

Programación ANUAL 11 / 13 años

Premisas:

Es una etapa muy especial, en ellas podemos encontrar a judokas pre-iniciados en la etapa anterior o judokas que son introducidos en esta edad.

- Los niños vienen con conocimientos y entrenamiento previo (grupo de 8 a 10 años).
- Considerar que no todos los niños serán competidores de Elite, se trata de trabajar para sacar judokas con amor al Judo (Buenos judokas, judokas completos)
- 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 entre 20-40 min según el tiempo de la clase. Va cobrando importancia el randori Tachi-waza.



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile

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

Objetivos Anuales

Objetivos Competitivos:

Para este grupo de edad se recomienda que la competición debe estar en función del crecimiento del judoka. Se proponen algunas reglas para evitar los daños y fomentar la seguridad del practicante.

- Prohibir/limitar técnicas de Rodilla
- Prohibir/limitar técnicas de Sutemi waza,
- Prohibir técnicas de Shime y Kansetsu Waza
- Combates deben ser de 2 a 3 minutos.

Esto no quiere decir que los entrenadores no puedan llevar a cabo actividades de enseñanza-aprendizaje de contraataques, estrangulación o luxaciones, o la iniciación a las técnicas de rodillas.

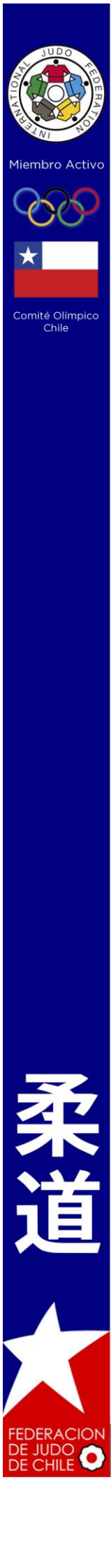
- Participar entre 8-10 competencias anuales con alternancia de dificultad
- 2 a 3 Competencias Intra Club
- 3 competencias regionales y zonales
- 2 Nacionales
- Participar en entrenamientos interclubes y/o regionales / Zonales y Nacionales
- Participar en competencias de técnica.
- Realizar examen de pase de grado a final de año.
- Realizar y/o participar en competencias por equipos.

Objetivos de Tachi-waza:

- Incentivar la Bilateralidad
- Mejorar y aumentar la dificultad de Ukemis (altura y longitud mediante obstáculos, siempre que haya seguridad)
- Refinar fundamentos de Kumi Kata (iniciar en conceptos de misma guardia o guardia diferente, conceptos de cortar agarre y atacar...), Tai Sabaki, Postura, Desplazamiento
- Conseguir integración entre Uke y Tori o Tori y Uke (en desplazamiento)
- Iniciar y trabajar giros con un apoyo (harai-goshi uchi-mata)
- Reforzar trabajo de UchiKomi (velocidad gestual)
- Trabajar e iniciar a automatizar trabajos de Transiciones pie-suelo
- Iniciar e introducir a los Gaeshi
- Ampliar recursos técnicos
- Iniciar al Trabajo el Tokui waza

柔道





Objetivos Judo Ne-waza:

- Refinar Fundamentos
- Uso del Cuerpo,
- Desequilibrio,
- flotaciones
- Control
- Refinar Volteos desde cuadrupedia y acostado, por el frente, lado y de atrás.
- Trabajar de espaldas con Uke/Tori entre las piernas
- Trabajar el ataque y la defensa
- Refinar salida de inmovilizaciones
- iniciar salida de Toketa (sacar la pierna de toketa)

Objetivos Físicos:

- Refinar habilidades motrices básicas
- Coordinación, agilidad, Equilibrio
- Flexibilidad a través de juegos y trabajo específico.
- Fuerza-Resistencia, mediante auto-carga.
- Velocidad Trabajar movimiento gestual general.
- Trabajar saltos (Pliometría).
- Empezar a realizar un trabajo importante de flexibilidad (en esta edad es importante su desarrollo)

