

10° CONGRESO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y CIENCIAS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO:

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL JUDO EN EL CICLO OLÍMPICO  
2009-2012

<b>Apellido y Nombre:</b>	<b>Ariel Yoiris</b>	<b>y</b>	<b>A. Fernando YUMA</b>
<b>Ciudad:</b>	<b>Gral Roca, Rio Negro</b>		<b>La Plata, Buenos Aires</b>
<b>E-mail:</b>	<b><a href="mailto:ayoiris@hotmail.com">ayoiris@hotmail.com</a></b>		<b><a href="mailto:judoyma@hotmail.com">judoyma@hotmail.com</a></b>
<b>Tel:</b>	<b>0298-15-4505505</b>		<b>0221-15-5897644</b>

## **1. INTRODUCCIÓN**

Entre otras muchas variables, los resultados deportivos en el alto rendimiento dependen de una buena organización en la preparación del deportista.

La planificación es la herramienta donde se pueden conjugar la mayor cantidad de variables para definir un proceso serio y direccionado con vista a los mejores resultados.

El trabajo es tomado de una la planificación realizada por la selección nacional de Judo, puntualmente por un grupo de 6 judokas, un femenino y 5 masculinos, en el ciclo de clasificación para los Juegos Olímpico Londres 2012

Se desarrollará los megaciclos de entrenamiento anual compuestos por 3 macrociclos, con las particularidades propias del deporte

## **2. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA**

### **A) PROBLEMA REAL**

Las competencias clasificatoria para los Juegos Olímpicos 2012, están compuestas por la WRL (World ranking Lista) World cup, Grand Prix, Grand Sland. son un total de 27 competencias anuales mas las competencias Panamericanas, todas con un alto nivel competitivo, lo que obliga a una elección correcta de las mismas, esto obliga a una correcta planificación con el fin de obtener el mejor estado de forma deportiva en las competencias fundamentales

### **B) PREGUNTAS**

¿Se sigue planificando con el modelo tradicional?

¿Qué factores influyen en el cumplimiento de la planificación?

¿Es importante elegir un modelo de planificación?

¿Cuál es el modelo que se ajusta a las necesidades del deporte?

## **3. MARCO TEÓRICO**

Con el fin de llegar al mejor estado de forma deportiva, definido por Matveiev como el “estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo”, y por Tudor BOMPA “estado de la forma atlética determinado por el grado de entrenamiento durante el cual, los atletas pueden alcanzar resultados cercanos a su máxima capacidad”.

La “construcción” de la forma deportiva solo es posible mediante fases progresivas, las cuales, para la mayoría de autores son las siguientes: fase de desarrollo o adquisición, fase de conservación o mantenimiento y fase de pérdida. Alcanzar el estado de máximo rendimiento en particular en un momento en el que se define la clasificación para el evento deportivo más importante del mundo, es una tarea que merece el siguiente análisis particular.

La estructura de este megaciclo 2012, esta compuesta por 3 macrociclos, con la complejidad de que las competencias preparatorias son a su vez también puntuables para los **Juegos Olímpicos Londres 2012**; surgen del análisis realizado del sistema de clasificación olímpica la WRL, la que cerró en el mes de abril de 2012. el primer macrociclo finalizado en abril es el final de la clasificación. También se ha tenido en cuenta la experiencia recolectada en cuanto al funcionamiento del sistema, y la actuación de los judokas Argentinos en el mismo (considerando su rendimiento y recuperación), debemos considerar además la gran cantidad de cambios realizados sobre la marcha por la F.I.J. y el contexto Argentino en cuanto a recursos.

Está estipulado que un judoka de alto rendimiento debe realizar entre 10 a 14 competencias internacionales por año en una periodización convencional, la F.I.J. propone muchas más competencias anuales, más las competencias C.P.J. y las Nacionales.

En muchas oportunidades esas competencias están agrupadas en bloques de 4 o 5 competencias una por fin de semana consecutivos y en algunos casos con cambio de horario.

