

Planificación de la preparación física del judoka en las diferentes etapas del proceso de entrenamiento

Ejemplo de modelo integrado

Jaume A. Mirallas Sariola, 2009

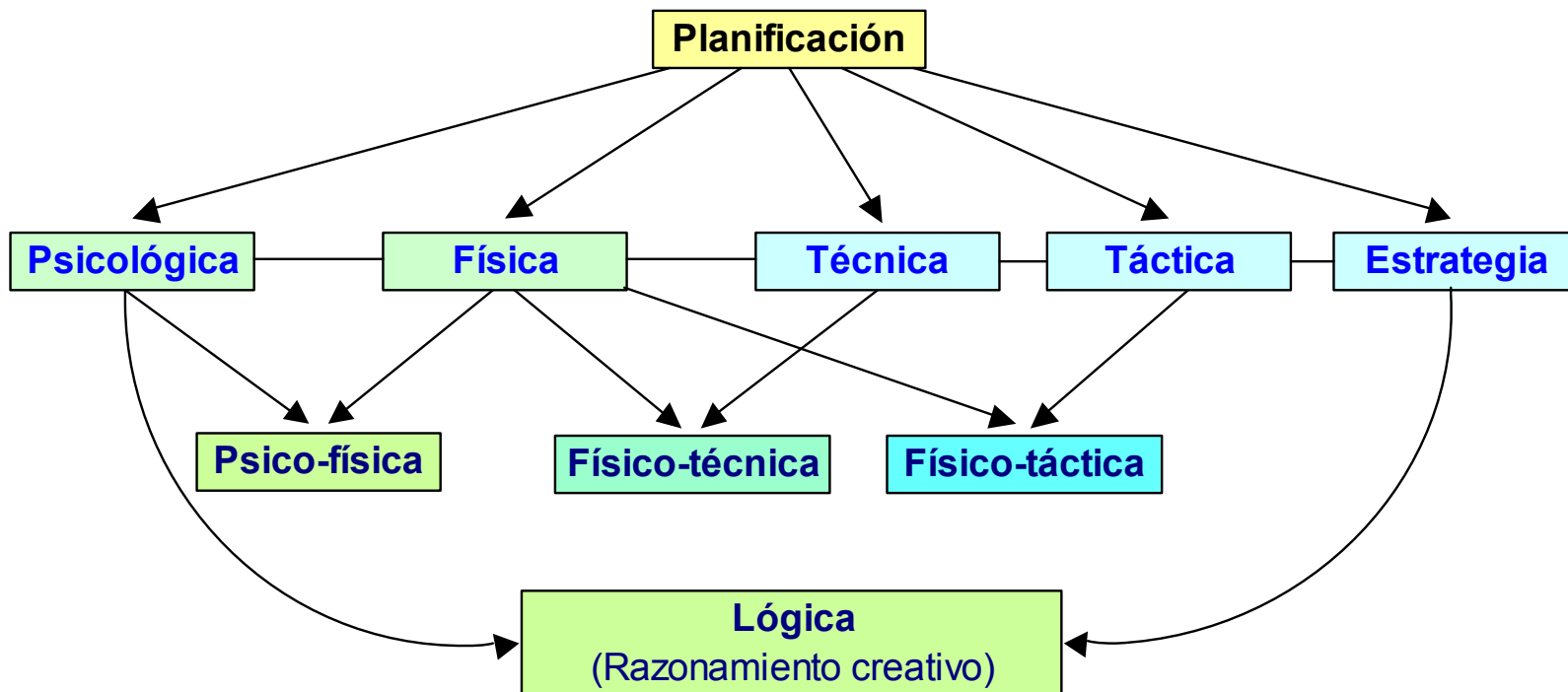
Planificación

- Es un proceso **sistematizado** de preparación de decisiones tomadas **anticipadamente** sobre todas las actividades previstas.

Planificación del proceso de entrenamiento deportivo

- Proceso en el que se fijan los **objetivos** y se **organiza** el desarrollo y uso de los **medios** con una **dirección pedagógica** apropiada para conseguir esos objetivos.
- Se estructura en períodos y etapas, que son la representación de la **secuencia temporal** y de sus **relaciones espaciales** dentro del desarrollo de un macrociclo.

