

**ASUNTO:** Planificación adestramento deportistas de Judo do C.G.T.D. desde o 16/03/20 ao 10/04/20.



## INTRODUCCIÓN

Debido ao Estado de Alarma pola urxencia de saúde pública ocasionada polo COVID-19 e dadas as circunstancias sen precedentes e de enorme magnitude que provocou esta decisión co obxectivo de protexer a saúde e seguridade dos cidadáns, conter a progresión da enfermidade e reforzar o sistema de saúde pública, desde a Dirección técnica da Federación Galega de Judo realízanse as seguintes recomendacións para continuar e manter o adestramento dos nosos deportistas nesta situación de confinamento domiciliario:

1. Seguir en todo momento as recomendacións que efectúe a autoridade competente en relación coas medidas de prevención de propagación do virus.
2. Evitar as zonas deportivas públicas e privadas, interiores e exteriores, excepto o propio domicilio, que actualmente están clausuradas e cuxo acceso está prohibido.
3. Realizar o programa de mantemento soamente no propio domicilio.
4. Realizar unicamente o programa deseñado polos técnicos.
5. Os deportistas e técnicos deberán evitar a práctica de exercicio en situación de enfermidade ou de cadro febril e realizarán os distintos traballos cos medios de que dispoñan no seu domicilio.
6. Os deportistas en tratamento ou rehabilitación de lesións, poden acudir aos seus centros sanitarios de tratamento.

A imposibilidade de realizar os adestramentos nunha instalación apropiada para as necesidades que o noso deporte require e sen a posibilidade na maioría dos casos de traballar co compañeiro adecuado, limita sen dúbida o avance e progreso de devanditos deportistas.

Os adestramentos planificáronse de forma particular en casa, coa incerteza de descoñecer o final exacto do confinamento, e adaptando as sesións aos recursos materiais e ao espazo que dispón cada un dos competidores e competidoras. Dita planificación comezou o día 16 de marzo e está preparada para continuar ata o día 10 de abril.

Considerase importante manter os horarios das sesións coma se atopásemonos no Centro Galego de Tecnificación Deportiva, dobrando sesión os luns, mércores e venres. Así, modificaremos o menos posible o día a día dos deportistas e poidan levar a situación do mellor xeito posible.

## PLANIFICACIÓN E ACCIÓNS

Nestas sesións inténtase priorizar a continuidade da forma física e a non perda de toma de contacto co judogui (traxe de judo). Como precisamos da participación e axuda doutro individuo, dependese moito da situación na que se atopa cada deportista, por iso, deberán ser creativos e enxeñosos sabendo aproveitar o espazo e recursos que dispoñen, como xa mencionamos anteriormente. Cada un dos deportistas dispón dun mínimo de material (gomas, escaleira, cordas...) para poder realizar a parte física.

A limitación coa que nos atopamos para a categoría júnior e sénior é a continuidade do traballo de forza con pesas e poleas, por iso, intentamos suplilo sempre que sexa posible, con calquera material caseiro.

### **MODELO DOS PLANOS DE ADESTRAMENTO:**

Datos empíricos indican que a periodización por bloques pode mellorar as capacidades oxidativas e glicolíticas, así como a potencia, a forza e a resistencia muscular, logo de varias semanas de adestramento. Os adestramentos en bloques ou en mesociclos, clasifícanse en:

#### ACUMULACIÓN - TRANSFORMACIÓN - REALIZACIÓN

##### 1- Fase de Acumulación.

Período preparatorio xeral e é caracterizada por intensidade de adestramento moderada, alto volume e especificidade de movemento moderado nos aspectos metabólicos. O foco principal é mellorar a resistencia aeróbica e/ou a forza de base. Estes resultados poden ter efectos residuais máis longos.

##### 2- Fase de Transformación.

Período preparatorio específico e representado por intensidade de adestramento, volume moderado/alto, e alta especificidade de movementos nos aspectos metabólicos. O foco está no desenvolvemento da capacidade anaeróbica e forza máxima e forza explosiva, que posúen efectos residuais de adestramento lixeiramente máis curtos.

##### 3- Fase de Realización.

É semellante ao período de competición e caracterízase polo adestramento de alta intensidade, baixo volume, recuperación adecuada entre sesións, exercicios metabólicos de alta especificidade e movemento. O foco está na potencia e na velocidade, dado que os seus efectos residuais de adestramento son curtos.

Debido a esta situación, atopámonos na segunda fase, a de Transformación.