**En el abordaje de la problemática en relación a la cantidad de competencias sucesivas** debemos tener en cuenta que desde el punto de vista metodológico y funcional, en el judo como deporte de combate, con sus particularidades

específicas de desgaste, **no se podría mantener niveles de rendimiento mas allá de 3 o 4 competencias**, poniéndose en juego también a la hora de hacer esta apreciación, otros factores como nivel de preparación, soportamiento de cargas, edad, estilo de lucha, cantidad e intensidad de luchas en cada competencia, clima, cambio de huso horario, etc, variables y premisas, tenidas en cuenta en el momento de la periodización. Ahora bien estando muy cerca de la cierre de la clasificación olímpica, si es necesario se utilizaran competencias extras en el afán de consolidar al deportista en los Juegos Olímpicos 2012

En este escenario hemos tenido que optar para realizarla elección de las competencias clasificatorias para JJ.OO 2012, además de nacionales y competencias evaluativas para determinar los integrantes de selección nacional. Se debe hacer una elección correcta con el fin de obtener la mayor cantidad de puntos; y preservar con una periodización acorde la salud de los atletas integrantes de selección nacional.

La clasificación para los **XXX Juegos Olímpicos, Londres**, Comenzó en Mayo de 2010. y a la fecha hay 4 categorías masculina, con 4 atletas y 1 femenina con altísimas posibilidades de estar dentro de la cuota y 2 categorías mas con posibilidades mas lejanas

De acuerdo a este marco teórico se desarrolla el megaciclo 2012 y se detallaran las competencia y concentrados, definiendo en cada macrociclo las competencias fundamentales y preparatoria, con los concentrados estipulados, a las cuales se asistirá, dentro de una estructura similar a la tazada en 2009 y 2010.

#### **4. PLAN ESCRITO, CUARTO AÑO OLÍMPICO 2012**

##### **MACROCICLOS DE AMPLIACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE POSIBILIDADES FUNCIONALES, MOTRICES; AUMENTO Y ESTABILIZACIÓN DEL ARSENAL TÉCNICO – TÁCTICO DE JUDOKAS,**

En el cuarto año del ciclo olímpico se pretende consolidar el aumento de las posibilidades adaptativa del organismo de los judokas, y fundamentalmente a la consolidación de esos incrementos en la dirección adecuada del rendimiento,

asimilando trabajo paulatinamente incrementado; un nuevo nivel de las cargas de entrenamiento y competitivas. La consolidación de estos nuevos niveles de las capacidades físicas, mejoran las posibilidades de aplicación del arsenal técnico táctico, en todos momentos del combate, aumentando estas posibilidades también.

Dentro del periodo preparatorio general se incorporaran trabajos con equilibrio modificado, en inestabilidad, procurando dotar al judokas de coordinaciones que permitan percibir de manera más sensible las diferentes acciones de lucha en ataque y defensa, haciendo más eficiente el trabajos de contracción muscular. aplicando una variante del modelo de bloques propuesto por Y. Verkhoshansky. Según Navarro (citado en Manso y otros, 1996)

Así mismo se en cada caso en particular se realizaran los ajustes específicos, de acuerdo a las necesidades de desarrollo de cada judoka en función de su estilo de lucha.

En este ciclo se aborda la problemática en los siguientes ejes  
DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL- DE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
DE PREPARACIÓN TÉCNICA- DE PREPARACIÓN TÉCNICA – TÁCTICA  
DE PREPARACIÓN COMPETITIVA- DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA  
DE PREPARACIÓN TEÓRICA

## MEGACICLO 2012

Décimo macrociclo: 06/12/2011 al 03/06/2012

### **Competencia fundamental:**

**26 al 29 Abril Campeonato Panamericano –Senior M/F**

### **Competencias preparatorias:**

6 al 17/1 Tope en Concentrado Nacional de Entrenamiento.M/F

4 y 5/2 Grand Slam, Paris

11 y 12/02 World Cup Budapest, Hungría.

11 y 12 /02 World Cup, Viena, Austria

18 y 19/02 Grand Prix, Dusseldorf, Alemania.

25 y 26/2 World Cup Masculino, Polonia.

