Si de una u otra forma satisfacemos éstas inquietudes y nos encontramos ante la evidencia de contar con un grupo o personas que responden a las expectativas básicas; ¿Tendremos como Entrenadores los medios necesarios y adecuados para garantizar el máximo desarrollo del Atleta?

No expresar nuestras dudas, es darle a la acción un margen de error demasiado grande, como para suponer la obtención de un producto exitoso.

En la realidad deportiva internacional no hay lugar alguno para la improvisación, las mediciones “a ojo”, o las acciones que carezcan de base teórica referencial comprobable.

Es entonces, desde la Medicina orientada al Deporte donde encontraremos las seguridades necesarias para aplicar todos y cada uno de los métodos de trabajo, que desde nuestra formación profesional conocemos y comprendemos en su desarrollo y alcances.

Un Equipo de profesionales realizará un pormenorizado análisis de las características funcionales y morfológicas del Atleta, registrando detalles que permitan orientar científicamente la elaboración de programas de entrenamiento.

Estos valores no sólo darán seguridades iniciales y evitarán esfuerzos superfluos, sino que facilitarán la acción del entrenador, cubriendo aspectos de complejo tratamiento, como la nutrición- suplementación, la apoyatura psicológica, el tratamiento de lesiones, la aplicación de metodologías específicas, etc.

A) CRITERIOS DE INICIACIÓN

“El Entrenamiento es un Proceso Pedagógico (desarrollado en un tiempo determinado, responde a determinados principios), que persigue la Adaptación (física / coordinativa / psicológica), en función de alcanzar mejoras en el Rendimiento – Resultado.”

CRITERIOS DE INICIACIÓN I

Etapas Evolutivas: Intencionalidad del Trabajo.

0 a 6 años: Formación Perceptiva – Desarrollo de Nociones. (Tiempo/Espacio/Objeto/Propio Cuerpo)
6 a 10 / 12 años: Formación Perceptiva Motora– Desarrollo de Nociones. (Coordinación / Ritmo / Equilibrio / Agilidad) Resolución de situaciones problema en movimiento. Acento del trabajo en el Campo Perceptivo motor, con dinámica de trabajo
10 / 12 a 16 años: Formación Orgánica Funcional Estimulación directa sobre el Sistema Cardiovascular Respiratorio. Determinación del nivel de Base de la Capacidad Aeróbica futura Calidad del Entrenamiento, orientado al Desarrollo Armónico y la Salud.
16 años en adelante: Formación Corporal Postural Abandono Progresivo de Ejercicios en Parejas y con Peso Propio Hacia el trabajo planificado de Sobrecarga. Acento del trabajo en el Desarrollo Corporal - Postural.

El presente Cuadro, resalta la Intencionalidad de Trabajo.

Todas las Áreas de la formación son trabajadas directa o indirectamente en las distintas etapas evolutivas.
El cuadro referencial indica cuales deben trabajarse con intencionalidad y su tiempo biológico base.

CRITERIOS DE INICIACIÓN II - PLANTEO: De la Formación al Rendimiento.

I MOMENTO DESARROLLO DE CAPACIDADES	ÁREA FÍSICA				ÁREA COGNITIVA	ÁREA SOCIOAFECTIVA	GINNÁSTICA FORMATIVA
	MOTRICES		FÍSICAS		CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	
	Aspecto Perceptivo	Aspecto Motor	Aspecto Orgánico	Aspecto Corporal			
	Espacio Tiempo Objeto Propio Cuerpo	Coordinación Agilidad Equilibrio Ritmo	Resistencia Velocidad	Fuerza Flexibilidad	Información Atención Aplicación Análisis / Síntesis Evaluación	Autocontrol Predisposición Persistencia Responsabilidad Solidaridad	
II MOMENTO FORMACIÓN ESPECÍFICA	METODOLOGÍA TÉCNICA ESPECÍFICA		DESARROLLO ACRECENTAMIENTO PERFECCIONAMIENTO		ORIENTACIÓN INFORMACIÓN ESPECÍFICA		METODOLOGÍA DEPORTIVA
III MOMENTO ENTRENAMIENTO	ÁREA FÍSICA				ÁREA COGNITIVA	ÁREA SOCIOAFECTIVA	ALTO RENDIMIENTO
	MOTRICES		FÍSICAS		CONOCIMIENTOS	ACTITUDES	
	Aspecto Perceptivo Motor		Aspecto Orgánico	Aspecto Corporal			
	Percepciones Especializadas Amplitud de Movimiento Correcta Ejecución Técnica Velocidad de Transmisión Nerviosa (Reacción)		Resistencia Especial del Deporte Velocidad Óptima	Fuerza Potencia Flexibilidad	Pensamiento Táctico Conocimientos Resolución Imagen Motora Etc.	Motivación Agresión Exito - Fracaso Superación Personal Etc.	

