

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE JUDO EN MADRID



PRESENTACIÓN

El programa de tecnificación ocupa un lugar muy determinado y fundamental dentro de nuestra estructura federativa por ser la base que mide los resultados que obtienen los deportistas de Judo de la Comunidad de Madrid.

Cuando hace 7 años empezamos a trabajar en un Pabellón de uso casi exclusivo para el entrenamiento de Judo (Pabellón Deportivo Municipal de Villaviciosa de Odón, en adelante PDM Villaviciosa de Odón) empezamos a vislumbrar este proyecto de tecnificación que pondríamos en marcha con nuestros deportistas más destacados y que serviría de trampolín para solicitar este reconocimiento a la Comunidad de Madrid. En este programa nos apoyamos para conseguir que nuestros representantes Madrileños ocupen los primeros puestos tanto a nivel Nacional como internacional.

Desde hace 3 años este programa se ha fortalecido y afianzado por la implementación de un plan de estudios y entrenamientos en el IES ORTEGA Y GASSET, cuyas aulas se sitúan a escasos metros del Centro de Alto Rendimiento Deportivo (en adelante CAR de Madrid) y estas instalaciones tanto por el horario de estudios como por su cercanía a las aulas nos han permitido ampliar las horas de entrenamiento de la mayor parte de los tecnificados lo que sin duda ha incrementado y mejorado los resultados de nuestros deportistas.

Nuestro Calendario de Competiciones, también se ha ampliado considerablemente desde que utilizamos las Instalaciones del PDM Villaviciosa de Odón, ya que disponemos de 6 áreas de Competición que nos permite y facilita llevar a cabo muchas más actividades desde hace 7 años, en las que participan de forma prioritaria nuestros tecnificados pero también está abierta a los 20.000 afiliados de la Federación Madrileña lo que redundará en los altos niveles de Competición y de entrenamiento que se desarrollan, además de la optimización de recursos que nos permite beneficiarse todos los judokas madrileños pero quizás los que saquen un mayor provecho sean los deportistas adscritos al programa de tecnificación deportiva que se desarrolla en el Centro.

1. Recursos Humanos:

Para llevar a cabo este programa de tecnificación, se cuenta con los siguientes recursos humanos:



El programa pretende desarrollar la formación técnico-táctica y deportiva de los jóvenes judocas de nuestra comunidad, la selección de aquellos con talento y proyección de cara a su inclusión en las diferentes selecciones autonómicas de la Comunidad de Madrid con la clara intención de ser la base de los diferentes equipos nacionales.

2. Objetivos Generales del CETD:

Objetivos generales a corto plazo

- Incrementar el número de deportistas tecnificados
- Aumentar el número de deportistas procedente del CETD en los equipos nacionales y sobre todo en los primeros puestos de los ranking de cada categoría.
- Consolidar la progresión del grupo de deportistas madrileños de forma integral. Es decir teniendo en cuenta todos los ámbitos de la vida (deportivo, educativo y social) dando apoyo en el desarrollo de sus capacidades generales y específicas en cada una de los ámbitos de actuación a lo largo de su carrera deportiva.
- Realizar una selección de talentos deportivo con proyección nacional. Desde la detección, selección, desarrollo y promoción de los talentos deportivos hasta su inserción absoluta y con garantías en los equipos nacionales.
- Mejorar la comunicación con los entrenadores. Centrándonos en el proceso de enseñanza- aprendizaje, comunicación, coordinación y novedades deportivas.

Objetivos generales a medio plazo

- Conseguir que, al menos, el 50% de los deportistas integrados en el programa del CETD lleguen a ser miembros de los Equipos Nacionales
- El 100% de los deportistas del programa realice formación (reglada o complementaria)
- Mejora de la estructura del CETD., Incluyendo de forma regular controles físicos y médicos desde el Centro Médico de la CM
- Incluir en el programa proyectos de Investigación vinculados a las Áreas Físico - Deportivas, psicológicas, médicas...etc.
- Ofrecer y dar información relativa al entrenamiento y la competición tanto a los tecnificados como a todos los deportistas Madrileños desde una plataforma digital propia del programa.