1 al 3/3 Copa Panamericana, ARG

**Concentrados:**

8 al 14/1	Concentrado Nacional de Entrenamiento.	M
15 al 23/1	Concentrado Internacional, Brasil	M/F
6 al 9/2	Concentrado Internacional, Paris, Francia	M/F
13 al 23/02	Concentrado Internacional, Brasil	M/F
13 al 16/02	Concentrado Internacional, Viena, Austria	M
13 al 16/02	Concentrado Internacional, Budapest, Hungría	F
20 al 23/2	Concentrado Internacional, Dusseldorf, Alemania	M/F
5 al 11/3	Concentrado Internacional, Argentina	M/F
8 al 14/4	Concentrado Internacional, Brasil	M/F
13 al 17/5	Concentrado Internacional, USA	M/F

**Controles y Evaluaciones:** 5 al 9 /Dic /2011 LA PLATA-CENARD  
8 al 14 /Ene /2012 EN CONCERTACIÓN  
5 al 11 Mar/2012 EN CONCERTACIÓN

**Décimo Primer macrociclo: 4/06/2012 al 19/08/2012**

**Competencia fundamental:**

**28/7 al 03/08 2012 JUEGOS OLÍMPICOS LONDRES 2012 M/F Competencias**

**preparatorias:**

16 y 17/06	Grand Slam, Río de Janeiro	M y f
23 y 24/06	World Cup Argentina	M y F

**Concentrados:**

18 al 20/6	Concentrado Internacional, Río de Janeiro	M/F
25 al 27/6	Concentrado Internacional, Argentina	M/F
09 al 20/7	Concentrado Internacional, España o Francia	M/F

**Controles y Evaluaciones:** 4 al 8 Jun /2012 LA PLATA- CENARD  
25 al 27 Jun /2012 EN CONCERTACIÓN



# CONFEDERACION ARGENTINA DE JUDO

## MACROCICLOS 2012 EQUIPO ELITE

1er MACROCICLO	06/ 12 /2011 al 03/ 6/2012	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	CAMPEONATO PANAMERICANO, CANADA 26 al 29 -ABR TORNEOS WRL MAYO
2do MACROCICLO	04/ 8 /2012 al 19/ 8 /2012	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	JUEGOS OLIMPICOS, LONDRES 2012, 28/7 al 3/8
3er MACROCICLO	20/ 8 /2012 al 31 / 12 /2011	COMPETENCIAS FUNDAMENTALES	GRAND SLAM, TOKYO , TOKYO 30/11 al 2/12 WORLD CUP, SUWON, COREA, 7 y 8/12 GRAND PRIX, QINGDAO, CHINA, 15 al 17/12

MES	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																																														
TORNEOS, Nacionales e Internacionales		TOPE	FRANCIA	GER	GER	GER	GER	GER	GER	GER	GER	GER	GER																																														
TIPO		T	GS	WC	N	GS	GS	GS	GS	GS	WC	N	GS																																														
Concentrados Nacionales e Internacionales		Contc Nac	Contc BRA	Contc GER	Contc Nac	Contc BRA	Contc USA	Contc ARG	Contc ESP		Contc BRA	Contc KOR	Contc KOR																																														
MACRO PERIODO	10° MACROCICLO						11° MACROCICLO			12° MACROCICLO																																																	
ETAPA	Pdo Preparatorio						Pdo Competitivo	Pdo Prep	Pdo Comp	T	Pdo Preparatorio		Pdo Comp	T																																													
MESOCICLOS	Desarrollo						ESTAB	ESTAB	ESTAB	ESTAB	Desarrollo		ESTAB	ESTAB																																													
SEMANAS	44	47	48	49	50	51	52	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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

**SIMBOLOGIA**

- WC
- GS y GP
- COMPETENCIAS PRINCIPALES
- CAMP. NACIONAL
- COMPETENCIAS PREPARATORIAS
- Competencia Exterior desechas (\*)
- Concentrado Exterior a optar (\*)

(\*) se podrian utilizar en funcion de las necesidades de puntaje y preparacion

**Tipo Microciclo**

- I Introdutorio
- C Choque
- R Restablecimiento
- Co Competitivo
- C Corriente
- A Aproximacion
- T Transición

### RESUMEN MACRO 10° Y 11° 2012

	10mo MACROCICLO	11vo MACROCICLO
Inicio	06-12-2011	04-06-2012
Finalización	03-06-2012	19-08-2012
Competencias Fundamentales	1 <b>Camp Panamericano</b> 2 <b>WRL MAYO</b>	<b>XXX Juegos Olímpicos</b>
Lugar	1 CANADÁ	Gran Bretaña
Fecha	1 26 al 29 Abril 2012	Julio-Ago2012
Lugar	2 AZE-USA-ESA-RUS	Londres, Inglaterra
Fecha	2 Mayo 2012-	

