

Club de Judo Fuerza-Lealtad-Honor

Plan de entrenamiento quiero un campeón 2017

Organizan:

Club de judo Fuerza-Lealtad-Honor.

Patrocinan.



柔道

Para llevar a cabo este Programa de técnico de entrenamiento, se cuenta con los siguientes recursos humanos:

**Organigrama club
Fuerza-Lealtad-Honor**

Directiva

Técnicos

Realizar trabajos de administración del club:

- Generación de proyectos y ejecución.
- Programación de actividades anual.
- Mantener listado de socios.
- Inscripción de los deportista en la federación.

Actividades:

- Generar un Calendario de accesos.
- Definir participación de competencias anual.
- Realización de competencia anual.
- Solicitar certificados médicos a los deportistas.
- Coordinar los viajes a competencias.

Actividades:

- Realizar las clases administrando la parte física y Técnica).
- Enseñar de las normas básicas del judo.
- Realizar selección de viajes fundamentales.
- Definir un programa específico de entrenamiento según plan anual entregado por la directiva.
- Enseñar técnicas específicas de ascenso de grados según calendario entregado por los directivos.

柔道

Introducción:

Para la adquisición de una buena condición física en el judo, lo ideal es basarse en el trabajo del propio deporte, debiendo utilizar las demás formas de entrenamiento para mejorar las condiciones físicas de base y para el desarrollo de aquellos puntos débiles de nuestro organismo con respecto al rendimiento del judo. Debemos trabajar la condición física en función de los medios disponibles a nuestro alcance, por ejemplo en Japón el judo es un deporte con un elevadísimo número de practicantes, por lo que la adquisición de buenos elementos tanto técnico/tácticos así como el de obtener un buen desarrollo de la condición física a través de la práctica del propio deporte no es en principio ningún problema para ellos, no obstante si trasladamos la práctica del judo a otro país o a un club en donde la cantidad de practicantes es reducida no podremos basar nuestro entrenamiento en el propio judo, por lo que se deberá realizar una mayor cantidad de trabajo de preparación física con el fin de completar nuestra formación. Igualmente uno de los principios básicos del entrenamiento deportivo es la variedad y a pesar de que en el judo hay muchos tipos de movimientos técnicos, es necesario en la aplicación al entrenamiento de alto rendimiento el trabajo de la fuerza específica con diversidad de métodos para lograr el desarrollo del tipo de fuerza más idóneo de este deporte.



Valores que transmite nuestros técnicos:

Objetivos Categoría Infantiles de 12 a 14 años.

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**

·

柔道

Normas básicas de compartimento:

- El dojo es un lugar donde se realiza diversas actividades físicas, mentales y espirituales; por lo que es necesario mantener algunas normas y respeto dentro y fuera del mismo. Durante la práctica o durante el combate el alumno siempre debe aplicar su máxima energía. La colaboración en el mantenimiento del dojo así como la ayuda a los alumnos nuevos y el respeto a los alumnos veteranos
1. Mantener el traje lo más aseado posible.
 2. Mantener la uñas de los pies y la manos cortadas.
 3. Guardar el judogui apropiadamente así como utilizar las chancletas mientras está fuera del tatami.
 4. Los alumnos no deben abandonar o entrar en el tatami sin la autorización del maestro durante el entrenamiento.

柔道

5. Al entrar o salir del área del dojo, es importante acomodarse el uniforme o la ropa, pararse correctamente y realizar un saludo de pie. Se deben sacar los zapatos al entrar al dojo.
6. Durante el descanso, es importante sentarse en posición natural o permanecer parado. No se permite estirar las piernas o acostarse.
7. Aún durante el descanso es importante observar la práctica de otros, y tratar de aprender algo para obtener algún beneficio personal.
8. Nunca se debe masticar goma de mascar, ni hablar palabras obscenas mientras se lleve puesto el judogui.