Objetivos generales a largo plazo

- Hacer del CETD un centro de referencia a nivel autonómico y nacional
- Mantener un número elevado de deportistas en las selecciones nacionales de las diferentes categorías, así como en las selecciones que participen en los diferentes eventos internacionales, y en un futuro a J.J.O.O.
- Llegar en las mejores condiciones para que aquellos deportistas que superen el plan accedan con las mayores garantías al plan de Alto Rendimiento de la RFEJYDA y sean titulares en el equipo nacional.
- Desarrollar y realizar publicaciones con las conclusiones procedentes de las diferentes investigaciones realizadas en la plataforma digital creada exclusivamente para este plan de CETD y que sirva de referencia Nacional.

Categorías de edad, grado y pesos.

CATEGORIAS MASCULINAS											
CATEGORIA	EDAD A CUMPLIR EN EL AÑO	GRADO MÍNIMO	TIEMPO DE COMBATE	CATEGORIAS DE PESO							
				1	2	3	4	5	6	7	8
ABSOLUTA	15 y +	MARRÓN	4'	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100	-----
JUNIOR	15-16-17-18-19-20	MARRÓN	4'	-55	-60	-66	-73	-81	-90	-100	+100
CADETE	15 -16-17	AZUL	3'	-50	-55	-60	-66	-73	-81	-90	+90
INFANTIL	13 - 14	VERDE	3'	-38	-42	-46	-50	-55	-60	-66	+66

CATEGORIAS FEMENINAS											
CATEGORIA	EDAD A CUMPLIR EN EL AÑO	GRADO MÍNIMO	TIEMPO DE COMBATE	CATEGORIAS DE PESO							
				1	2	3	4	5	6	7	8
ABSOLUTA	15 y +	MARRÓN	4'	-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78	-----
JUNIOR	15-16-17-18-19-20	MARRÓN	4'	-44	-48	-52	-57	-63	-70	-78	+78
CADETE	15 -16-17	AZUL	3'	-40	-44	-48	-52	-57	-63	-70	+70
INFANTIL	13 - 14	VERDE	3'	-36	-40	-44	-48	-52	-57	-63	+63

Objetivos por categorías.

Objetivos Categoría Cadete.

A. Objetivos Generales:

- Aumentar progresivamente el dominio técnico específico.
- Mayor % de Volumen de entrenamiento específico.
- Mayor % de Intensidad con mayor profusión que el volumen (de forma progresiva). Trabajos de ritmo, simulación de competición, modelados, etc. Los judocas en esta fase no deben llegar al agotamiento.
- Desarrollar conocimiento específico y táctico de la competición por parte de los deportistas, planificando su participación en alguna competición de la categoría junior.

B. Objetivos a corto, medio y largo plazo

A CORTO PLAZO	A MEDIO PLAZO	A LARGO PLAZO
Aumento de las exigencias en el entrenamiento	100% de Participación en todas las Competiciones de su categoría.	incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 7 primeros en el Campeonato de España.
Mejora paulatina de los resultados	Incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 4 primeros del Campeonato Autonómico de la CM, lo que le asegura su participación en el Campeonato de España.	Incrementar la incorporación de la mayoría de tecnificados en la selección Nacional.
Perfeccionar la técnica especial tanto de pie como de suelo en trabajo de competiciones simuladas	Participar en al menos una Competición de Categoría Junior.	Incrementar el número de tecnificados que se encuentren entre los 5 primeros del Ranking Nacional
Conseguir el agarre al adversario, siempre y sin importar si es diestro o zurdo		

Objetivos Categoría Junior.