CRITERIOS DE INICIACIÓN III
Diagnóstico Individual

<p align="center"><u>Estudio Médico Deportivo</u></p> <p align="center">Examen Clínico General Electrocardiograma Ergometría</p> <p align="center">Estudio Antropométrico Determinación de Peso Ideal</p> <p align="center">Consumo de O₂</p> <p align="center">Encuesta Nutricional / Ambiental / Expectativas.</p> <p align="center">Niveles Iniciales de Desarrollo de Cualidades</p> <p align="center">Reevaluación Periódica / Otros</p>	<p align="center"><u>Equipo</u> <u>Multidisciplinario</u></p> <p align="center">*) Análisis de Datos Obtenidos.</p> <p align="center">↓</p> <p align="center">*) Síntesis de Datos Obtenidos.</p> <p align="center">→</p>	<p align="center"><u>Síntesis de Datos Obtenidos</u></p> <p align="center">- Punto de Partida (Condición Inicial)</p> <p align="center">- Unificación de Criterios en la Acción.</p> <p align="center">- Determinación de Áreas de Responsabilidad.</p> <p align="center">- Elaboración y Desarrollo de Programas.</p> <p align="center">- Sistematización</p> <p align="center">- Periodización</p>
<p>RESULTADOS →</p>		

CRITERIOS DE INICIACIÓN IV

Principios del Entrenamiento

Sistematización

Periodización

Aumento Progresivo de la Dificultad

**Economía de Esfuerzo y
Logro de Máximo Rendimiento Resultado**

De lo General a lo particular

Socialización (Acción Interdisciplinaria)

Individualización (Ejecución Controlada)

Acción Suficiente

Otros

CRITERIOS DE INICIACIÓN V
Características del Deporte: Entrenamiento Especializado

Deportes	Máximo Rendimiento Estimado	Tiempo de Trabajo	Edad de Iniciación
Aeróbicos: Fondo / Gran Fondo	+ - 28 / 32 años	+ - 10 /14 años	+ - 18 años
Aeróbicos Anaeróbicos: Medio Fondo	+ - 26 años	+ - 8 años	+ - 18 años
Anaeróbicos: Velocidad	+ - 22 años	+ - 6 años	+ - 16 años

Referencias:

El comienzo prematuro del Trabajo Especializado producirá efectos no deseados por Atletas y Entrenadores. La aplicación de metodologías encuadradas en la búsqueda de Rendimientos Máximos, deberá basarse en la realidad del desarrollo del Atleta.

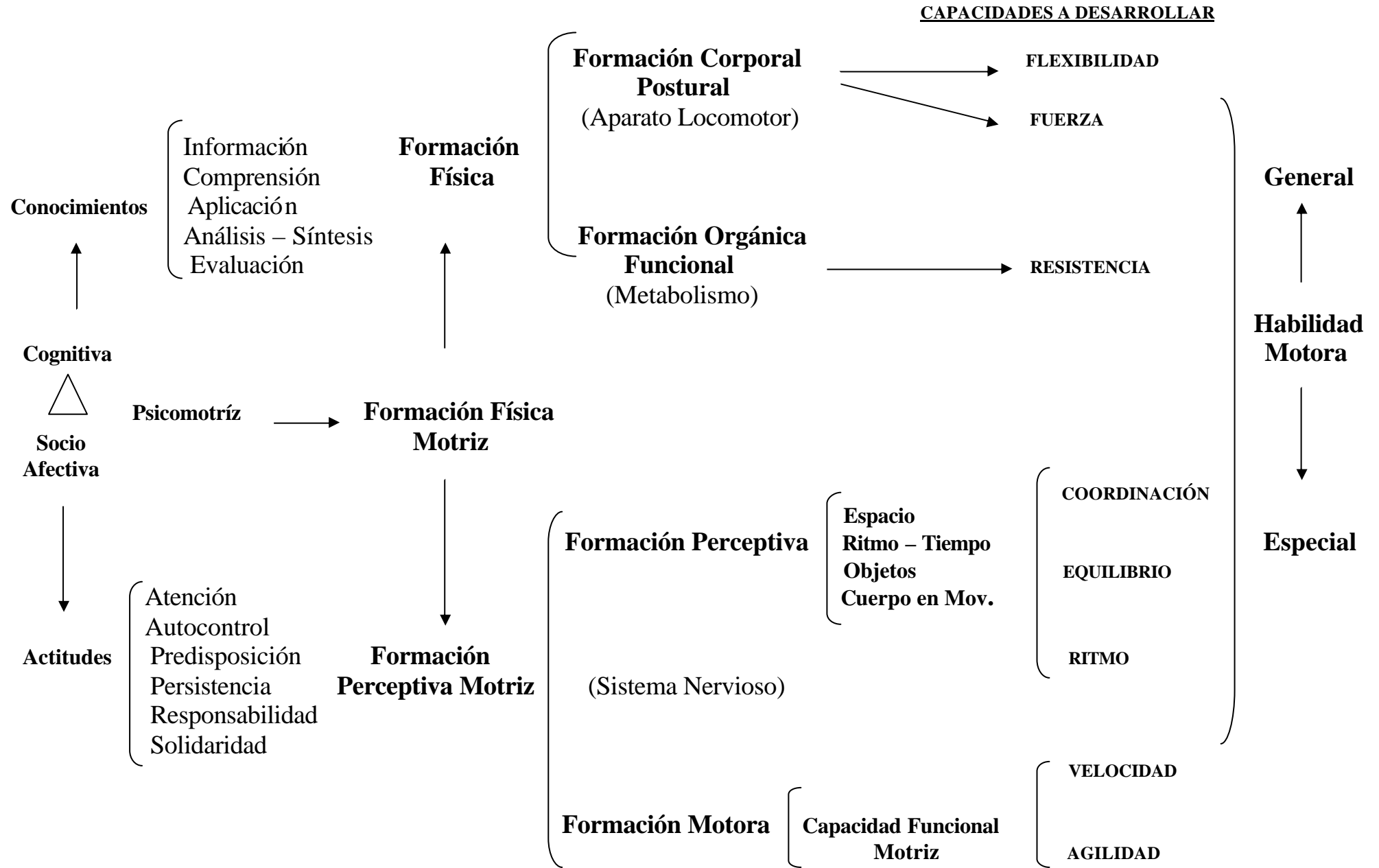
Un deportista no preparado para afrontar las exigencias de las cargas, estará expuesto a efectos que limitarán su acción futura.