柔道

Conceptos básicas que se deben enseñar:

Judo

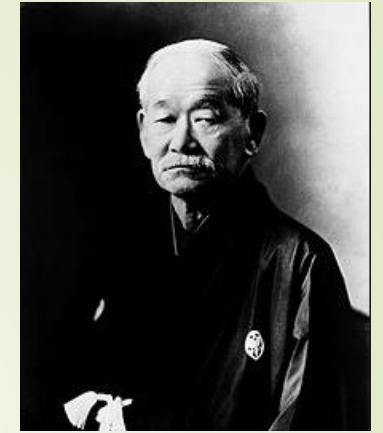


- El Judo es un arte marcial y deporte olímpico creado por el doctor japonés Jigoro Kano a fines del siglo XIX, es una disciplina derivada del Jiu-jitsu y una forma de lucha libre muy elaborada. Recibe este nombre pues proviene del término japonés “Camino de la flexibilidad, de la suavidad o camino apacible”. El principio del judo es conseguir la máxima eficacia con el mínimo esfuerzo.
- La primera escuela de judo (kodokan) fue fundado en 1882, en Shitaya y se situó en las instalaciones del templo budista de Eisholi; inicio con apenas 9 discípulos.
- En 1951 se creó la International Judo Federation (IJF) y fue introducido como deporte a los Juegos Olímpicos de Tokio (Japón) en el año de 1964.

柔道

Conceptos básicas que se deben enseñar:

Jigoro Mano (1860 – 1938)



- El Dr. Jigoro Kano, nació el 28 de octubre de 1860 en Kobe “Japón”, fue el fundador del judo. Se graduó en la Universidad de Tokio por el departamento de Literatura, y especializándose en literatura, ciencias políticas y economía.
- En 1882 fundó el primer Kodokan, su sistema de artes marciales se hizo rápidamente popular en Japón. De manera exitosa este fue incorporado al sistema educativo japonés y la policía lo incluyó en sus programas de entrenamiento.
- Trabajó en el desarrollo de la educación física y deportes; dirigió la Federación Deportiva del Japón, también fue representante de su país ante el Comité Olímpico Internacional, siendo el primer japonés que es designado para este cargo.



Historia de nuestro club Fuerza-Lealtad-Honor:

Club

- Fundado por el sensei Juan Santos Fuentealba en 1988.pero este club comienza a tomar vida en los años 1983 cuando existía una fusión de los clubes Yamshita y Refimet. En el año 1988 se disuelve esta sociedad y el sensei Juan Santos Fuentealba decide fundar el club de Judo Fuerza-Lealtad-Honor.
- También se destaca que este club a contados con grandes deportistas destacados en el ámbito nacional e internacional. A desarrollados grandes campeonatos desde sus inicios a niveles regionales. Nacionales e internacionales.
- Desde nuestros inicios nos caracterizamos por realizar trabajos con la comandad y apoyar a niños, jóvenes y adultos en mejorar su calidad de vida con la practica de nuestro deporte.

柔道

Historia de nuestro club Fuerza-Lealtad-Honor:



CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR

柔道

Historia de nuestro club Fuerza-Lealtad-Honor:



CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR



Historia de nuestro club Fuerza-Lealtad-Honor:

Cinturones Dan

- Juan Santos Fuentealba.
- Juan Santos Morales.
- Ernesto Gutierrez M.
- David Santos Morales.
- Mauricio Ramirez Carrizo.
- Marco Lorens P.
- Cristian Gonzalez
- Edson santos Morales.
- Esteban Araya
- Danko Sironvalle.
- Erik Escrich C
- Joelin Sambrano R.
- Paola Muñoz V.
- Luis Diaz.
- Fujiko Contreras K.
- Alejandro Berrocal.
- Juan Rojas C.
- Aldo Paz.
- Rodrigo Barra.
- Jorge Martinez.

柔道

Programa de grados que se deben enseñar y requeridos por la feyuchile:

Componentes	Grados				
	Quinto Kyu	Cuarto Kyu	Tercer Kyu	Segundo Kyu	Primer Kyu
Fundamentos	-Rei, Ukemi, Kusushi-Tsukuri-Kake -Bases de las inmovilizaciones -Movimientos basicos de ataque	-Shisei Shintai Tai sabaki -Kumikata -Bases de las salidas de las inmovilizaciones - Movimientos básicos de defensa	-Tandoku renshu -Sotai renshu -Uchi komi Nage komi -Bases de las estrangulaciones - Salidas de las estrangulaciones	-Yaku soku geiko - Kakari geiko Randori -Renraku henka waza -Bases de las luxaciones - Salidas de las luxaciones	Reglamento de arbitraje
Nage Waza	Deashi - harai. Hiza-Guruma. Sasae-Tsuri- Komiashi. Uki-Goshi. O-Goshi. Osoto- gari. Ouchi-Gari. Seoi - Nage	Ko - Soto – Gari Ko - Uchi - Gari. Koshi - Guruma. Tsurikomi - Goshi. Okuri - Ashi - Harai. Tai - Otoshi. Harai - Goshi. Uchi - Mata	Ko - Soto - Gake. Tsuru - Goshi. Yoko - Otoshi. Ashi - Guruma. Hane - Goshi. Harai - Tsuri - Komi - Ashi. Tomoe - Nage. Kata – Guruma	Sumi - Gaeshi. Tani - Otoshi. Hane - Makikomi. Sukui - Nage. Utsuri - Goshi. O - Guruma. Soto - Makikomi. Uki otoshi	O - Soto - Guruma. Uki - Waza. Yoko - Wakare. Yoko - Guruma. Ushiro - Goshi. Ura - Nage. Sumi-Otoshi Yoko-Gake Tres primeros grupos de nage no kata
Katame Waza	Hon -kesa - gatame. Kuzure. Kesa Gatame. Kata –Gatame. Ude – Garami. Ude-Hishig i– Juji – Gatame Hadaka–Jime. Okuri - Eri - Jime	Ushiro–kesa-gatame. Makura-kesa-gatame. Yoko-shiho-gatame. Kami -shiho -gatame. Ude-hishigi-ude- gatame. Kataha-jime. Nami - jujijime.	Tate shiho gatame. Kuzure-kami-shiho - gatame. Ude - hishigi - hiza – gatame Kata jujijime .Gyaku - jujijime!	Ude hishigi waki gatame Ude hishigi hara gatame Sankaku jime	Ryote jime Sode guruma jime Ude hishigi sankaku gatame

柔道

Reglamento de ascensos por la fejudchile:

Grado	Tiempo Mínimo	Responsabilidad Ascenso
5to Kyu	6 meses	Técnico titular (certificado) de clubes afiliados Mínimo 1er dan certificado fejudchile
4to Kyu	6 meses	
3er Kyu	6 meses	
2ndo Kyu	9 meses	Técnico titular (certificado) de clubes afiliados Mínimo 2ndo dan certificado fejudchile
1er Kyu	1 año	Técnico titular (certificado) de clubes afiliados Mínimo 3er dan certificado fejudchile
De 1er hasta 6to Dan	Según tabla	Comisión de Grado Federación de Judo de Chile
Desde 7mo Dan		Confederación Panamericana de Judo sobre solicitud de la Federación de Judo de Chile

柔道

Reglamento de ascensos por la feyuchile:

Tiempo Mínimo	Dan	Examen
1 año en 1er kyu y 2 licencias feyuchile	1er dan	3 primeras series del Nage-no-Kata
2 años en 1º Dan y 2 licencias feyuchile	2ndo dan	Nage-no-Kata
3 años en 2º Dan y 2 licencias feyuchile	3er dan	Katame-no-Kata y Nage-no-kata
4 años en 3º Dan y 2 licencias feyuchile	4to dan	Kime-no-Kata
5 año en 4º Dan y 2 licencias feyuchile	5to dan	Ju-no-Kata
6 años en 5º Dan y 2 licencias feyuchile	6to dan	Goshin Jitsu

柔道

Reglamento de ascensos por la feyuchile:

Componentes	Grados					
	1er Dan	2ndo Dan	3ero Dan	4to Dan	5to Dan	6to Dan
Nage waza Katame waza	A solicitud de la comisión examinadora, ejecutará seis técnicas de nege waza y seis técnicas de Katame waza	A solicitud de la comisión examinadora, ejecutará cinco técnicas de nege waza y cinco técnicas de Katame waza	Ejecutará, a solicitud de la comisión examinadora, cuatro técnicas de cada uno de los grupos tres, cuatro y cinco(sankio al gokio)	Ejecutará, a solicitud de la comisión examinadora, tres técnicas de Ashi waza, tres de Te waza y cuatro de Yoko sutemi waza, dos de Shime waza y una de Kansetsu waza	Ejecutará, a solicitud de la comisión examinadora, cuatro técnicas de Ashi waza, tres de Te waza y una de Ma sutemi waza, una de Shime waza y dos de Kansetsu waza	Realizará 2 presentaciones, 1 en tachi waza y otra en ne waza, de 10 minutos cada una, sobre un tema de su elección
Katas	Ejecutará los tres primeros grupos del Nage no Kata como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre	Ejecutará Nage no Kata completo como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre.	Ejecutará Nage no Kata completo como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre. Ejecutará el Katame no Kata completo como tori y uke con ceremonia de apertura y cierre	Ejecutará KiME NO KATA completo como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre.	Ejecutará JU NO KATA completo como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre.	Ejecutará GOSHIN JITSU completo como tori y uke, con ceremonia de apertura y cierre.