A. Objetivos Generales:

- Fuerza máxima y fuerza rápida específica muy desarrollada.
- Resistencia a la fuerza rápida específica.
- Producción y tolerancia al lactato.
- Coordinación intramuscular e intermuscular optimizada.
- Perfeccionar las técnicas propias de la competición de alto nivel.
- Entrenar y desarrollar competencias a nivel psicológico: pensamiento positivo, autocontrol, visualización y la motivación por el logro.
- Participación en alguna Competición de la categoría Absoluta para medir su progresión

B. Objetivos a corto, medio y largo plazo

A CORTO PLAZO	A MEDIO PLAZO	A LARGO PLAZO
<p>Aumento de las exigencias en el entrenamiento.</p> <p>Mejora paulatina de los resultados.</p> <p>Perfeccionar la técnica especial tanto en trabajo de pie como en trabajo de suelo en trabajo de competiciones simuladas.</p> <p>Conseguir el agarre al adversario, siempre y sin importar si es diestro o zurdo.</p> <p>Estudio de principales rivales para trabajar diferentes desplazamientos y contraataques específicos</p>	<p>100% de Participación en todas las Competiciones de su categoría programadas por el equipo técnico</p> <p>Incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 4 primeros del Campeonato de la CM, o clasificación directa por resultados en Copas de España. (asegurar su participación en el Campeonato de España)</p> <p>Participar en al menos una Competición de Categoría Absoluta</p>	<p>incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 7 primeros en el Campeonato de España.</p> <p>Incrementar la incorporación de la mayoría de tecnificados en la selección Nacional.</p> <p>Incrementar el número de tecnificados que se encuentren entre los 5 primeros del Ranking Nacional</p>

Objetivos Categoría Absoluta.

A. Objetivos Generales:

- Fuerza máxima y fuerza rápida específica muy desarrollada.
- Resistencia a la fuerza rápida específica.
- Maximizar las técnicas de la competición de alto nivel.
- Dominar, controlar aspectos tácticos de su categoría y máximo nivel.
- Perfeccionar y controlar estrategias de competición a lo largo de la temporada.
- Perfeccionar y controlar competencias a nivel psicológico: pensamiento positivo, autocontrol, visualización y la motivación por el logro.

B. Objetivos a corto, medio y largo plazo

A CORTO PLAZO	A MEDIO PLAZO	A LARGO PLAZO
<p>Aumento de las exigencias en el entrenamiento.</p> <p>Mejora paulatina de los resultados.</p> <p>Perfeccionar la técnica especial tanto en trabajo de pie como en trabajo de suelo en trabajo de competiciones simuladas.</p> <p>Conseguir el agarre al adversario, siempre y sin importar si es diestro o zurdo.</p> <p>Estudio de principales rivales para trabajar diferentes desplazamientos y contraataques específicos</p>	<p>100% de Participación en todas las Competiciones de su categoría programadas por el equipo técnico</p> <p>Incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 4 primeros del Campeonato de la CM, o clasificación directa por resultados en Copas de España. (asegurar su participación en el Campeonato de España)</p> <p>Participar en al menos dos Competiciones de Categoría European Cup</p>	<p>incrementar el número de tecnificados que consigan clasificarse entre los 7 primeros en el Campeonato de España.</p> <p>Incrementar la incorporación de la mayoría de tecnificados en la selección Nacional.</p> <p>Incrementar el número de tecnificados que se encuentren entre los 5 primeros del Ranking Nacional</p>

3. Detección de Talento Deportivo (DTD):

Entendemos que el talento deportivo es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte, en nuestro caso dentro del área de la Competición de Judo. El deportista además debe tener un alto nivel de disposición para el esfuerzo y gran personalidad.

Para alcanzar el más alto nivel es necesario comenzar a destacar en los Campeonatos Infantiles (13/14 años) y haber desarrollado la actividad deportiva en buenas condiciones, acumulando experiencias desde el desarrollo y conocimiento del cuerpo y del medio en el que desarrolla.

Por lo tanto, la detección de talentos Deportivos (DTD) representa una parte muy importante dentro del plan de tecnificación Deportiva de la FMJYDA por ser la base del programa que garantiza continuidad y crecimiento dentro de nuestro deporte.