Sus niveles de rendimiento probable, se verán limitados por la falta de una correcta base de desarrollo.

Alcanzará su máximo rendimiento aparente a edad temprana, siendo el acortamiento de su carrera deportiva y el prematuro abandono de la actividad competitiva, la realidad inmediata.

Todo aquel que desee encarar la problemática del Trabajo Especializado, con argumentos sólidos, deberá respetar las características del Deporte y los Criterios de Iniciación de cada una de las etapas de la formación.

CRITERIOS DE INICIACIÓN VI: Enfoque de la Educación por el Movimiento.



B) ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN

	Preparación Técnica	Preparación Física	Preparación Mental	Entrenamiento Invisible
Objetivos	D. y M. de la capacidad Técnica Específica	D. y M. de las Cualidades Motoras	D. y M. de la Capacidad de Superación	Mejoramiento de Hábitos de vida
Métodos	Ensayo y Error / Demostración Imitación	Los correspondientes a cada Valencia Física	Actividades de superación Física y Mental	Información Directa Seguimiento / Control
Contenidos	Técnicas Deportivas	H. M. General y Especial	Endurance Psicológico	Nutrición / Sexualidad Descanso / Otros
Actividades	Repeticiones, Arrojes, Combate, Videos, etc.	Relacionadas a las Cualidades Específicas del Deporte	Recorridos Repeticiones Monotonía	Dieta / Masajes / Videos / Debates
Criterios de Evaluación	Observación Directa	Testeos de Campo y Laboratorio	Observación directa Adaptación / Respuesta	Observación directa Rendimiento

PREPARACIÓN FÍSICA

ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA: REFERENCIAS

	Resistencia Aeróbica	Resistencia Aeróbica Anaeróbica	Resistencia Aeróbica Anaeróbica	Resistencia Anaeróbica Alactácida	Resistencia Anaeróbica Lactácida
Intensidad	30% C.M.I.	30 a 50% C.M.I.	50 a 70% C.M.I.	100% C.M.I.	70 a 90% C.M.I.
Frecuencia Cardíaca	130/150 Pulsaciones por Minuto	150/160 Pulsaciones por Minuto	160/180 Pulsaciones por Minuto	Mayor a 180 Pulsaciones por Minuto	Mayor a 180 Pulsaciones por Minuto
Dosificación	3 a 5 Minutos en adelante	5 a 6 Minutos en adelante	15" a 30" hasta 3 a 4 Minutos	Menos de 10 a 20"	20" a 3 / 5 Minutos
Fibras Composición	Lentas Oxidación	Rápidas Oxidac. + Glucólisis	Rápidas Oxidac. + Glucólisis	Rápidas ATP – Fosfocreatina	Rápidas Glucólisis Acido Láctico Fosfocreatina
Recuperación Estimada	Menor a 12 hs.	Entre 12 y 24 hs.	Entre 36 a 48 hs.	Entre 36 a 48 hs.	Entre 36 a 72 hs.

MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA

(De lo Aeróbico a lo Anaeróbico)

1º Categoría: FRACC. IRREGULAR AERÓBICO.

DURACIÓN LENTA.

CIRCUITOS.

2º Categoría: FRACC. REGULARES.

CROSS PROMENADE.

DURACIÓN RÁPIDA.

3º Categoría: FRACC. PAUSAS ACTIVAS.

FRACC. DIFERENTES PAUSAS.

