

PREPARACIÓN FÍSICA PARA JUDOKAS DE ÉLITE

Jaume A. Mirallas Sariola
Preparador físico de judo (CAR)

Introducción

En el proceso de entrenamiento del judo se alternan tres períodos: de preparación, de competición y de transición. Estos períodos representan las etapas responsables de la dirección del desarrollo de la forma deportiva del judoka.

El período de preparación es la fase de organización fundamental al inicio de un macrociclo. Este período se subdivide en dos grandes etapas: general y específica.

La orientación principal del entrenamiento en la etapa general consiste en elevar el nivel de las posibilidades funcionales del organismo a través del desarrollo de las cualidades físicas y la mejora de las habilidades técnico-tácticas y hábitos motores.

La preparación física general en la etapa específica disminuye su proporción, en cambio, aumenta la de la preparación física específica (hasta 60%-70% de todo el tiempo asignado para el entrenamiento).

El contenido del entrenamiento de fuerza se desarrolla y amplía con un trabajo más intensivo y específico. Las proporciones concretas dependerán esencialmente del nivel de preparación previa del judoka, de su especialización, de su edad, etc.

El judo requiere un tipo de trabajo de fuerza y velocidad. Las acciones técnico-tácticas exigen una elevada manifestación de fuerza y a la vez gran velocidad de los movimientos: una fuerza explosiva.

Por esta razón, la preparación física específica del judoka tiene una relación directa con la preparación técnica específica. Además, la ejecución de los ejercicios de fuerza no presupone siempre un desarrollo máximo de todas las aptitudes de fuerza del judoka.

En principio, tanto en la preparación específica, como en la preparación general, el desarrollo de las aptitudes de fuerza se asegura en la medida que ello contribuye al perfeccionamiento del judo. Un trabajo de fuerza no debe impedir la progresión técnico-táctica del judoka, ni obstaculizar el desarrollo y perfeccionamiento de otras cualidades como la resistencia o la flexibilidad.

El siguiente artículo presenta un tipo de trabajo de fuerza en circuito, que realizan los judokas del CAR, dentro de su preparación física en los períodos de preparación y de competición.

CIRCUITO DE FUERZA AL AIRE LIBRE SIN UKE*

(* UKE en el judo significa compañero de trabajo)

Comentario

La tendencia general es el aumento paulatino del volumen e intensidad y predomina el primero. El trabajo preparatorio principal se caracteriza por el volumen y crea un fundamento estable de la forma deportiva del judoka.

A medida que aumenta la intensidad, el volumen total de las sobrecargas al principio se estabiliza, pero luego comienza a reducirse. El grado de disminución del volumen depende, además, de su magnitud en la etapa anterior.

Período de preparación: etapa general

Mesociclo 1	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 1.1	2-8/09/96	1	1ª serie MEDIA	8'	-
Microciclo 1.2	9-15/09/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	7', 8'	4'
Microciclo 1.3	16-22/09/96	3	1ª, 2ª y 3ª serie MEDIA	6', 7', 8'	4'
Microciclo 1.4	23-29/09/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	3', 30" 5'	5'
Microciclo 1.5	31/09-6/10/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	3', 30" 5', 6'	5'
Microciclo 1.6	7-13/10/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	3', 3', 30" 5'	5'

Sistemática del trabajo

La frecuencia semanal de los *circuitos de fuerza al aire libre sin y con uke* suele ser de dos sesiones: lunes (tarde) y miércoles (mañana). Para acostumbrar al organismo y lograr la máxima adaptación a las exigencias competitivas es aconsejable distribuir el trabajo de fuerza en sesiones de mañana y tarde.

Debe seguirse una progresión desde 1 hasta 4 series. La intensidad en cada una de las series se regula paulatinamente hasta conseguir realizar las dos primeras a intensidad ALTA (sin pausas entre ejercicios) y las dos últimas a intensidad MEDIA (con pausas entre ejercicios de 30" a 45").

Período de preparación: etapa específica

Mesociclo 2	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 2.1	14-20/10/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	5', 6'	4'
Microciclo 2.2	21-27/10/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	3' 5'	4'
Microciclo 2.3	28/10-3/11/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	3' 5', 6'	5'
Microciclo 2.4	4-10/11/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	3', 3' 5'	5'
Microciclo 2.5	11-17/11/96	4	1ª serie ALTA 1ª, 2ª y 3ª MEDIA	3' 5', 6', 7'	5'
Microciclo 2.6	18-24/11/96	4	1ª y 2ª serie ALTA 3ª y 4ª serie MEDIA	3', 3' 5', 6'	5'

Cuadro 2

A partir del microciclo 2.1 (mesociclo 2), después de haber finalizado el *circuito de fuerza al aire libre sin uke*, según el cuadro 2, el entrenamiento continúa con 8 ejercicios de fuerza más específicos: un *circuito de fuerza al aire libre con uke*.