Nos basamos en:

1. Analizar las exigencias materiales, psicológicas, sociológicas y biológicas.
2. Planear un programa racional de “detección” elaborado por fases de desarrollo.
3. Sistematizar programas de entrenamiento y formación para “desarrollar el talento identificado”.
4. Realizar un seguimiento y control médico, científico y pedagógico de los deportistas.
5. La selección de los mejores para determinadas competiciones.

Objetivo y Desarrollo de la DTD

Los **objetivos generales** fundamentales del programa del CETD es **detectar y desarrollar** el potencial (capacidades, habilidades y competencias) de los deportistas con más talento. También aquellos deportistas con cierto talento que por diferentes motivos no han sido incorporados o se ve que no se van a incorporar a los equipos nacionales de sus categorías de forma natural por sus resultados deportivos, evolución no lineal y aquellos que pudiendo desarrollar más potencial no lo hacen por falta de estímulos o de un trabajo individualizado.

Para el desarrollo de los deportistas es importante que se tengan en cuenta que *“un joven deportista con talento puede tener una oportunidad de desarrollar ese talento propio **solamente** si aquellos que le rodean (directivos, entrenadores, familia, amigos, etc.) tienen la paciencia suficiente para no pedir esfuerzos excesivos y no consideran sus prestaciones limitadas como un fallo o fracaso”*.

Por ello, nuestro criterio se basa en:

1. **Identificación:** examinar con cuidado ciertos rasgos, habilidades y competencias. Esto lo observamos sobre todo en los entrenamientos abiertos que se realizan de forma mensual para cada categoría. Y sobre todo nos fijamos en los deportistas que no están dentro del plan de tecnificación
2. **Selección:** sistema de elección de deportistas con más talento para formar un grupo de entrenamiento a lo largo del tiempo. La realizamos por resultados deportivos dentro de cada categoría, siguiendo muy de cerca la categoría infantil en la que nos fijamos si el deportista mantiene su nivel e interés participando en los entrenamientos que se convoca para ellos y que en la mayoría de los casos coincide con la categoría cadete para ver como se desenvuelven con ellos.
3. **Formación:** desarrollo del talento hasta alcanzar el máximo rendimiento y nivel deportivo. Una vez seleccionados y antes de pasar al programa de tecnificación, existe un periodo de prueba en que se les integra en las actividades de los tecnificados y se observa muy de cerca sus resultados.

El programa de DTD se desarrollará de forma integrada en el programa general deportivo del CETD y de la FMJYDA. Realizando las actividades de DTD de forma coordinada con la programación deportiva de cada categoría, centrándonos en la mejora del entorno vital y en la mejora del entorno de entrenamiento , facilitándole las herramientas necesarias para que pase a formar parte del CETD.

Para ello, una vez detectado se habla con su entrenador particular y se establecen unas pautas de trabajo e implicación por ambas partes. Donde se establece un compromiso de trabajo en el club acorde con el ritmo marcado por el plan del CETD

Por tanto, intentaremos dar apoyo no solo en el ámbito deportivo sino también en el ámbito escolar (IES ORTEGA Y GASSET), social, médico y federativo. Es evidente que en algunos de estos aspectos tendremos mayor incidencia y en otras solo capacidad de influir en determinada dirección de cara a mejorar su desarrollo y correcta evolución como es el caso de los aspectos del entorno vital.

Categoría de Inicio del DTD y Categoría prioridad del DTD

El programa se inicia en la categoría infantil, pero donde se hará mayor hincapié será a partir de la categoría Cadete ya que en esta categoría se produce la especialización correcta, es decir, en la etapa de la pubertad o a partir de esta etapa, es decir, categoría Cadete y Junior Hay que tener en cuenta que este punto que concluye con la importancia de los resultados en edades tempranas, desde los 15 años. Ya que los deportistas (judocas) adultos de élite nacional anteriormente habían conseguido medallas nacionales en la categoría infantil, cadete y junior. Sin embargo no sucede lo mismo a la inversa, por lo que no conseguir estos resultados no es excluyente para conseguir resultados relevantes en categoría absoluta

FASES DEL PROGRAMA DTD

El programa de DTD se concreta en 3 fases. El paso de una fase a otra dependerá del grado de maduración de los deportistas, del nivel del entrenamiento y del nivel de rendimiento.