Conocimiento básicas que se deben enseñar:



saludo:

Al entrar o salir del Dojo.

Al entrar o salir del Tatami.

Antes de que comience la clase y al termino de esta.

Antes y después de la practica o Randori con un compañero.

Ukemi (Caidas):

Ushiro Ukemi: Caída hacia atrás o de espalda.

Mae Ukemi: Caída hacia el frente.

Yoko Ukemi: Caída lateral o de lado.

Mae Mawari Ukemi: Caída hacia el frente o adelante rodando.

Kuzushi: Es el desequilibrio, hay 8 tipos que se pueden hacer en el cuerpo humano: hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y las combinaciones de las 4 anteriores.

Nage Waza: Técnicas de Proyección

TORI = El que ataca

UKE = El que recibe

HAJIME = Comenzar

MATTE = Alto / !Parad!

Las técnicas se enseñaran de acuerdo al Reglamento y antigüedad de los alumnos.



Terminologías básicas que se deben enseñar:



Rei: Saludo

ZaRei: Saludo de Rodillas

Ritzurei: Saludo de pie

KamisaRei: Saludo al altar de honor.

ShomeniRei: Saludo con los compañeros.

Josekyrei: Saludo con las Autoridades.

Dojo: lugar que se practica el judo.

Tatami: Colchoneta en donde se practica el Judo.

Yogai: Zona llamada de peligro (actualmente no existe).

Sensei: Profesor.

Randori: combate a la resistencia. Lucha libre en la formación.

Danés; Grados de cinturones negros o maestros.

Ipon /Wazari: punto.

Jigo-hontai: postura de la defensa

Seiza: arrodíllate

Yoko: lado

Migi: derecho.

Hidari: Izquierdo.

Ton: quién aplica o ejecuta una técnica o una proyección.

Uke: quién recibe la técnica o una proyección.

Kyu: Grados de aprendizaje.

Rei: Saludo

Danés; Grados de cinturones negros o maestros.

Ipon /Wazari: punto.

Judogi: Traje de judo.

OBI: Cinturón.

柔道

Terminologías básicas que se deben enseñar:

➔ Cinturones.

	6º Rokyū (principiante)
	5º Gokyu
	4º Yonkyu
	3º Sankyu
	2º Nikyu
	1º Ikkyu
	1º, 2º, 3º, 4º y 5º DAN
	6º, 7º y 8º DAN
	9º y 10º DAN

En cambio en Japón solo existe el cinturón blanco, marrón y negro.

El 10º Dan solo ha sido concedido a los alumnos del maestro Jigoro Kano, a algunos otros judokas a título póstumo y a pocos grandes maestros.

El grado más alto posible es el 12º Dan, de color blanco, y sólo ha sido conseguido por Jigoro Kano que recibió el título póstumo de Shihan (Doctor).

柔道

Serie de las actividades según la edad:

ETAPA	FASE	EDAD	ACTIVIDAD
Pre-lucha	Aproximación macrogrupal	6 – 8 años	Juegos de oposición/lucha
	Aproximación microgrupal	8 – 10 años	Juegos/actividades de oposición/lucha
Lucha	Aproximación dual	10 – 12/13 años	Juegos/deporte de lucha
	Dominio técnico-táctico	12/13 – 15 años	Deporte de lucha
	Perfeccionamiento	Más de 16 años	Deporte de lucha



Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho para niños de 4 a 12 años:

Para los niños de entre 4 y 7 años está caracterizado por tratarse, principalmente, de ejercicios con los que enseñar a los pequeños a dominar su cuerpo, conocer sus capacidades y posibilidades para desplazarse, saltar, correr, arrastrarse por el suelo, etc. Con estos fáciles ejercicios de psicomotricidad, los niños irán cogiendo confianza en sí mismos.

Entre los 7 y los 11 años, esos sencillos ejercicios de psicomotricidad empiezan a combinarse con las técnicas más sencillas de judo. Aprenden a respetar a sus compañeros y su profesor y cada vez tendrán que esforzarse más para superarse a sí mismos e ir evolucionando



Plan de entrenamiento y metodología

Club Fu-Le-Ho para niños de 4 a 12 años:

Establecer como objetivos generales que el niño logre:

- Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
- Actuar con autonomía.
- Adquirir confianza en sí mismo.
- Disfrutar y expresarse a través del movimiento.
- Incorporar nuevos esquemas motrices (desplazamientos, caídas).
- Conocer y respetar las reglas básicas del judo.
- Conocer y aplicar técnicas sencillas de Judo.