A continuación especificanse as táboas das sesións de adestramento divididas en semanas e días:

ACCIÓNS ADESTRAMENTO – SEMANA DO 16 AO 20 DE MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	PROBA EXTRA
5' carreira/bailar	5' bailar	5' carreira/bailar	5' bailar	5' libre	10' aeróbicos
3(12x20" d=10")d=3' Circ. cordas	20x10" estirar 5' Propio perna	5' estabilidade e saltos	5' Propio perna ollos pechados	5' Propio. Perna 4(4x15" d=5") circuíto corto	3x 30" d=10" romboides goma+ jalón baixo
5x 6rep. +5x 3rep. Gomas uk	10x20" d=10" circuíto gomas	30' circuíto dominadas judogui o traccións pers.	10x20" d= 5" circuíto físico	5x6 rep. estático 5x6rep. desprazamento Gomas uk	3x 30" d=10" sentadillas
15' estirar	3(5x10rep.) uk estático ( tw, osoto, LC, barai, contra)	10x6" d= 20" skipping estático (variando posicións) 15' estirar	5' gueiko libre 10x20" d=10" destro 10x20" zurdo circuíto gueiko largo	15' estirar	3x 30" d=10" uk + burpees
	2(4x30") d= 1' estudio de posicións kk		10x1' d=1' loita kk o velocidade agarres		3x 30" d=10" abductor tombado de lado elevación perna/outra perna
5' cal: bailar	10' técnica	5' cal: bailar	3(3(w=6" d=3")) Potencia tirar trios ou parellas	5' cal: bailar	3x 30" d=10" flexións peito + flexións tríceps
20x10" estirar	10' estirar.	20x10" estirar	10' estirar	5'Propio perna ollos cerrados	3x30" d=10" elevación glúteo con extensións de cuádriceps.
5' gueiko libre		5'Propio perna		12x 30" propiocepción	3x30" d=10" comba
10x10 rep +10x5 rep. uk estático		5' + 3' escaleira 10x10 rep +10x5rep. uk estático		10x10 rep+10x5rep. uk estático	
3(6 exer.+6uk d=10") x3 uk exer. parella		5' Gueiko libre 2(5x30") 5 opcións gueiko d/z		6x 30" Gueiko chan	
10x1' d= 1'lucha kk		10x1' d= 1'lucha kk		5' gueiko libre 2(5x30") 5 opciones gueiko d/z	
3x6 rep. uk sin agarre		10x6rep. gomas		10x30" velocidade de mans	
15' estirar		15' estirar		15' estirar	

ACCIÓN ADESTRAMENTO – SEMANA DO 23 AO 27 DE MARZO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	PROBA EXTRA
5' carreira/bailar 5'Propio perna con base inestable	5' bailar	5' carreira 20x10" estirar 5'Propio perna	5' Trotar	5' libre	cal:3( 30rep. jumping jacks, 30"prancha, 30rep. sentadilla)
3(12x20" d=10")d=3' circ. cordas	10' estiramientos + propio perna e saltos base inestable	30' circuito corto	5'Propio perna	2x10 rep. saltos a una perna con recepción : cara a adiante e de lado.	60rep. flexións
5x6 rep. estático 5x6rep. desprazamento Gomas uk	5'+3' escaleira 12X30" circuito barais	10x6" sprints estático (variantes)	5'+3' escaleira	30' circuito dominadas judogui o traccións pers.	80rep. sentadilla salto
15' estirar	3( 10-8-6-4-2) uk estático	15' estirar	10x20" d=10"circuito gomas	5'(w: 30" d=30") circuíto lateral	50 rep. walk out
	3(6 rep. +5rep+levantar)uk potencia parellas		5x6 rep.+ 5x3 rep. uk estático	10' estirar	40 rep. Burpee
5' skipping + estirar 5'propio perna	5(6"+3"+6"+3") circuíto tracción+empuxar	5' cal: bailar + bosu	5' Gueiko libre		40 rep. zancadas
10x20" d=5" circuíto físico	3(3x10") gomas diferentes alturas	10' Bateria técnica chan entre pernas	3(6 rep. +5rep+levantar)uk potencia parellas	10' xogo libre	100 rep. jumping plank
10x20" d=10"circuíto gomas	15' estirar	3x1' d=1' TW chan 10' randori chan sen judogui	10' randori chan	3( 10-8-6-4-2) uk estático	5' sentadilla parede
5' Gueiko libre 10x20" d=10" destro 10x20" zurdo circuíto		10x6" d= 18" + 10x3" d=9" uk velocidade	3x5' randori kk y amago ataque	3(5-4-3-2) uk chan Tw	
6x 30" Gueiko chan		2( 3x10" d=5") Gueiko velocidade	15' Estirar	10' randori chan	
6x1' d=1' randori kk 6x20" Saír inmovil. control		5x 30" d=30" Randori kk		2(3x10" d= 5") gueiko velocidade	
3x6rep. d=10" UK TW Sin agarre		10' Técnica cambio atrás desde: kk y Tw		2(4x 30") lanzar mano 3x6 rep. Tw levantando sen agarre	
15' estirar		15' estirar		15' estirar	