Fase 1 o de Detección de Talentos: entendida como la predicción de las posibilidades de que un individuo posea las capacidades, habilidades y atributos necesarios para alcanzar un nivel de rendimiento en un deporte.

Utilizaremos el más valioso y a la vez más económico de los sistemas de detección que es el ojo clínico de los expertos, que en nuestro caso son los entrenadores y maestros de judo. En Madrid hay entre 550 y 600 entrenadores que dirigen clubes en todo el territorio de la Comunidad de Madrid. Esta opción nos lleva a tener el mismo número de ojeadores potencialmente y de llegar casi al 100% de la población base de deportistas.

Para ello, se ha puesto en conocimiento de todo el colectivo de los entrenadores de judo la existencia de este programa y la colaboración que esperamos de ellos. De esta manera cada entrenador nos da una localización y preselección de los candidatos ahorrándonos mucho tiempo, esfuerzo y presupuesto.

Por otro lado, los entrenadores del CETD en los diferentes entrenamientos, competiciones, visitas a centros deportivos, etc. observan y proponen también candidatos.

Y por supuesto aquellos deportistas que destaquen con resultados deportivos de forma precoz tanto en campeonatos oficiales como no oficiales, son tenidos en cuenta y comienza un seguimiento desde los técnicos del CETD.

Esta fase se inicia en la Categoría Infantil y finaliza en la categoría Junior.

.

Fase 2 o de Validación o determinación del Talento:

Realización de la batería de test y monitorización de los resultados. Emisión de un informe evaluando al candidato. El programa DTD tratará de monitorizar los elementos principales que son:

1. Capacidad Motriz o Condición Física básica (Resistencia, Fuerza, equilibrio y coordinación).

- > Monitorización de la Fc en combate (randori y Shiai) y de descanso. Perfil Fc de la competición.
- > Fuerza Máxima Isométrica (tren superior: press banca y remo tumbado, Tren inferior: prensa horizontal o similar (con muscle lab o similar) y dinamometría piernas – tronco (T.K.K. 50 02 de la casa Takei Scientific Instruments) y manual (con Grip Strength Dynamometer TKK Grip-D o similar)
- > Potencia y Fuerza explosiva piernas CMJ. (con plataformas “Ergojump” ó con Myotest)
- > Equilibrio (plataforma de fuerza con software específico y/o Star Excursion Balance Test, SEBT).
- > Resistencia específica, Test de campo: Lactato (coptest, Basco, etc) y en entrenamiento y combate real.

2. Capacidad Cognitiva. *Se realiza un* un test propio basado en los que ya existen que mida los aspectos que más nos interesan como son la determinación, la concentración y la iniciativa.

3. Capacidad Constitucional (Envergadura, peso, talla, talla tronco, perímetros musculares, diámetros articulares, pliegues cutáneos, composición corporal (% muscular, ósea, Grasa y T. Magro), somatotipo e índices que puedan ser interesantes como el I. Cornico)

- > Método antropométrico.- para monitorizar medidas y parámetros corporales.

4. Capacidad coordinativa – deportiva: Fichas de observación del entrenamiento técnica y táctica. Expuestas anteriormente.