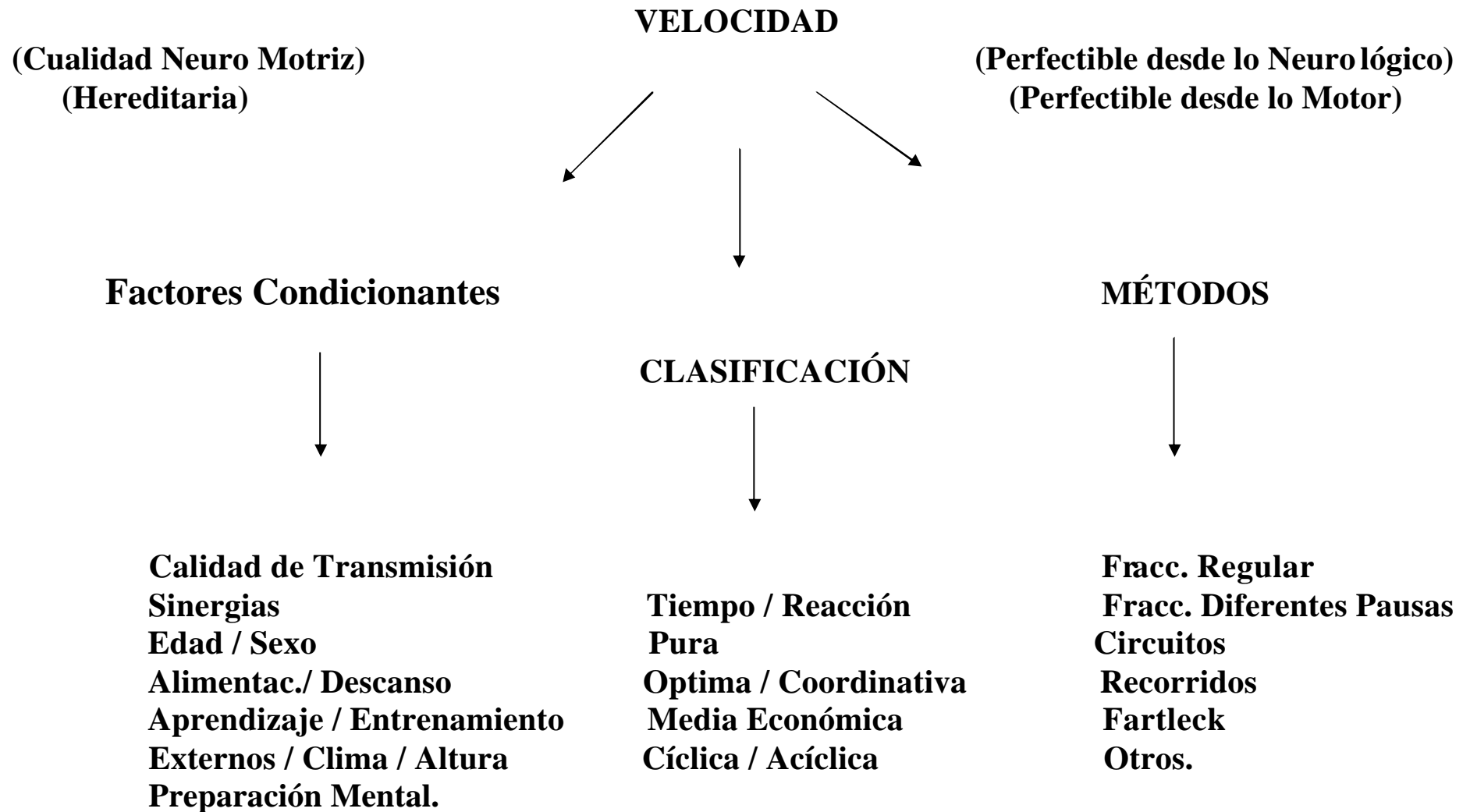
FARTLEK. / CUESTAS.

CARGAS PROGRESIVAS EN AUMENTO.

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA: REFERENCIAS

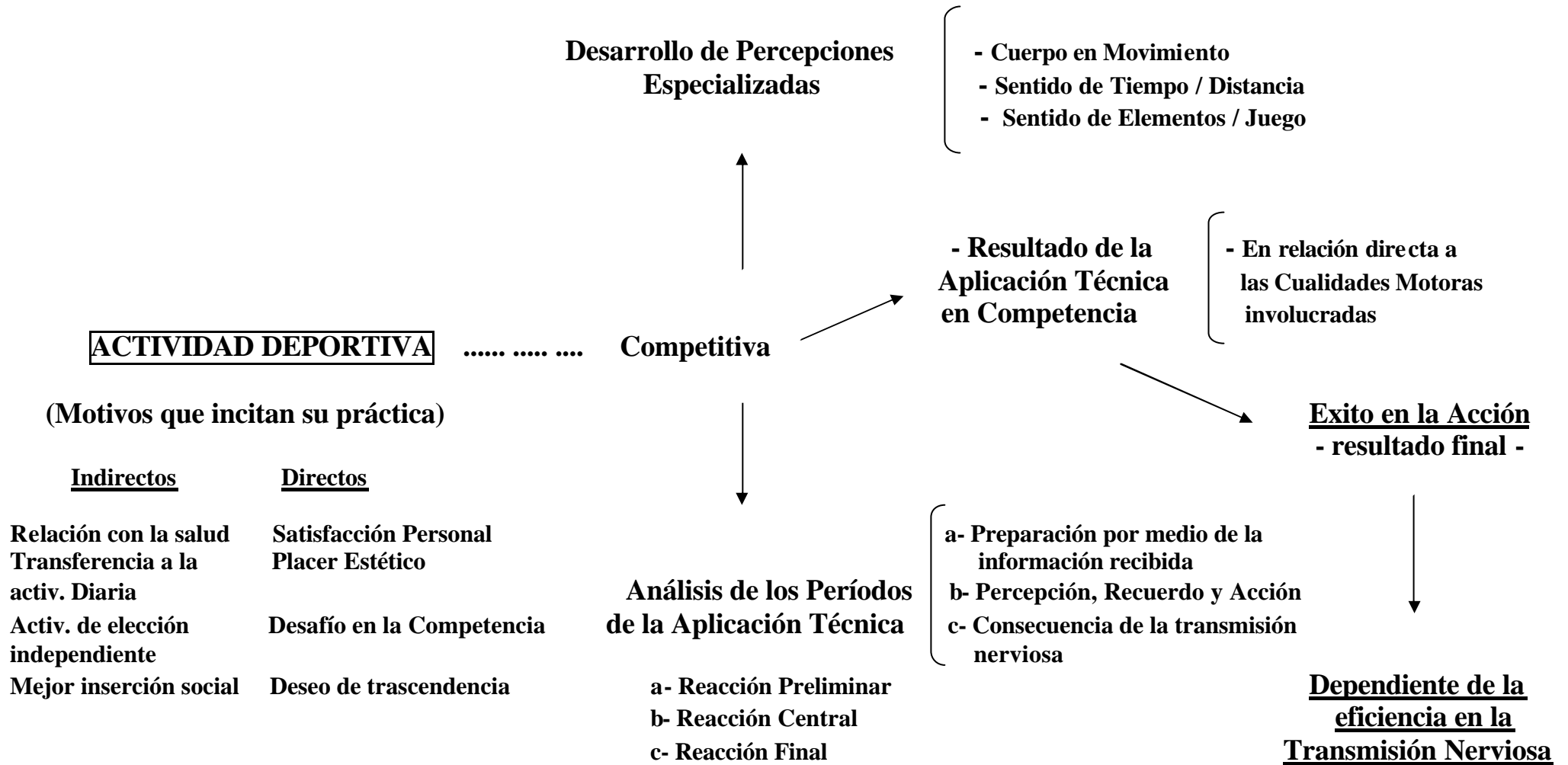
CUALIDAD	Resistencia Local	Resistencia General	Resistencia a la Fuerza	Fuerza	Fuerza Potencia
% CARGA	30 a 45	40 a 60	60 a 80	80 a 100	60 a 80
REPETICIONES	13 a 30	13 a 20	8 a 12	1 a 6	4 a 8
PAUSA	1 a 2´	1 a 2´	1´1/2 a 2´	2 a 5´	2 a 5´
ESFUERZO MUSCULAR	Bajo 40 a 50 %	Medio 50 a 60 %	Sub. Máximo 70 a 80 %	Máximo 80 a 100%	Sub. Máximo 70 A 80 %
VELOCIDAD DE EJECUCIÓN	Media	Media	Lenta a Media	Lenta	Explosiva
MÉTODO	Carga Estable Combinadas Superseries Oleaje	Carga Estable Combinadas Superseries Oleaje	Carga Estable Piramidal Oleaje	Piramidal Carga Estable	Piramidal Carga Estable
RECUPERACIÓN ESTIMADA	Menor a 24 hs.	Entre 24 a 48 hs.	Entre 48 a 72 hs.	Entre 48 a 72 hs.	48 hs.

ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD: REFERENCIAS



PREPARACIÓN MENTAL

Objetivos: Desarrollar y Mejorar la Capacidad de Superación Individual / Desarrollar y Mejorar la Capacidad de Adaptación / Desarrollar y Mejorar la Relación Estímulo – Acción



PREPARACIÓN MENTAL

ESFUERZOS VOLITIVOS, que realiza el atleta:

Ante el Trabajo Físico.

Ante la Pérdida de Atención.

Ante la Fatiga.

Ante la Modalidad Implementada.

Ante la Sensación de Peligro en la Acción.

EL DESARROLLO DE LA VOLUNTAD, tiene incidencia en:

La Elaboración Interna de un Plan Táctico.

El mejoramiento del razonamiento en la Acción.

La correcta Elección de la Acción.

El Mejoramiento de los Procesos Emocionales.

Permite mejorar las respuestas ante:

La Inhibición / La Fatiga / La Tensión / Las características del medio.

Conocida mundialmente como “Endurance Psicológico”, desde la humanización del Trabajo Específico (Escuela Francesa).

Busca la transferencia a situaciones reales de la Acción (Competencias), y su relación directa con las Cualidades Motrices.

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Objetivos: Desarrollar y Mejorar los Hábitos de Vida. / Desarrollar y Mejorar el Rendimiento Atlético.

Metodología: Información Directa

Aspectos Fundamentales

a) Nutrición – Suplementación:

Elaboración de un programa nutricional acorde a las necesidades del Atleta.

b) Conocimiento – Comprensión:

**Desde el análisis de los factores que inciden en el rendimiento
(Sexualidad, Desintoxicación, Descanso, Otros)**

c) Información – Comprensión:

Desde el análisis de los factores atentan contra el rendimiento (Tabaco, Alcohol, Mitos, Otros)

Contenidos:

Informe Personal / Recomendaciones / Charlas / Debates / Otros

Actividades:

Las que correspondan a cada Atleta desde su Evaluación Médica Deportiva Personal.

Efectos:

La concreción de un programa de orientación y seguimiento en este aspecto de la preparación, tendrá efectos directos sobre el Rendimiento – Resultado de los Atletas.

CUALIDADES ESPECÍFICAS DEL DEPORTE: JUDO

CUALIDAD	CUALIDAD ESPECÍFICA	MÉTODO
FUERZA	FUERZA POTENCIA	PIRAMIDAL HACIA EL + DE LA VELOCIDAD DE EJECUCIÓN
RESISTENCIA	RESISTENCIA A LA VELOCIDAD RESISTENCIA ESPECIAL	FRACCIONADO DIFERENTES PAUSAS
VELOCIDAD	OPTIMA / REACCIÓN SEGMENTARIA	INTERVAL TIEMPO REACCIÓN
COORDINACIÓN	DINÁMICA GENERAL Y ESPECIAL	RECORRIDOS DE H. M. GENERAL Y ESPECIAL
FLEXIBILIDAD	ELONGACIÓN / MOVILIDAD	DECONTRACCIÓN

La adecuada selección de las Cualidades Específicas del Deporte, por las características del trabajo en cada una de ellas, nos ubica en la necesidad de relacionar su desarrollo con el Principio de Dosificación de las Cargas.

DOSIFICACIÓN DE LAS CARGAS

- GENERALIDADES.

