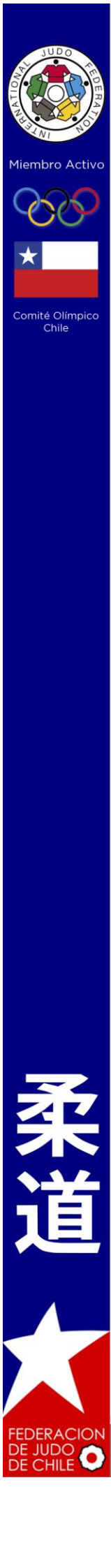


Programación ANUAL 13 / 15 años

Premisas:

Nos encontramos con un grupo homogéneo y nivelado en la etapa anterior.

- Los judokas vienen con conocimientos y entrenamiento previo (grupo de 11 a 13 años).
- Esta programación va dirigida a aquellos interesados en la competición, comprendiendo hasta los cadetes de primer año.
- La nivelación debe ser para arriba.
- Se apunta a que los judokas competidores deben llegar con buen nivel a los 18 años
- En todas las clases habrá un tiempo de randori (ne-waza y tachi-waza) de hasta llegar a los 60 min.



A continuación, se plantean Objetivos Anuales en los siguientes aspectos: Competitivos, de Tachi Waza, de Ne Waza, Físicos, y Otros complementarios.

Objetivos Competitivos:

- Obtener medalla sudamericana para llegar al nivel mundial en los últimos años de cadetes.
- Participar y lograr en las actividades regionales y zonales para su categoría de edad.
- Participar y ganar los campeonatos nacionales para su edad.
- Cadetes de primer año, comenzar a participar en categoría superior.

Objetivos de Tachi-waza:

- Tener un kumikata estructurado, lateralización definida.
- Tener un sistema de ataque efectivo: 1 tokui waza y una técnica en las 4 direcciones.
- Tener un sistema efectivo de contraataque
- Dominar las transiciones tachi waza/ne waza

Objetivos de Ne-waza:

- Tener un sistema de ataque efectivo (en los diferentes grupos)
- Tener un sistema de defensa efectivo
- Dominar una técnica para sacar las piernas
- Saber cómo salir de la retención

Objetivos Físicos:

¿Cómo deberían ser físicamente los cadetes?

- Tener habilidades gimnásticas
- Estar preparado para aguantar una gran carga de entrenamiento, equilibrio muscular (profilaxis)
- Ser resistente, coordinado y rápido

Otros Objetivos:

Requisitos para cadetes 1er año, en judo:

- Saber cómo caer de ambos lados y con obstáculos
- Dominar los diferentes desplazamientos específicos de judo (solo y con compañeros) en tachi waza y ne waza.
- Tener la capacidad de hacer 1 hora de randori en una clase
- Conocer las reglas del arbitraje
- Tener una cultura de entrenamiento y de la victoria



Periodo Enero – Marzo.

Competiciones:

- Participación 2 actividades regionales/zonales (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)
- Concentración nacional/internacional
- Campamentos de veranos de entrenamiento

Judo Tachi-waza

- Diagnostico inicial con respeto a fase anterior (conceptos de agarre, desplazamiento, postura, desequilibrio)
- Trabajos de desplazamientos: en todas las direcciones, manteniendo el centro de gravedad sin arriesgar la posición, contra compañero o rival diestra o surdo (postura).
- Trabajos de kumikata: iniciación al dominio y corte del agarre contra adversario diestro y surdo
- Consecución de un buen kuzushi para “mi” tokui waza, (estático y dinámico). Perfeccionamiento de uchikomi, nagekomi y kakari-geiko.
- Trabajo de estructuración técnica (Tokui waza): principal y movimientos complementarios (técnicas en cada dirección de proyección)
- Trabajos de transición: Tachi-waza/Ne-waza cuando “yo” genero la situación.
EJ: OUCHI-KOUCHI-OSOTO con transición.