Fase 3 o de confirmación y desarrollo:

Se basa principalmente en evaluar, seguir y controlar el rendimiento en aquellos campos descritos anteriormente psicofisiológicos y conductuales durante todo el proceso desde el inicio con los deportistas previamente identificados como talentos por expertos en judo (entrenadores) y seguirlos a lo largo del proceso de maduración personal y deportiva hasta alcanzar el máximo nivel deportivo. En este proceso se siguen realizando los test en función de las necesidades detectadas para ajustar dicho proceso, mejorando el mismo a lo largo de todas las fases. Viéndose también incrementando por las mejoras en su entorno vital y de entrenamiento a lo largo del proceso y su integración final dentro del plan del CETD

4. Criterios de inclusión y de selección de judocas para participar en el programa de tecnificación:

- Ser miembros del programa de detección de talento deportivo.
- Ser becado por la CM
- Ser finalista en los campeonatos de la comunidad de Madrid (del 1º al 5º).
- Participando con el equipo nacional, en cualquiera de las diferentes categorías, siempre que este deportista, aún teniendo resultados importantes a nivel Nacional no haya sido incluido en el program de Alto Rendimiento..

5. Criterios de permanencia:

- Cumplir con la programación del CETD destinada a su categoría y específicamente al deportista. Cumpliendo por tanto los requisitos de asistencia a los entrenamientos, competiciones, realización de los test destinados a su categoría y nivel.
- Participar con el equipo nacional, en cualquiera de las diferentes categorías.
- Estar lesionado o en un proceso de recuperación / rehabilitación / readaptación (retorno al 100% de su rendimiento) y que le impida poder cumplir los puntos anteriores. En cuyo caso el médico del programa velará por su recuperación física.

6. Plan general de trabajo técnico:

Los entrenamientos específicos para preparar a los deportistas de Judo, según el plan de tecnificación están contemplados en horarios de mañana y tarde, de lunes a viernes así como entrenamientos y concentraciones en fines de semana.

También está contemplado realizar una serie de entrenamientos en las instalaciones del CAR-Madrid para los judocas que siguen los estudios en el IES-Ortega y Gasset y que está ubicado a tal fin en dichas instalaciones.

Según este cuadro:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO Y DOMINGO	
08:30	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	Concentraciones PDM Villaviciosa	
10:30							
11:00	Entrenamiento JUDO y Tatami	PREPARACIÓN FISICA SALA MUSCULACIÓN	Entrenamiento JUDO y Tatami	PREPARACIÓN FISICA SALA MUSCULACIÓN	Entrenamiento JUDO y Tatami		10:00
12:45							
13:00	COMER						
13:15	COMER						
13:30	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO		
14:30							
15:00	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO	INSTITUTO		
17:00							
17:15	VUELTA A CASA						
17:45	VUELTA A CASA						
18:00	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO	HORA DE ESTUDIO		
19:45							
20:00	Entrenamiento JUDO PDM VILLAVICIOSA	Entrenamiento Gimnasio JUDO	Entrenamiento JUDO PDM VILLAVICIOSA	Entrenamiento Gimnasio JUDO	Entrenamiento JUDO PDM VILLAVICIOSA		
21:30							
23:30	ACOSTARSE						

A partir de la categoría Junior, se realizarán dos baterías de test al año con aquellos deportistas que formen parte de los equipos nacionales o que el cuerpo técnico considere de especial interés por su evolución y potencial.

Estos test se escogerán bajo el principio de accesibilidad (medios disponibles) e información que más nos ayude en ese momento de la temporada para conocer su estado de rendimiento y ajustar su entrenamiento.

Para las categorías inferiores: infantil y cadete se realizaran dos test generales de condición física (flexibilidad, equilibrio, resistencia, velocidad y agilidad). Uno al inicio de la pretemporada o temporada y otro al final.

Por último, destacar la creación y desarrollo de un sistema de control y seguimiento de lesiones. Así como el desarrollo de un programa de prevención de las lesiones más comunes en nuestro deporte. Estos programas tendrán una visión multidisciplinar integrando a los técnicos, médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos.

Por último y no menos importante, se les hará seguimiento de los resultados en competición y la asistencia diaria a los entrenamientos no solo en el PDM Villaviciosa sino también en las concentraciones de los diferentes equipos de Madrid y del equipo Nacional que se convoquen por parte del equipo técnico como actividades necesarias para la mejora en el rendimiento deportivo.