- **Toda mejoría en la capacidad de Rendimiento se alcanza a través de la aplicación de Cargas (Estímulos).**
- **La adecuación de las Cargas será capaz de producir el desarrollo o mantenimiento de una Calidad.**
- **La adecuación del organismo a las cargas es resultado de la correcta relación entre Trabajo y Pausa.**
- **Los efectos del entrenamiento, tienen en la Recuperación su mayor desarrollo (el Organismo como Ente Inteligente)**
- **Inciden tanto el descanso de una Jornada a otra, como la pausa entre cada ejercicio realizado.**
- **Sólo al comienzo del Ciclo de Trabajo, las cargas producen un efecto rápido y elevado.**
- **A medida que avanza la Programación, se necesitan comparativamente grandes cargas para producir pequeños progresos.**

- COMPONENTES DE LA CARGA.

- **Intensidad.**
- **Duración.**
- **Volumen.**
- **Densidad.**
- **Frecuencia.**

La incorrecta aplicación de las cargas de Trabajo dará lugar a efectos no deseados:

Aparición de Lesiones / Desatención / Rutina / Monotonía.

Estancamientos por la utilización de Cargas Superiores a las posibilidades.

Estancamientos por la aplicación de Estímulos no significativos.

C) PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Es la subdivisión del trabajo en Períodos o Etapas, que responden a objetivos específicos.

Período Preparatorio:

El trabajo está orientado al desarrollo de las bases determinantes del rendimiento para cada disciplina deportiva.

El Volumen de la carga es mayor así como la intensidad promedio de las mismas es menor, que en las restantes etapas.

Debe ser de por lo menos la tercera parte del tiempo calculado para todo el Ciclo.

A medida que se avanza en el período, el trabajo se va haciendo cada vez menos general y más específico.

Ej.: 4 meses en la Periodización simple de un año, 2 meses en la Periodización doble.

Período Competitivo:

Todas las tareas en esta etapa se desarrollan a través de las cargas específicas para las competencias.

Se reduce el volumen y la intensidad aumenta.

Es necesario concentrarse en los ejercicios especiales; los de desarrollo general sirven fundamentalmente para el descanso activo.

Se puede esperar que el deportista alcance su mejor rendimiento en este período, en el término de seis a diez semanas de iniciado.

En caso de que el período de competencias sea muy extenso, es recomendable intercalar etapas de descanso activo – con ejercitaciones más generales – sin participación competitiva, de varias semanas.

Período de Transición:

Es relativamente corto, sólo algunas semanas, a fin de conseguir una completa regeneración física y psíquica.

Se debe reducir paulatinamente el Volumen las cargas especiales.

Se prefieren los ejercicios de desarrollo general, determinándose que ejercicios especiales continúan en este periodo. Es un buen momento para el mejoramiento técnico.

Microciclos y Mesociclos

Junto con el ciclo de Períodos, se deben organizar Microciclos que abarquen de varios días a una semana; y Mesociclos que se extiendan por varias semanas.

Estos contribuyen a una mejor dirección en el desarrollo del rendimiento.

El Microciclo: Características.

- La Estructura (relación entre Volumen e Intensidad), cambia durante el Ciclo.**
- El grado de exigencias aplicables al deportista fluctúa en cada unidad de Entrenamiento.**
- El Ciclo contiene unidades de Entrenamiento con diferentes tareas fundamentales.**
- En caso de incremento de la carga el Microciclo se mantiene, a fin de lograr los objetivos.**

La fundamentación de los Microciclos se desprende fundamentalmente de la interacción entre Carga y Descanso.

Evitando sobreexigencias, el intervalo entre dos unidades de entrenamiento debe ser tal, que elimine el cansancio que da lugar a la reducción del rendimiento.

Con los Microciclos es posible someter a los deportistas a cargas que estén en el límite de su capacidad de rendimiento, resolver tareas de adaptación funcional, del desarrollo técnico y táctico, con los mejores resultados.

TIPOS DE MICROCICLOS

Existen dos grandes tipos de Microciclos y otros dos clasificados como Complementarios.

- A. Microciclo de Entrenamiento**
- B. Microciclo de Competición.**
- C. Complementario de Aproximación.**
- D. Complementario de Reestablecimiento.**

A. Microciclo de Entrenamiento

Según la tendencia primordial de su contenido se subdividen en:

Micro de Preparación General y de Preparación Especial.

Los primeros se ubican en el comienzo del Período Preparatorio y en algunas otras etapas relacionadas con el incremento de la preparación física general.

Los segundos sirven de tipo principal en la preparación previa a la competencia y en algunas otras etapas del Ciclo prolongado de Entrenamiento.

Microciclo “Corriente”:

Se distinguen por el crecimiento uniforme de las cargas, por su considerable volumen, por el nivel limitado de intensidad en la mayoría de las sesiones. Son propios de la Preparación General y parte de la Preparación Especial.

Microciclo de “Choque”:

Se caracterizan por un volumen creciente de sobrecarga, una alta intensidad sumaria, concentrando las sesiones en el tiempo. Son propios de la Preparación Especial del deportista.

Microciclo de Aproximación:

Se organizan según las reglas de acercamiento directo a las Competencias. En ellos se consideran:

Próximas Competencias o Circuitos.

Distribución de Cargas y Descanso en relación a la actuación competitiva y a los intervalos entre cada competencia.

Los Contenidos están condicionados por el estado de preparación del deportista.

B. Microciclo de Competición:

Incluye los días dedicados a la competencia misma, así como los días que la preceden, suponiendo una fase de “disposición”.