Judo Ne-waza

- Ejercicios de desplazamiento suelo (NE-WAZA) movilidad, giros y flotantes. Sistemas de defensas.
- Tomada y agarres en ne-waza con anclaje de articulación. (control de articulaciones: hombro, codo, cintura, cuello, con uso del peso del cuerpo)
- Iniciación al tokui waza (osaekomi-waza, shime-waza Y kansetsu-waza).
- Definir sistema de ataques (diferentes formas o volteos para llegar al tokui waza).
- Salida de inmovilizaciones (2 formas kesa gatame-2 formas yoko shio gatame)
- 1 forma de tomar y sacar pierna de toketa

Físico:

- **Evaluaciones antropométricas y física**
- **Habilidades gimnásticas y coordinación**
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Iniciación o repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Saltos con giro, rueda, rondada, entre otros trabajos.
- **Fuerza y Profilaxis** (prevención de lesiones)
 - Ejercicios generales mediante uso del peso del cuerpo propio y del compañero.
 - Iniciación a la musculación (ejercicios básicos y livianos)
- **Resistencia y velocidad.**
 - Trabajos generales de velocidad
- **Resistencia de base** (ejemplos)
 1. Carrera continua
 2. Randori Tachi-waza y Ne-waza (40-60 min)

Otro:

- Perfeccionamiento de caídas en todas las direcciones
- Aprendizaje o revisión de reglas de arbitraje.

柔道





Miembro Activo



Comité Olímpico Chile



Periodo Abril – Junio.

Competiciones:

- Participación 2 actividades regionales/zonales (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)
- Competición Nacional
- Concentración nacional/internacional
- Campamentos de veranos de entrenamiento

Judo Tachi-waza

- Kumikata: resoluciones de situación específicas en función de las situaciones analizadas en competición
- Perfeccionamiento de tokui waza.
- Trabajo con cambio de direcciones en el ataque mediante uso de combinación
- Trabajo de contra-técnica: iniciación a esquivas por ambos lados (tai-sabaki), bloqueos (jigo-tai). Trabajo de redoblar el ataque-Aprender ura-nage – tani otoshi en desplazamiento. (gaeshi)
- Trabajo de transición TACHI WAZA- NE WAZA ante un ataque fallido del rival.
- Refuerzo del control en la transición

Judo Ne-waza

- Refuerzo de los ejercicios funcionales. (ejercicios de desplazamiento). Sistemas de defensa.
- Perfeccionamiento del sistema de ataque
- Fortalecer el trabajo de flotación y desplazamiento de ne-waza
- Trabajo técnico de osaekomi-waza y sus respectivas salidas (TATE-SHIO-GATAME/-KAMI- SHIO-GATAME / KATA-GATAME)
- Perfeccionamiento de situaciones trabajadas en trimestre anterior (Tokui waza, Formas de tomar y sacar la pierna de toketa, salidas de inmovilizaciones)
- Combinación de tokui waza con inmovilizaciones, estrangulaciones y luxaciones.

Físico

- **Habilidades gimnásticas y coordinación**
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Escaleras de coordinación ejercicios general
- **Fuerza y Profilaxis (prevención de lesiones)**
 - Trabajos de fuerza resistencia con ejercicios generales mediante uso del peso del cuerpo propio y del compañero.
 - Trabajos de refuerzo de hombro, rodilla y CORE en tatami (calentamiento y final de la práctica)
 - Calistenia. Tregar cuerda, dominadas
 - Iniciación a la musculación (ejercicios básicos y livianos)
- **Resistencia y velocidad.**
 - Trabajos generales de velocidad
- Resistencia de base
 - Carrera continua y cambios de ritmo (Fartlek)
 - Randori Tachi-waza y Ne-waza (40-60 min)

Otros

- Perfeccionamiento de caídas en todas las direcciones e iniciación al trabajo con obstáculos pequeños/bajos (**cuidado si el alumno tiene dificultades o en peligro no pasar a nivel superior**)
- Revisión de reglas de arbitraje.



Periodo Julio – Septiembre.

Competiciones

- Participación 2 actividades regionales/zonales (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)
- Competiciones Nacional e Internacional
- Concentración nacional/internacional

Judo Tachi-waza

- Perfeccionamiento del sistema de kumikata
- Trabajos diferenciados de tokui waza en función del perfil del rival (biotipo)
- Trabajo de cambio de dirección de proyecto (adelante –atrás, atrás-adelante, derecha-izquierda) según la reacción del rival
- Perfeccionamiento de combinación del tokui waza (ante defensa, progresión técnica completa)
- Perfeccionamiento del sistema de contra-ataque: ura-nage y tani-otoshi
- Iniciación a nuevas contra-técnicas, ejemplos:
 - UCHIMATA GAESHI. 1 o 2 formas
 - UTSURI GOSHI. 1 o 2 formas
 - USHIRO GOSHI. 1 o 2 formas
- Transiciones: TW-NW

Después de realizar el sistema de ataque individual.

