



PLANIFICACIÓN

Act. Deportivas

Real Federación Española de Judo

CONCENTRACIÓN
2009
Cto. del Mundo
Absoluto

PAMPLONA
(11 al 15 Agosto)



CONVOCADOS:

48 kg	OIANA BLANCO VANESA GARCIA	60 kg	JAVIER FERNANDEZ
52 kg	ANA CARRASCOSA NIEVA LARRAYA LAURA GOMEZ	66 kg	SUGOI URIARTE JAVIER DELGADO
57 kg	CONCHI BELLORIN ANA RIBAS	73 kg	KIYOSHI UEMATSU MIGUEL ROMERO JOAQUIN RUIZ
63 kg	ZAIRA GISBERT ISABEL PUCHE	81 kg	JORGE BENAVENTE ADRIAN NACIMIENTO
70 kg	CECILIA BLANCO LEIRE IGLESIAS	90 kg	DAVID ALARZA JORGE RIGUEIRA
78 kg	ESTHER SAN MIGUEL RAQUEL PRIETO	100 kg	SANTYAGO DIAZ DAVID RUIZ
+78 kg	SARA ALVAREZ ALICIA ALONSO	+100 kg	ANGEL PARRA VICTOR CANSECO

PROGRAMACIÓN concentración Cto. del Mundo ABS 2009

MARTES 11



MIÉRCOLES 12



JUEVES 13



VIERNES 14



SÁBADO 15



ENTRENAMIENTOS

MARTES 11

tarde

ENTRENAMIENTO

SESIONES 1
DURACIÓN 120 M
OBJETIVOS
 - ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
 - INICIO DEL TRABAJO DE COMPETICIÓN
METODOLOGÍA
 RANDORI DE SUELO
 RANDORI DE PIE

H inicio	19,00
H.fin	21,00
participantes	
distribución	
material	
técnicos	
	QUINO
	YOLANDA
	LEE
	JAVIER ALONSO
	MACARIO JR

CALENTAMIENTO	♂	♀	T
individual y completo diferenciando las fases estáticas , dinámicas y específicas	20	20	20
FASE PRINCIPAL			
60 minutos			
TRABAJO EN GRUPOS			
RANDORI DE SUELO			
3 RANDORIS DE 5 MINUTOS PROGRESIVO	15	15	15
RANDORI DE PIE			
4 RANDORIS DE 5 MINUTOS	20	20	40
OBSERVACIONES			
Control de situaciones en suelo por parte de los técnicos			
Control de la intensidad de trabajo de randori			
Tiempo previsto de cambios: 2 minutos suelo, 5 pie	9	9	9
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)	10	10	10
	74	74	94

ENTRENAMIENTOS

MIÉRCOLES 12

tarde

ENTRENAMIENTO

SESIONES 2
DURACIÓN 120+120 M
OBJETIVOS
 - DESARROLLO TRABAJO DE COMPETICIÓN
 - TRABAJO RESISTENCIA ORGÁNICA ANAERÓBICA
METODOLOGÍA
 -RANDORI

H inicio	18,00
H.fin	20,00
participantes	
distribución	
material	
técnicos	
	QUINO
	YOLANDA
	LEE
	JAVIER ALONSO
	MACARIO JR

CALENTAMIENTO	♂	♀	T
individual y completo diferenciando las fases estáticas , dinámicas y específicas	20	20	20
FASE PRINCIPAL			
60 minutos			
TRABAJO EN GRUPOS			
RANDORI PIE-SUELO			
6 RANDORIS DE 5 MINUTOS	30	30	60
TRABAJO REAL DE COMPETICION			
INTERCALAR MATES Y SITUACION DE TRABAJO REAL DE SUELO			
MAXIMA INTENSIDAD -RITMO COMPETICION			
OBSERVACIONES			
Control de calentamiento por parte de los técnicos			
Selección de orden de randoris y ukes por parte de los técnicos			
Control de la intensidad de trabajo de randori			
Tiempo previsto de cambios	5	5	10
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)	10	10	10
	65	65	100

ENTRENAMIENTOS

JUEVES 13

mañana

ENTRENAMIENTO

SESIONES 2

DURACIÓN 120+120M

OBJETIVOS

- DESARROLLO TRABAJO ESPECÍFICO INDIVIDUAL/TRAB.TÉCNICA

- DESARROLLO DEL TRABAJO DE COMPETICIÓN

METODOLOGÍA

- Individual de cada deportista

H inicio 10,30

H.fin 12,30

participantes

distribución

material

técnicos

QUINO
YOLANDA
LEE
JAVIER ALONSO
MACARIO JR

CALENTAMIENTO		♂	♀	T
Individual y completo diferenciando las fases estáticas, dinámicas y específicas		20	20	20
TRABAJO ESPECÍFICO INDIVIDUAL		60	60	60
Prioridad y apoyo al trabajo del Equipo Cto. Mundo				
OBSERVACIONES				
Control de calentamiento por los técnicos				
Supervisión y control del trabajo específico individual de los deportistas				
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)		10	10	10
		90	90	90