Toda la organización del Microciclo está dirigida a asegurar el estado óptimo de preparación del deportista al momento de rendir en competencia y al restablecimiento de su capacidad de trabajo en evento mismo.

Microciclo de Reestablecimiento:

Siguen habitualmente a las Sesiones y Competencias de Alta Intensidad. Se introducen al final de los Micro de Choque.

Se caracteriza por la disminución de las influencias de las cargas, por el incremento del descanso activo, por la variación de actividades. Se procura optimizar los procesos de restablecimiento.

Suele denominarse “de descarga”, por la relativamente baja intensidad de las cargas.

El Mesociclo: Características.

Surge por el transcurso característico del Volumen y la Intensidad.

Surge por el intercambio entre períodos mas prolongados con una carga promedio relativamente alta; y períodos cortos con carga reducida.

En el P. Preparatorio: abarcan generalmente de 4 a 6 semanas

En el P. Competitivo: abarcan generalmente de 2 a 4 semanas.

Cada Mesociclo incluye como mínimo dos Microciclos; generalmente están formados por 3 a 6 Microciclos y poseen una duración próxima a la mensual.

Los tipos de Microciclo cambian según la lógica del desenvolvimiento del proceso de entrenamiento y las particularidades concretas de cada etapa.

Es necesario modificar la tendencia de cargas en cada Mesociclo, elevando y disminuyendo equilibradamente los niveles de requerimiento del entrenamiento. Ejemplo de ordenamiento:

Corriente – Corriente – De Choque – De Restablecimiento

TIPOS DE MESOCICLOS

Mesociclo Entrante:

Habitualmente inician el proceso de entrenamiento, incluyen con frecuencia, de 2 a 3 Microciclos Corrientes, que culminan con un Microciclo de Reestablecimiento.

La intensidad de la carga es media a baja, pero el volumen alcanza magnitudes considerables.

La prioridad está orientada hacia la Preparación General.

Corriente - Corriente – Restablecimiento

Mesociclo Preparatorio de Control:

Este tipo de ciclo, conjuga el trabajo de entrenamiento con una serie o torneo, los que tienen primordialmente un significado de entrenamiento de control.

Nos permite descubrir falencias Técnicas, Tácticas, Físicas, como el desenvolvimiento general del Atleta.

Corriente – Choque – Aproximación - Restablecimiento

Mesociclo de Precompetencia:

Es típico de la etapa previa a la Competencia Principal, pretende concretar y crear las condiciones Óptimas Totales, de las posibilidades del deportista.

Mesociclo Básico:

Es el tipo primordial de Mesociclo en el Período Preparatorio.

En él se concentran las principales exigencias, que aumentan las Capacidades Funcionales, formándose nuevos hábitos, esquemas motores y transformándose los ya asimilados.

Por el efecto de la influencia principal, puede ser:

- a. Básico Desarrollador: el deportista pasa a un nivel bueno de la capacidad de trabajo y por un considerable aumento de la Carga de Entrenamiento.
- b. Básico Estabilizador: se caracterizan por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, facilitando la adaptación.

Corriente – Corriente – De Choque - De Restablecimiento

De Choque – Corriente – De Choque - De Restablecimiento

Pueden utilizarse uno o dos y hasta varios ciclos para lograr ésta Puesta a Punto. En otros casos puede limitarse a un Microciclo de Aproximación.

La categoría de la Competencia va a determinar el criterio a utilizar.

Mesociclo de Competencia:

Es el tipo principal de ciclos medios de entrenamiento en el período de las Competencias más importantes. Están condicionados por el Calendario Anual y la Especificidad del Deporte.

Aproximación – Competencia – Restablecimiento – Aproximación – Competencia

Mesociclo de Restablecimiento – Mantenimiento.

Se caracteriza por ser un entrenamiento más “liviano”.

Se modifican las formas, el contenido y las condiciones de las sesiones de entrenamiento.

Son indispensables ante períodos de competencias prolongados.

También utilizados en el Período de Transición, aseguran una “descarga”, en forma de descanso activo.

Evitando los efectos no deseados del Entrenamiento.

PROGRAMA: ENTRENAMIENTO CATEGORÍAS INFANTILES A Y B

2. LÍNEA DE ACCIÓN

A) PLANIFICACIÓN ANUAL

B) NORMATIVAS PARA LA SELECCIÓN DE ATLETAS

A) PLANIFICACIÓN ANUAL JUDO: 2005

MACROCICLO 1																																																												
PERÍODO	PREPARATORIO														COMPETITIVO										TRANSITO																																			
MESOCICLO	ENTRANTE 1				BÁSICO DESARROLLADOR 2				BÁSICO ESTABILIZADOR 3						PREPARATORIO DE CONTROL 4				COMPETITIVO 5						TRANSICIÓN 6																																			
OBJETIVO	Adaptación a las Cargas				Aumento de Capacidades				Estabilizar Capacidades						Controlar la Aptitud				Forma Deportiva						Descarga																																			
MESES	N	DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO																																		
SEMANAS	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28	04	11	03	10	17	24	31	07	14	21	28	04	11	18	25	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17						
MICROCICLO	C	C	R	C	C	CH	CH	R	C	C	CH	CH	CH	R	C	CH	A	R	C	A	CP	R	C	A	CP	R	C	R	C	R	R	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
COMPETENCIA																					1					2																																		