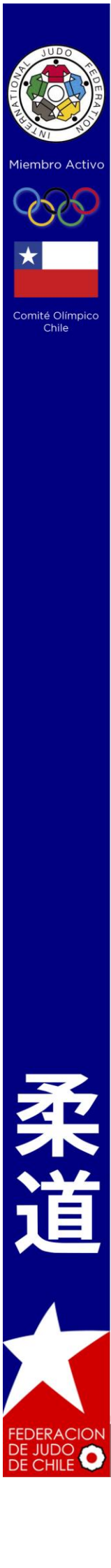
Otros Objetivos:

- Trabajar la Tolerancia a la Frustración (ideal incluir a padres)
- Iniciar Actitud competitiva, en conciencia, deseos de ganar.
- Trabajar la empatía, por ejemplo, ponerse en el lugar del árbitro.
- Incentivar el trabajo en equipo y la amistad.
- Entregar elementos de nutrición y buena salud, esto es ver la alimentación y el descanso necesario.
- Reforzar Etiqueta del Judo
 - Protocolo
 - Disciplina
 - Respeto
 - Autocontrol



Temporalización y trabajo de los objetivos:

1. Marzo – abril
2. Mayo – junio – julio
3. Agosto – septiembre
4. Octubre – noviembre – diciembre.



Marzo – abril:

Judo Tachi-waza

- Realizar breve repaso fundamentos técnicas año anterior
- Iniciación y/o repaso y trabajos de Ukemi (altura y longitud, siempre que el nivel y la de los practicantes nos lo permita)
- Trabajos de Uchi-Komi en 4 direcciones
- Repasar y trabajar en 4 direcciones técnicas de cadera (giro con dos apoyos) y técnicas de ashi-waza (de-ashi barai, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari y okuri-de-ashi-barai).
- Intentar lograr desplazamiento fluido en todas direcciones.
- Iniciar al Trabajo el Tokui waza
- Randori tachi-waza

Judo Ne-waza

- Repaso fundamentos, técnicas y volteos año anterior.
- Randoris desde posiciones especiales (sacar las piernas de toketa, uke entre las piernas...)
- Refuerzo del trabajo de flotaciones y encadenamientos técnicos
- Repasar salidas de inmovilización

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20 metros
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Iniciación o repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Saltos, giros, con giro, rueda, entre otros trabajos.

Otros

- Trabajo del Respeto
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile



Mayo – junio – julio

Competiciones:

Participación en al menos 2 competencias regionales/zonales (compuestas de entrenamiento, competición de técnica, shiai)

Judo Tachi-waza

- Trabajos de uchi-komi bilateral
- Iniciación al nage-komi bilateral
- Iniciación al Giro en un apoyo con Harai-goshi
- Introducción ataque frente a empujones o tirones – Tai-sabaki (iniciar al trabajo de zona)
- Trabajo de combinaciones de dos técnicas (ashi-waza + ashi-waza, ashi-waza + giro)
- Iniciación al trabajo de Kumikata (agarrar bien la manga de uke por ejemplo)
- Trabajo el Tokui waza
- Randori tachi-waza

Judo Ne-waza

- Repaso de las salidas de inmovilizaciones con mayor dificultad
- Iniciación al trabajo de Toketa, sacar pierna
- Iniciar a un gesto de inmovilización en transición. ej. Osotogari-Kesa-gatame)

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20 metros
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Iniciación o repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Saltos, giros, con giro, rueda, entre otros trabajos.
- Repaso a los movimientos básicos de gimnasia (flexiones de brazos, saltos a los bancos, planchas, ejercicios generales sin uso del peso del compañero, abdominales)

Otros

- Trabajo del Respeto y la empatía mediante la iniciación repaso de las reglas de arbitraje a compañeros.
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Trabajos de cooperación y equipos
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile



Agosto – septiembre

Competiciones:

Participación en al menos 2 competencias regionales/zonales (compuestas de entrenamiento, competición de técnica, shiai)

Judo Tachi-waza

- Evaluar Periodo anterior y asentar aspectos período anterior
- Iniciar al trabajo de Uchikomi contra uke de misma Guardia
- Iniciar Combinaciones nuevas
- Iniciar Gaeshi con 1 o 2 gestos (**Seguir primando el movimiento fuerte más que la contra, para que no dejen de intentar el movimiento de giro)
- Iniciar el Trabajo de Uchimata – trabajar Harai Goshi en circular-diagonal-lateral.
- Consolidar al Trabajo el Tokui waza

Judo Ne-waza

- Iniciación al concepto y al trabajo del Kakari-geiko
- Iniciar al trabajo de salida de inmovilización y sacar la pierna de Toketa con Resistencia de uke (progresivamente)
- Encadenamiento de ne-waza con otras técnicas de ne-waza
- Agregar un par de transiciones nuevas (iniciar trabajo de proyección hacia delante más osae-komi)

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20 metros
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Iniciación o repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Saltos, giros, con giro, rueda, entre otros trabajos.
- Repaso a los movimientos básicos de gimnasia (flexiones de brazos, saltos a los bancos, planchas, ejercicios generales sin uso del peso del compañero, abdominales)
- Trabajos de la trepa y escaleras de coordinación.

Otros

- Trabajo del Respeto y la empatía mediante la iniciación repaso de las reglas de arbitraje a compañeros.
- Fomento de la Actitud competitiva y el deseo de ganar.
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Trabajos de cooperación y equipos
- Consolidar los ukemis



Miembro Activo



Comité Olímpico
Chile



Octubre – noviembre – diciembre.

Competiciones:

Participación en actividades inter o intra club (entrenamiento, o competición de técnica, competición adaptada)

Paso de grado fin de curso

Judo Tachi-waza

Último mes y medio repaso de todo lo anterior utilizando para ello los siguientes medios:

- Yaku Soku Geiko
- Perfeccionar Combinaciones: ejemplos o-uchi-gari/harai-goshi, osoto/harai-goshi, o-goshi/harai-goshi
- Perfeccionar al Trabajo el Tokui waza
- trabajo del Uchi-komi de velocidad
- kakari-geiko en tachi-waza y randori tachi-waza

Judo Ne-waza

- Reforzar y repasar lo aprendido en el periodo anterior mediante el uso de combinaciones de las técnicas de osaekomi desde diferentes volteos.
- Repaso de las salidas de osaekomi para las técnicas aprendidas
- Refuerzo de las transiciones aprendidas anteriormente
- Aprendizaje de 2 trabajos nuevos de transición
- Kakari-geiko y Randori ne-waza desde posiciones de transición

Físico

- Juegos de Habilidades Motoras Básicas
- Ejercicios y juegos en tatami, tirar y empujar, desplazamientos en forma de juego, etc.)
- Carreras de velocidad, 20/30 metros y salidas de velocidad de reacción
- Iniciación y repaso de las habilidades gimnásticas básicas.
 - Flexibilidad y elasticidad general.
 - Habilidades gimnásticas y coordinación
 - Iniciación o repaso de Habilidades gimnásticas básicas.
 - Saltos, giros, con giro, rueda, entre otros trabajos.
- Repaso a los movimientos básicos de gimnasia (flexiones de brazos, saltos a los bancos, planchas, ejercicios generales sin uso del peso del compañero, abdominales)
- Trabajos de la trepa y escaleras de coordinación.

Otros

- Trabajo del Respeto y la empatía mediante la iniciación repaso de las reglas de arbitraje a compañeros.
- Fomento de la Actitud competitiva y el deseo de ganar.
- Trabajo de la Disciplina (puntualidad y seguridad en el dojo)
- Repaso de la Higiene del judoka
- Trabajos de cooperación y equipos
- Consolidar los ukemis