## 5. CALENDARIO SENIORS DE COMPETENCIAS y CONCENTRADOS INTERNACIONALES Y NACIONALES. 2012 -1er SEMESTRE

	EVENTO	SEXO	LUGAR	Cat	Equip	Cant	FECHA
ENE	CAMPO NACIONAL	M y Fem	A DESI-GNAR	Sen	OI-Pan	90+4	8 al 14
	Campo I nternacional	M y Fem	BRASIL-SOGIPA	Sen	OL	14 + 4	15 al 21
FEBRERO	GRAND SLAM	M y Fem	PARIS	Sen	OLIM	8+3	4 y 5
	Campo I nternacional	M y Fem	PARIS	Sen	OLIM	8+3	6 al 9
	WORLD CUP	M	VIENA	Sen	OLIM	6+2	11 y 12
	WORLD CUP	F	BUDAPEST	Sen	OLIM	2+1	11 y 12
	Campo Internacional	M y Fem	BRASIL-Sogipa	Sen	Pan	10+2	13 al 23
	Campo I nternacional	M	VIENA	Sen	OLIM	6+2	13 al 16
	Campo Internacional	F	BUDAPEST	Sen	OLIM	2+1	13 al 16
	GRAND PRIX	M y Fem	DUSSELDORF	Sen	OLIM	8+3	18 y 19
	Campo Internacional	M y Fem	DUSSELDORF	Sen	OLIM	8+3	20 al 23
	WORLD CUP	M	PRAGA	Sen	OLIM	6+1	25 y 26
	WORLD CUP	F	VARSOVIA	Sen	OLIM	2+1	25 y 26
MARZO	COPA PANAMERICANA	M y Fem	Buenos Aires-ARG	Sen	Pan	16+2	1 al 3
	SUDAMERICANO	M y Fem	Buenos Aires-ARG	Sen	Pan	16+2	1 al 3
	CAMPO INTERNACIONAL	M y Fem	CENARD-ARG	Sen	OI-Pan	90+4	5 al 11
ABRIL	Campo Internacional	M y Fem	BRASIL	Sen - Jun	Pan	30+2	8 al 14
	CAMPEONATO Nacional PANAMERICANO SENIORS	M y Fem	A designar Montreal -CANADA	Sen	OI-Pan	16+2	26 al 29
	GRAND PRIX	M y Fem	Azerbaiyan	Sen	OLIM	8+2	5 y 6
MAYO	WORLD CUP	M y Fem	Miami- USA	Sen	OI-Pan	16+2	10 y 11
	WORLD CUP	M y Fem	Miami- USA	Sen	OI-Pan	16+2	10 y 11
	USA OPEN	M y Fem	Miami- USA	Sen	Pan		12
	Campo Internacional	M y Fem	Miami- USA	Sen		16+2	13 al 17
	WORLD CUP	M y Fem	El Salvador	Sen	OI-Pan	16+2	18 y 19
	GRAND SLAM	M y Fem	MOSCOW	SEN	OLIM	6+2	26 y 27
	WORLD CUP	F	España F/ Rumania M	Sen	OLIM		2 y 3
JUNIO	WORLD CUP	M	Portugal F/ Estonia M	Sen	OLIM		9 y 10
	GRAND SLAM	M y Fem	RIO DE JANEIRO	Sen	OI-Pan	16+2	16 y 17
	CAMPO INTERNACIONAL	M y Fem	RIO DE JANEIRO	Sen	OI-Pan	16+2	18 al 20
	WORLD CUP	M y Fem	ARGENTINA	Sen	OI-Pan	50+8	23 y 24
	CAMPO INTERNACIONAL	M y Fem	ARGENTINA	Sen	OI-Pan	50+8	25 al 27
	JUEGOS OLIMPICOS	M y Fem	Londres - Inglaterra	Sen	OLIM	5+3	28/7 al 3/8