También, en algunos momentos del entrenamiento con niños , es necesario planificar actividades de diversión que persiguen el desarrollo del pensamiento táctico de esas etapas, y algunas capacidades importantes para los judokas (velocidad, fuerza, agilidad...), por eso podemos incluir en las clases de Judo el trabajo en circuito (físico, técnico, táctico) y juegos adaptados a esas edades

柔道

Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho:



CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR

柔道

Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho:



CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR

柔道

Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho:



CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR

柔道

Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho:



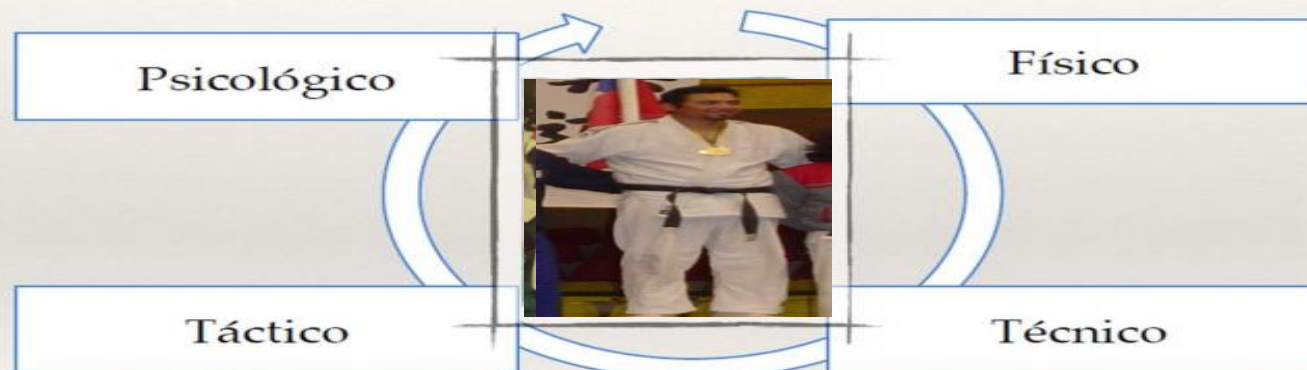
CLUB DE JUDO FUERZA-LEALTAD-HONOR

柔道

Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho atletas de 13 a mayores:

El objetivo fundamental del proceso de entrenamiento consiste en preparar a los deportistas para alcanzar elevados éxitos deportivos. Las elevadas exigencias físicas, técnico-tácticas, tácticas, psicológicas e intelectuales permiten un profundo desarrollo en este proceso de las condiciones y capacidades individuales de cada deportista.

Factores determinantes para el rendimiento





Plan de entrenamiento y metodología Club Fu-Le-Ho atletas de 13 a mayores:

En edades individuales de cada deportista. En esta entrada queremos mostrar como entrenan los jóvenes de 13 y los adultos.

La metodología de las clases viene siendo prácticamente la misma realizándose un calentamiento, pero en estos grupos de edad el calentamiento no se centra tanto en juegos como en el caso de los grupos anteriores. Con este tipo de ejercicios (además de calentar) se trabaja la coordinación, la fuerza explosiva y la resistencia, esto es así porque al correr unos detrás de otros y agacharse el primero el siguiente tendrá que saltarlo para después agacharse y así sucesivamente. Con lo que de esta forma hay que tener en cuenta la distancia a la que sitúa el compañero/a para después saltarlo en carrera, realizándose varias veces este ejercicio en un periodo de tiempo relativamente breve con lo que se logra trabajar las capacidades físicas anteriormente mencionadas.

柔道

Desarrollo del Taller deportivo, recreativo de judo y encuentro de medición.

Viernes 10 de febrero

Ejecución del taller por técnicos de judo reconocidos por la federación y profesores de educación física.

Juan Santos Fuentealba.

Anthony Gonzalez

Alejandro Berrocal Diaz

Esteban Araya Becerra

Desarrollo.

Introducción al judo.

Preparación física.

Principalmente desarrollaran ejercicios para enseñar a dominar sus cuerpos lúdicamente, como la coordinación de movimientos, la psicomotricidad, el equilibrio, la expresión corporal o la situación espacial posibilidades para desplazarse, saltar, correr, desplazamiento por el suelo.

Sábado 11 de febrero

Desarrollo del encuentro deportivo de judo competencia.