ENTRENAMIENTOS

JUEVES 13

tarde

ENTRENAMIENTO

SESIONES 2
DURACIÓN 120+120 M
OBJETIVOS
 - DESARROLLO TRABAJO DE COMPETICIÓN
 - TRABAJO RESISTENCIA ORGÁNICA ANAERÓBICA
METODOLOGÍA
 -RANDORI

H inicio	18,00
H.fin	20,00
participantes	
distribución	
material	
técnicos	
	QUINO
	YOLANDA
	LEE
	JAVIER ALONSO
	MACARIO JR

CALENTAMIENTO	♂	♀	T
Individual y completo diferenciando las fases estáticas, dinámicas y específicas	20	20	20
FASE PRINCIPAL			
60 min			
TRABAJO DE UCHI-KOMIS EN DESPLAZAMIENTO	10	10	10
TRABAJO EN GRUPOS			
RANDORI DE PIE			
7 RANDORIS DE 3 MINUTOS	21	21	42
MAXIMA INTENSIDAD -RITMO COMPETICION			
OBSERVACIONES			
Control de calentamiento de parte de los técnicos			
Control de la intensidad de trabajo de randori			
Determinar orden y compañeros por parte de los técnicos			
Tiempo previsto de cambios	7	7	14
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)	10	10	10
	68	68	96

ENTRENAMIENTOS

VIERNES 14

tarde

ENTRENAMIENTO

SESIONES 2
DURACIÓN 120+120 M
OBJETIVOS
 - DESARROLLO TRABAJO DE COMPETICIÓN
 - TRABAJO RESISTENCIA ORGANICA ANAERÓBICA
METODOLOGÍA
 -RANDORI

H inicio	18,00
H.fin	20,00
participantes	
distribución	
material	
técnicos	
	QUINO
	YOLANDA
	LEE
	JAVIER ALONSO
	MACARIO JR

CALENTAMIENTO	♂	♀	T
individual y completo diferenciando las fases estáticas , dinámicas y específicas	20	20	20
FASE PRINCIPAL			
70 min			
TRABAJO EN GRUPOS			
RANDORI PIE-SUELO			
2 RANDORIS DE 5 MINUTOS	10	10	20
TRABAJO REAL DE COMPETICION			
INTERCALAR MATES Y SITUACION DE TRABAJO REAL DE SUELO			
MAXIMA INTENSIDAD -RITMO COMPETICION			
RANDORI (técnica de oro)			
4 RANDORIS x 5 MIN / 30" DESCANSO / 2 MIN	28	28	56
OBSERVACIONES			
Control de calentamiento de parte de los técnicos			
Selección de orden de randoris y ukes por parte de los técnicos			
Control de la intensidad de trabajo de randori			
Tiempo previsto de cambios	4	4	8
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)	10	10	10
	72	72	114

ENTRENAMIENTOS

SÁBADO 15

mañana

ENTRENAMIENTO

SESIONES 1
DURACIÓN 90 M
OBJETIVOS
 - DESARROLLO DEL TRABAJO DE COMPETICIÓN
 - MEJORA AGONÍSTICA
METODOLOGÍA
 - RANDORI DE PIE
 - SITUACION REAL DE COMPETICIÓN

H inicio	9,30
H.fin	11,00
participantes	
distribución	
material	
técnicos	
	QUINO
	YOLANDA
	LEE
	JAVIER ALONSO
	MACARIO JR

CALENTAMIENTO	♂	♀	T
Individual y completo diferenciando las fases estáticas, dinámicas y específicas	20	20	20
FASE PRINCIPAL			
60 minutos			
TRABAJO DE UCHI-KOMIS EN DESPLAZAMIENTO	10	10	10
TRABAJO EN GRUPOS			
RANDORI DE PIE			
5 RANDORIS DE 5 MINUTOS	25	25	50
TRABAJO REAL DE COMPETICIÓN			
INTERCALAR MATES Y SITUACIÓN DE TRABAJO REAL DE SUELO			
OBSERVACIONES			
Control de calentamiento de parte de los técnicos			
Control de la intensidad de trabajo de randori			
Control de mates y observaciones en el trabajo de suelo			
Tiempo previsto de cambios	4	4	8
VUELTA A LA CALMA - 10 min (ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y recuperación)	10	10	10
	69	69	98