MODELO INTEGRADO



La preparación integral será la mejor garantía de futuro

QUALIDADES FÍSICAS

Flexibilidad

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

**RESISTENCIA
A LA FUERZA**

FUERZA EXPLOSIVA

ETAPA GENERAL

6/8 semanas

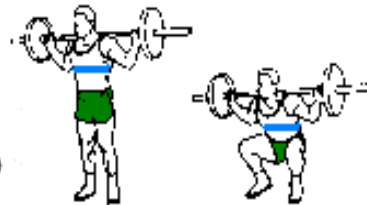
RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA-FUERZA

FUERZA-EXPLOSIVA



**RESISTENCIA
AERÓBICA
GENERAL**
(Cross)

**RESISTENCIA
FUERZA
GENERAL**
(Circuitos 1 y 2)

**FUERZA
MÁXIMA
Y
RES-FUERZA
GENERAL**
(Ser/rep)
Sala musculación

**FUERZA
EXPLOSIVA
(Pliometría)**
(Saltos)

**VELOCIDAD
GENERAL**
reacción
movimiento
desplazamiento
(Ser/rep) +
(Circuitos 1 y 2)

ETAPA ESPECÍFICA

4/6 semanas

RESISTENCIA

FUERZA

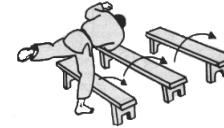
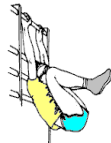
VELOCIDAD

RESISTENCIA-FUERZA

FUERZA-EXPLOSIVA



+



**RESISTENCIA
AERÓBICA
GENERAL**
(Cross)

**RESISTENCIA
FUERZA
GENERAL**
(Circuitos 1 y 2)

**FUERZA
MÁXIMA
ESPECIAL**
(Ser/rep)

**FUERZA
EXPLOSIVA
ESPECIAL**
(Multisaltos)



**VELOCIDAD
ESPECÍFICA**
reacción
movimiento
desplazamiento
(Ser/rep) +
(Circuitos 1 y 2)



-



**RESISTENCIA
AERÓBICA
ESPECÍFICA**
(Téc-tác/tatami)

**RESISTENCIA
FUERZA
ESPECÍFICA**
(Circuitos 3 y 4)

**FUERZA
MÁX. y EXP.
GENERAL**
(Ser/rep)

**FUERZA
EXPLOSIVA
ESPECÍFICA**
(Nage-komi)

ETAPA PRE-COMPETITIVA

2/4 semanas

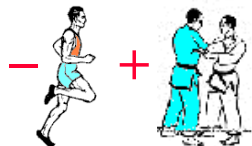
RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA-FUERZA

FUERZA-EXPLOSIVA



RESISTENCIA AERÓBICA ESPECÍFICA
(Cross)+(Técnica)



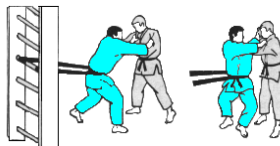
RESISTENCIA ANAERÓBICA ESPECÍFICA
(Randori)



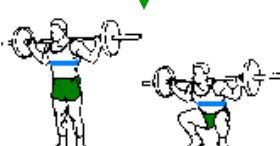
RESISTENCIA FUERZA GENERAL
(Circuito 2)



RESISTENCIA FUERZA ESPECÍFICA
(Circuitos 5 y 6)



FUERZA ELÁSTICA ESPECIAL
(Ser/rep)



FUERZA EXP. + MÁX. GENERAL
(Ser/rep)



FUERZA EXPLOSIVA ESPECIAL
(Circuitos 3 y 4)



FUERZA EXPLOSIVA ESPECÍFICA
(Nage-komi)



VELOCIDAD ESPECÍFICA
reacción
movimiento
desplazamiento
en el TATAMI
(Ser/rep de Uchi/nage-komi)

ETAPA COMPETITIVA

8/10 días

RESISTENCIA

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA-FUERZA

FUERZA-EXPLOSIVA



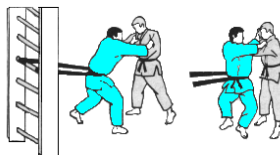
**RESISTENCIA
AERÓBICA
ESPECÍFICA**
(Técnica/tatami)



**RESISTENCIA
ANAERÓBICA
ESPECÍFICA**
(Randori)



**RESISTENCIA
FUERZA
ESPECÍFICA**
(Circuito 6)



**FUERZA
ELÁSTICA
ESPECIAL**
(Ser/rep)



**FUERZA
EXPLOSIVA
ESPECIAL**
(Circuitos 3 y 4)



**FUERZA
EXPLOSIVA
ESPECÍFICA**
(Nage-komi)



**VELOCIDAD
ESPECÍFICA**
reacción
movimiento
en el TATAMI
(Ser/rep de
Uchi/nage-komi)