Judo Ne-waza

- Perfeccionamiento mediante circuitos del sistema de ataque (tokui-waza)
- Perfeccionamiento de sistema de defensa (kakari-geiko)
- Perfeccionamiento de tomada salida de pierna.

Físicos

- **Habilidades gimnásticas y coordinación**
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Habilidades coordinativas (escaleras de coordinación ejercicios específicos, ejemplos: entrada básica, seoinage, uchimata, tai otoshi, etc)
- **Fuerza y Profilaxis (prevención de lesiones)**
 - Trabajos de fuerza resistencia con ejercicios generales mediante uso del peso del cuerpo propio y del compañero.
 - Trabajos de refuerzo de hombro, rodilla y CORE en tatami (calentamiento y final de la práctica)
 - Pliometría y multisalto
 - Trepa de cuerda y/o manga de judo, dominadas, trabajos isométricos de agarre con judogi.
 - Iniciación a la musculación (ejercicios básicos y livianos)
- **Resistencia y velocidad.**
 - Trabajos generales de velocidad
- Resistencia de base
 - Carrera continua y cambios de ritmo (Fartlek)
 - Randori Tachi-waza y Ne-waza (50-60 min)

Otros

- Perfeccionamiento de caídas en todas las direcciones e iniciación al trabajo con obstáculos pequeños/bajos (**cuidado si el alumno tiene dificultades o en peligro no pasar a nivel superior**)
- Iniciación al arbitraje (que ellos arbitren a sus compañeros).

柔道





Periodo Octubre – Diciembre

Miembro Activo



Comité Olímpico Chile

Competiciones

- Participación 2 actividades regionales/zonales (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)
- Competiciones Nacional e Internacional
- Concentración nacional/internacional

Judo Tachi-waza

- Perfeccionamiento del sistema de kumikata
- Perfeccionamiento de tokui-waza, investigación de nuevos recursos (para su inclusión en la próxima temporada).
- Perfeccionamiento de combinación contra rival de diferente lateralidad
- Perfeccionamiento de contraataque contra rivales de diferente lateralidad.
- Transición: iniciación y/o perfeccionamiento TW-NW para llegar a técnica de sumisión (EJEMPLOS: SANKAKU, JUJI-GATAME, KOSHI-JIME)

Judo Ne-waza

- Perfeccionamiento tokui-waza
- Perfeccionamiento de combinaciones entre Shime-kansetsu-osaekomi con oposición de uke
- Perfeccionamiento de KOSHI JIME, OKURI ERI JIME, Y SANKAKU JIME, JUJI-GATAME.
- Trabajo dirigido, buscando objetivos de sumisión.
- Iniciación e investigación de nuevos recursos técnicos (para su inclusión en la próxima temporada)

Físicos

- **Flexibilidad general**
- **Adquisición de nuevas habilidades motrices gimnásticas**
- **Fuerza y Profilaxis (prevención de lesiones)**
 - Trabajos de fuerza resistencia con ejercicios generales mediante uso del peso del cuerpo propio y del compañero.
 - Trabajos de refuerzo de hombro, rodilla y CORE en tatami (calentamiento y final de la práctica)
 - Tropa de cuerda y/o manga de judo, dominadas, trabajos isométricos de agarre con judogi.
- **Trabajo resistencia.**
 - Carrera con dificultades en la montaña, ejercicios generales en gradas o en cuevas.
 - Randori Tachi-waza y Ne-waza (60 min)
- **Evaluaciones antropométricas y física**

Otros

- Perfeccionamiento de caídas en todas las direcciones y con obstáculos (**cuidado si el alumno tiene dificultades o en peligro no pasar a nivel superior**)
- Iniciación al arbitraje (ejemplo: que ellos arbitren a sus compañeros o en competiciones de niños pequeños interclub).

柔道

