

4.3 La velocidad

Trabajo de velocidad (I)

1 Período de preparación

1.2 Etapa específica

Velocidad de reacción

Sistemática y descripción de los ejercicios

Se realizan tres series con un volumen de 6 repeticiones en cada una de ellas. Los ejercicios son distintos en cada serie.

Se utiliza el estímulo táctil, porque en el judo las reacciones más usuales son producidas por este tipo de estímulos. Los estímulos auditivos quedan en un segundo término, aunque deberán entrenarse en la etapa general (período de preparación) y en la etapa de descanso activo (período de transición).

1ª serie

1º ejercicio: *uchi-komi* de una acción técnica personal. Al recibir el estímulo táctil de *uke* (palmada en el hombro), *tori* gira por un lado (antes se decide cuál) para colocarse detrás de *uke* y pasar por debajo de sus piernas, corriendo hacia adelante a la máxima velocidad hasta la señal, que se halla situada a 10 mts. del punto de partida. Regresar andando, recuperándose, para cambiar las funciones (ahora *tori* es *uke*).

Las repeticiones (6) se realizan de forma alternativa: *tori* y *uke*. La pausa de recuperación es entre 3'15', según nivel de entrenamiento.

2ª serie

2º ejercicio: ejercicio: *uchi-komi* levantando de una acción técnica personal (puede ser la misma de la 1ª serie o no). Al recibir el estímulo táctil de *uke* (palmada en el hombro), *tori* gira por un lado (antes se decide cuál) para dar la vuelta por detrás de *uke* y salir corriendo hacia adelante a la máxima velocidad hasta la señal, que se halla situada a 10 mts. del punto de partida. Regresar andando, recuperándose, para cambiar las funciones (ahora *tori* es *uke*).

Las repeticiones (6) se realizan de forma alternativa: *tori* y *uke*. La pausa de recuperación es entre 3'15', según el nivel de entrenamiento.

3ª serie

3º ejercicio: *uchi-komi* de una acción técnica personal. Al recibir el estímulo táctil de *uke* (palmada en el hombro), *tori* gira por un lado (según la acción técnica personal: derecha o izquierda) y corre hacia adelante a la máxima velocidad hasta la señal, que se halla situada a 4 mts. del punto de partida. *Tori* regresa también corriendo a la máxima velocidad y continúa efectuando el *uchi-komi* de su acción técnica personal hasta recibir un nuevo estímulo táctil de *uke*.

Las repeticiones (6) se realizan continuadas sin interrupciones. No existe pausa de recuperación entre las repeticiones. Una vez ha terminado *tori* las 6 repeticiones, *uke* (ahora *tori*) empieza la serie de velocidad. Cuando ambos judokas han terminado las series (una cada uno), dejamos una pausa de recuperación entre 1' 30" y 3'.