MACROCICLO 2																																																								
PERÍODO	PREPARATORIO														COMPETITIVO										TRANSITO																															
MESOCICLO	BÁSICO DESARROLLADOR 7						BÁSICO ESTABILIZADOR 8								PREPARATORIO DE CONTROL 9				COMPETITIVO 10						TRANSICIÓN 11																															
OBJETIVO	Aumento de Capacidades						Estabilizar Capacidades								Controlar la Aptitud				Forma Deportiva						Descarga																															
MESES	JUN	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE																																		
SEMANAS	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	24	01	08	15	22	29	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	03	10	17						
MICROCICLO	C	CH	R	A	CH	R	C	C	CH	CH	R	C	CH	R	C	A	CP	R	A	C	A	A	CP	R	C	R	C	R	R	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
COMPETENCIA					3											4					5																																			

REFERENCIAS: 1. CAMPEONATO NACIONAL APERTURA / 2. CAMPEONATO SUDAMERICANO / 3. CENTRO DE LA REPÚBLICA /
 4. CAMPEONATO NACIONAL CLAUSURA / 5. CAMPEONATO PANAMERICANO.
CAMPO DE DESARROLLO FÍSICO / TÉCNICO: CE-RECESO ESCOLAR DE INVIERNO.

B) NORMATIVAS PARA LA SELECCIÓN DE ATLETAS

CATEGORÍA INFANTIL "A" E INFANTIL "B"

- Serán afectados al Seleccionado Nacional los judocas Infantiles debidamente afiliados a la C. A. J. que ocupen las principales posiciones en sus Categorías y Divisiones de peso.
- Toda convocatoria de judocas, realizada por el Cuerpo Técnico Nacional, tendrá carácter obligatorio para los atletas que aspiren a formar parte de los equipos representativos de la C. A. J. en el exterior.
- Las Federaciones Provinciales tendrán la atribución de proponer judocas no incluidos en el listado de convocados, fundamentando formalmente cada caso en particular.
- El Ranking Nacional 2005 para las categorías Infantiles A y B se confeccionará a partir del Campeonato Nacional Apertura, a disputarse en la Provincia de Neuquén.
- El mismo será de público conocimiento, desde su elevación periódica a la Vocalía Técnica Nacional, para su aprobación y publicación en el sitio web oficial.
- Cada Federación Provincial, desde la intervención de su Cuerpo Técnico, instrumentará los medios para garantizar el normal desarrollo de la Planificación de Entrenamiento.
- Cada Técnico Provincial será considerado como colaborador directo del Cuerpo Técnico Nacional, debiendo elevar en tiempo y forma los resultados de las Competencias Regionales.
- Serán puestas a consideración del Cuerpo Técnico Nacional, aquellas Planificaciones de Entrenamiento que sean elevadas a la Vocalía Técnica Nacional, por cada Federación Provincial.
- Los judocas afectados al Seleccionado Nacional deberán responder a las exigencias de orden técnico y administrativo, requeridas para su categoría.

a. **De orden Técnico - Deportivo:**

- Participar en los Torneos C. A. J., Clase Super A, con carácter Evaluativo y Puntuable.
- Participar en los Campos de Entrenamiento de desarrollo Físico / Técnico programados.
- Alcanzar las exigencias referidas a Pruebas de Aptitud y/o Nivelación.
- Cumplimentar en tiempo y forma los Controles y/o Estudios requeridos.
- Responder a las expectativas de integración grupal y de respeto individual y colectivo.

b. **De orden Técnico Administrativo:**

- Presentar Certificación de Apto Médico.
- Poseer Documentación actualizada (Pasaporte).
- Cumplimentar Planilla de Autorización Familiar.
- Cumplimentar Planilla de Datos del Atleta.
- Confirmar la aceptación de Plazas otorgadas con antelación de 30 días.
- Presentar la documentación requerida con antelación de 15 días.
- Respetar las exigencias referidas a reserva de pasajes, fecha de concentración y demás disposiciones administrativas que la C. A. J. considere pertinentes.

BIBLIOGRAFÍA:

- “Bases y Principios del Entrenamiento Deportivo”. A. González
- “La Ciencia del Entrenamiento Deportivo”. J. De Hegedus
- “Teoría General y Especial del Entrenamiento”. J. De Hegedus
- “Bases para una Teoría de la Educación Física y el Deporte”. M. López
 - “Metodología del Entrenamiento”. M. Kuznetsov
 - “El Proceso del Entrenamiento Deportivo”. L. Matveiev
 - “Fisiología del Ejercicio”. P. Astrand / K. Rodahl
 - “Entrenamiento de Alta Competencia”. A. Langlade
 - “Dinámica de Grupos y Educación”. Cirigliano / Villaverde
 - “Psicología de la Educación Física y el Deporte”. P. A. Rudik
- Criterios de Diagnóstico y Tratamiento”. Soc. Argentina de Pediatría
 - Apuntes y Consideraciones. Dr. Ricard / Dr. Lentini
 - “Orientaciones actuales de la Pedagogía”. E. Planchard
 - “Biomecánica de los Ejercicios Físicos”. V. Zatsiorski
 - “Teoría del Entrenamiento Deportivo”. D. Harre
- “Desarrollo Perceptual y Motor en los niños”. B. J. Cratty
- “Evaluación y Estadísticas aplicadas a la Educación Física y al Deporte”. J. Litwin / G. Fernández
 - “Fuerza y Flexibilidad Muscular”. E. Batista / J. Vive