ACCIÓN ADESTRAMENTO – SEMANA DO 30 DE MARZO AO 3 DE ABRIL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	PROBA EXTRA
5' carreira/bailar	5' bailar	5' carreira/bailar	5' bailar	5' libre	10' aeróbicos
3(12x20" d=10")d=3' Circ. cordas	20x10" estirar 5' Propio perna	5' estabilidade e saltos	5' Propio perna ollos pechados	5' Propio. Perna 4(4x15" d=5") circuíto corto	3x 30" d=10" romboides goma+ jalón baixo
5x 6rep. +5x 3rep. Gomas uk	10x20" d=10" circuíto gomas	30' circuíto dominadas judogui o traccións pers.	10x20" d= 5" circuíto físico	5x6 rep. estático 5x6rep. desprazamento Gomas uk	3x 30" d=10" sentadillas
15' estirar	3(5x10rep.) uk estático ( tw, osoto, LC, barai, contra)	10x6" d= 20" skipping estático (variando posicións) 15' estirar	5' gueiko libre 10x20" d=10" destro 10x20" zurdo circuíto gueiko largo	15' estirar	3x 30" d=10"catro patas elevación anterior con perna contraria alternas
	2(4x30") d= 1' estudio posicións kk		10x1' d=1' loita kk o velocidade agarres		3x 30" d=10" uk + burpees
5' cal: bailar	10' técnica	5' cal: bailar	3(3(w=6" d=3")) Potencia tirar tríos ou parellas	5' cal: bailar	3x 30" d=10" abductor tombado de lado elevación perna/outra perna
20x10" estirar	10' estirar.	20x10" estirar	10' estirar	5'Propio perna ollos cerrados	3x 30" d=10" gomas elevación unilateral deltoides anterior e lateral
5' Gueiko libre		5'Propio perna		12x 30" propiocepción	3x30" d=10" elevación glúteo con extensións de cuádriceps.
10x10 rep +10x5 rep. uk estático		5' + 3' escaleira 10x10 rep +10x5rep. uk estático		10x10 rep+10x5rep. uk estático	3x30" d=10" comba
3(6 exer.+6uk d=10") x3 uk exer. parella		5' Gueiko libre 2(5x30") 5 opcións gueiko d/z		6x 30" Gueiko chan	
10x1' d= 1'lucha kk		10x1' d= 1'lucha kk		5' gueiko libre 2(5x30") 5 opciones gueiko d/z	
3x6 rep. uk sin agarre		10x6rep. gomas		10x30" velocidade de mans	
15' estirar		15' estirar		15' estirar	

ACCIÓNS ADESTRAMENTO – SEMANA DO 6 AO 10 DE ABRIL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	PROBA EXTRA
5' carreira/bailar 5'Propio perna con base inestable	5' bailar	5' carreira 20x10" estirar 5'Propio perna	5' Trotar	5' libre	cal:3( 30rep. jumping jacks, 30"prancha, 30rep. sentadilla)
3(12x20" d=10")d=3' circ. cordas	10' estiramientos + propio perna e saltos base inestable	30' circuito corto	5'Propio perna	2x10 rep. saltos a una perna con recepción : cara a adiante e de lado.	150 rep. JJ
5x6 rep. estático 5x6rep. desprazamento Gomas uk	5'+3' escaleira 12X30" circuito barais	10x6" sprints estático (variantes)	5'+3' escaleira	30' circuito dominadas judogui o traccións pers.	100rep. sentadilla salto
15' estirar	3( 10-8-6-4-2) uk estático	15' estirar	10x20" d=10"circuito gomas	5'(w: 30" d=30") circuíto lateral	80 rep. sit up
	3(6 rep. +5rep+levantar)uk potencia parellas		5x6 rep.+ 5x3 rep. uk estático	10' estirar	60 rep. flexión desprazamento
5' skipping + estirar 5'propio perna	5(6"+3"+6"+3") circuíto tracción+empuxar	5' cal: bailar + bosu	5' Gueiko libre		50 rep. Burpee
10x20" d=5" circuíto físico	3(3x10") gomas diferentes alturas	10' Bateria técnica chan entre pernas	3(6 rep. +5rep+levantar)uk potencia parellas	10' xogo libre	40 rep. walk out chan
10x20" d=10"circuíto gomas	15' estirar	3x1' d=1' TW chan 10' randori chan sen judogui	10' randori chan	3( 10-8-6-4-2) uk estático	40 rep. xeonllo dereito e 40rep. xeonllo esquerdo
5' Gueiko libre 10x20" d=10" destro 10x20" zurdo circuíto		10x6" d= 18" + 10x3" d=9" uk velocidade	3x5' randori kk y amago ataque	3(5-4-3-2) uk chan Tw	25 rep. paso prancha- flexión dereita
6x 30" Gueiko chan		2( 3x10" d=5") Gueiko velocidade	15' Estirar	10' randori chan	25 rep. paso prancha- flexión esquerda
6x1' d=1' randori kk 6x20" Saír inmovil. control		5x 30" d=30" Randori kk		2(3x10" d= 5") gueiko velocidade	4' sentadilla parede
3x6rep. d=10" UK TW Sin agarre		10' Técnica cambio atrás desde: kk y Tw		2(4x 30") lanzar mano 3x6 rep. Tw levantando sen agarre	
15' estirar		15' estirar		15' estirar	

Anéxanse por email algúns vídeos dos e das judokas do C.G.T.D.



Asdo. Marcial Romero Azpitarte  
Técnico Responsable sección Judo – C.G.T.D.