A continuación se exponen los ejercicios del *circuito de fuerza al aire libre sin uke*.

Ejercicios



1º Pasar la escalera horizontal con presa exterior del largero (3 rep)



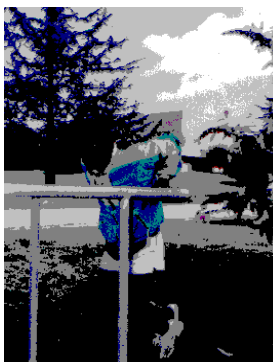
2º Pasar la escalera horizontal con dos presas en cada barrote (1 rep)



3º Subir y bajar la cuerda de 6 mts. sin apoyo de pies (1 rep)



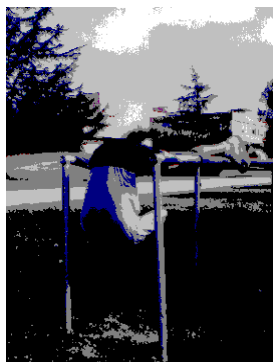
4º Flexión de brazos en barra fija horizontal con presa dorsal (5 rep)



5º Extensión de los brazos (tríceps) con presa horizontal y el cuerpo en suspensión (8 rep)



6º Flexión de los brazos en plano inclinado supino y pies apoyados en el suelo (15 rep)



7º Extensión del tronco con los pies sujetos al nivel de la cadera y manos en la nuca (15 rep)



8º Flexión del tronco con los pies sujetos por encima del nivel de la pelvis y manos en la nuca (15 rep)

CIRCUITO DE FUERZA AL AIRE LIBRE CON UKE*

Comentario

En el período de preparación las sobrecargas en el entrenamiento durante la etapa específica continúan creciendo, pero no en todos los parámetros.

A medida que aumenta la intensidad, el volumen total de las sobrecargas al principio se estabiliza, pero luego comienza a reducirse. El grado de disminución del volumen depende también de su magnitud en la etapa anterior.

Período de preparación: etapa específica

Mesociclo 2	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 2.1	14-20/10/96	1	1ª serie MEDIA	2'	--
Microciclo 2.2	21-27/10/96	1	1ª serie ALTA	1', 30"	--
Microciclo 2.3	28/10-3/11/96	2	1ª y 2ª serie MEDIA	2'	3'
Microciclo 2.4	4-10/11/96	2	1ª serie ALTA 2ª serie MEDIA	1', 30" 2'	4'
Microciclo 2.5	11-17/11/96	3	1ª serie ALTA 2ª y 3ª serie MEDIA	1', 30" 2'	5'
Microciclo 2.6	18-24/11/96	3	1ª y 2ª serie ALTA 3ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'

Cuadro 3

A partir del microciclo 3.1 (mesociclo 3), después de haber finalizado el *circuito de fuerza al aire libre con uke*, según el cuadro 4, el entrenamiento continúa con 6 ejercicios de fuerza más específicos: un *circuito de fuerza específica en el tatami*.

Período de competición: etapa pre-competitiva

Mesociclo 3	Fecha	Series	Intensidad de las series	Tiempo	Pausa entre series
Microciclo 3.1	25/11-1/12/96	3	1ª, 2ª y 3ª serie ALTA	1', 30"	6'
Microciclo 3.2	2-8/12/96	4	1ª y 2ª serie ALTA 3ª y 4ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'
Microciclo 3.3	9-15/12/96	4	1ª, 2ª y 3ª serie ALTA 4ª serie MEDIA	1', 30" 2'	6'

Cuadro 4

A continuación se exponen los ejercicios del *circuito de fuerza al aire libre con uke*.

Ejercicios



1 Torsión del tronco (8 rep)



2 Flexión de los brazos (8 rep)



3 Flexo-extensión lumbares (8 rep)



4 Extensión de los brazos (8 rep)



5 Abdominales (8 rep)



6 Lumbares (8 rep)



7 Cuádriceps (8 rep)



8 Oblicuos (8 rep)