**2ER SEMESTRE**

	EVENTO	SEXO	LUGAR	Cat	Equip	Cant	FECHA
JULIO	CAMPO INTERNACIONAL	M y Fem	ESPAÑA/Francia	Sen	OLIM	5+3	9 al 20
	JUEGOS OLIMPICOS	M y Fem	Londres - Inglaterra	Sen	OLIM	5+3	28/7 al 3/8
AGO							
	CAMPO NACIONAL	M y Fem	A DESIGNAR	Sen	OI-Pan	50+4	9 al 15
	World Cup	M y Fem	UBZ Tashkent	Sen	OI-Pan		15 y 16
OCTUBRE	World Cup	M y Fem	KAZ Almaty	Sen	OI-Pan		23 y 24
	World Cup	M y Fem	ITALIA ROMA	Sen	OI-Pan	6+2	28 y 29
	World Cup	M y Fem	AZE m / BLR w	Sen	OI-Des		1 y 2
	World Cup	M y Fem	Minsk / Baku	Sen	OI-Pan		8 y 9
	GRAND PRIX	M y Fem	UAE- ABU DHABI	Sen	OI-Pan		15 al 17
NOVIEMBRE	Camp Mundial Equipos	M y Fem	BRASIL-Sav Bahia	Sen	Pan	16+2	27 y 28
	CAMPEONATO Nacional	M y Fem	A designar	Sen			26 al 29
	Campo Internacional	M y Fem	BRASIL	Sen	Pan	16+2	29/10 a 3/11
	World Cup		SAMOA APIA		OLIM		9 y 10
	GRAND PRIX		Rotterdam-Holanda		OI-Pan		17 y 18
DICIEMBRE	GRAND SLAM		TOKIO	Sen	OI-Pan	6+2	30/11 al 2/12
	CAMPO INTERNACIONAL		TOKIO	Sen	OI-Pan	6+2	3 al 5
	WORLD CUP		SUWON KOREA	Sen	OI-Pan	6+2	7 y 8
	CAMPO INTERNACIONAL		SUWON KOREA	Sen	OI-Pan	6+2	9 al 12
	GRAND PRIX		QINGDAO-CHINA	Sen	OI-Pan	6+2	15 al 17

## 6. Conclusiones

### Consideraciones del cierre de la clasificación

Haciendo un análisis global de la clasificación, con los cambios que ha tenido, debemos mencionar que en un principio (2009) las aspiraciones argentinas eran clasificar como máximo 1 ó 2 competidores en aquel momento se apuntaba a PARETO y LUCENTI, un acierto de la C.A.J. sin duda, mas teniendo en cuenta que se duplico el numero al que se aspiraba.

Aunque debemos ser consientes que podrían haber clasificado 2 plazas mas, cumpliendo con la estrategia planteada en la planificación realizada por la C.A.J. los errores cometidos que más influyeron son

La no participación en el circuito panamericano 2011 (Miami, Venezuela, El Salvador), en particular ALEJANDRO CLARA, que con una buena actuación en el

circuito hubiera entrado, ya que USA, BRA y CAN entraron dentro de los 22 del ranking; y Cuba tomó plaza panamericana por 57 kgs. y Clara tiene 1 casillero libre para sumar en WRL, y otros 2 con 6 y 8 puntos en 2011.

La no participación en Samoa de la categoría 90 kgs. en particular Héctor Campos, en una llave accesible, incluso quien sale campeón en 90 kgs, pierde con Campos en El Salvador. Y le quedan 2 casilleros libres para sumar puntos en WRL en 2011.

La no participación en el concentrado planificado en Brasil del 8 a 15 de abril, 2012 de ajuste para el panamericano, ya que si bien los resultados fueron buenos, se notó a todo el equipo argentino con una deficiencia en la dinámica y velocidad del kumikata (agarre) que define los ataques, motivo por lo cual se realizan estos concentrados previos a estos torneos importantes.

Una de las formas de defender la inversión y los resultados es cumplir con, la planificación y consensuar los cambios de ser necesarios. ya que permitir que un judoka asista a un evento y sacarlo de otro por cuestiones económicas solamente, corta el proceso de desarrollo, el que debemos respetar si queremos obtener rendimiento. Estas cuestiones entre otras deben servir de experiencia para el próximo ciclo, ya que las competencias son cada vez más exigentes y disponer de una organización adecuada permite estabilidad en los resultados y rendimientos.

## **7. Bibliografía**

- Prof. Tudor O. Bompa, PERIODIZACION DE LA FUERZA, LA NUEVA ONDA EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA:  
Editorial BIOSYSTEM SERVICIOS EDUCATIVOS ABRIL 1995
- L Matvéiev: EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.  
Editorial Stadium, Buenos Aires
- Dr. Mel C. Siff y Dr. Yuri Verkhoshansky: SUPERENTRENAMIENTO.  
Editorial Paidotribo, Barcelona 2004.