Medellín, 25 Mayo de 2021

Señor

MAURICIO PINZÓN BOTERO

Subgerente de Deporte Asociado y Altos Logros - INDEPORTES ANTIOQUIA

Cordial Saludo

ASUNTO: PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO Y ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE EL 2021.

Objetivo:

Conformar la selección pre - juvenil y Juvenil (Sub 18 y Sub 21) y Adulta de LA LIGA DE JUDO DE ANTIOQUIA, bajo los parámetros de disciplina respeto y un gran nivel competitivo, en los aspectos técnico tácticos y físicos de un equipo de alta competencia, a nivel nacional e internacional. Con el objetivo claro y preciso. Tener un equipo que nos represente en los próximos Juegos Nacionales 2023.y lograr mejorar la actuación de los juegos pasados.

Objetivo Específico:

- Realizar un diagnóstico técnico táctico y de capacidades físicas de todos los atletas de la pre-selección de judo le Antioquia.
- Evaluar aspectos psicológicos o rasgos competitivos de nuestros deportistas. Frente a las competencias (con topes y competencia de modelación)
- Analizar el calendario de Federación Colombiana de Judo, Para realizar el cronograma de actividades del Equipo de Judo de Antioquia
- Realizar el plan grafico de entrenamiento que vamos a ejecutar este 2021.
- Competir Y participar en los diferentes eventos de la Federación Colombiana de Judo.
- El primero con el objetivo principal clasificar a los atletas al campeonato Panamericano Cadetes y Junior a realizarse en Cali y de esta manera Iniciar el ciclo a Juegos Nacionales 2023.

- El Segundo con el objetivo principal participar en el Campeonato Nacional de Mayores.
- Lograr clasificar a nuestros atletas a eventos internacionales en la zona de américa y lograr medallas en estos eventos.
- Depurar y definir el equipo con proyección a los juegos nacionales 2023.
- Clasificar por lo menos dos atletas a los juegos panamericanos junior CALI 2021.
- trabajar en aumentar las capacidad física fuerza resistencia velocidad de nuestros atletas
- trabajar en un esquema técnico táctico propio y adaptados al judo antioqueno (buscar y definir un estilo propio de nuestro judo).

Metodología:

Pese a la situación mundial por el covid-19, debemos utilizar las herramientas tecnológicas para acercarnos a nuestros deportistas y poder cumplir en lo posible con la planificación y las actividades presupuestadas, inicialmente se realizaran clases de manera virtual y a medida de las mejoras de condiciones de bioseguridad estaremos en la presencial (judo) físico – técnico de manera presencial y sin contacto en un espacio libre y acatando las recomendaciones básicas de todos los protocolos de bioseguridad.

Alcance de la propuesta:

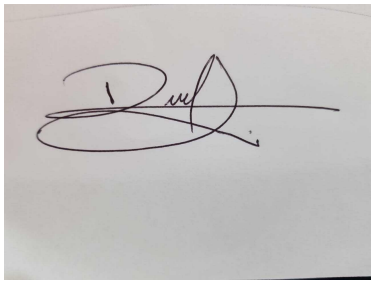
Se desarrollara la planificación en un alto porcentaje, para poder ejecutar y darle seguimiento a todo los objetivos planteados. Buscando el desarrollo masivo y de alto rendimiento, Trabajar con dos o 3 equipos para definir uno solo que será la selección que nos representara en **LOS JUEGOS NACIONALES 2023.**

Tener parámetros bien firme de disciplina respeto y enfoque de cada uno del equipo .y utilizar la ciencia aplicada al deporte en cada una de estas etapas de trabajo.

SELECCIÓN ANTIOQUIA DE JUDO

PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO 2021

SEMANAS						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
FECHAS		Febrero	Febrero	Marzo	Marzo	Marzo	Marzo	Abril	Abril	Abril	Abril	Mayo	Mayo	Mayo	Mayo	M
		15-18	22- 26	1-5	8-12	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-02	03-09	10-16	17-23	2
CALENDARIO COMPETENCIAS										CAMPEONATO PANAMERICANO MAYORES	CAMPEONATO NACIONAL SUB 18 SUB 21	CAMPAMENTO	CAMPAMENTO	COPA JUNIOR LIMA	CAMPAMENTO	CAMP PANAM EN
TEST, EVALUACIONES Y TOPES		TEST												TEST		
TIPOS DE TEST		CC. COMP CORPORAL	SALTO V.	LANZAM.BALÓN	RM	1,5 km	1 MINOS	FLEX	SALTO H.							
PERIODOS						ATC 1										
MESOCICLO		ACUMULACIÓN				TRANSFORMACIÓN				COMPETICIÓN				TRANSFORMACIÓN		
VOLUMEN		4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	
INTENSIDAD		2	3	3	1	2	3	3	1	3	3	1	2	3	3	
TIPO DE MICROCICLO		C	CH	CH	R	CH	CH	R	A	CO	CO	R	C	CH	CH	
AJUSTE DE MICROCICLO																
DIAS DE ENTRENAMIENTO		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	3	5	
DIAS DE DESCANSO		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	3	
DIAS DE COMPETENCIA		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
N° DE SESIONES POR DIA						2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
DURACIÓN X SESIÓN (horas)						1,35	1,35	1,35	1,6	1,6	1,35	1,35	1,35	1,35	2	
HORAS (MICROCICLO)						13,5	13,5	13,5	16	16	13,5	16,2	16,2	8,1	20	
MINUTOS (MICROCICLO)						810	810	810	960	960	810	972	972	486	1200	
PLANIFICACIÓN FUERZA																
OBJETIVOS POR MESO.																
PREPARACIÓN FISICA %						40	40	40	40	40	40	40	30	30	30	
Volumen mesociclo								1256			1036,8		437,4			504
Volumen microciclo						324	324	324	384	384	324	388,8	291,6	145,8	360	
FUERZA	MANIFESTACIÓN	MAXIMA				FUERZA EXPLOSIV							FUERZA EXPLOSIVA Y POTENCIA			
	MÉTODO	ESFUERZOS MAXIMOS - CONTRASTES				ESFUERZOS MAXIMOS - CONTRASTES							CONTRASTES Y PLIOMETRIA			
	MEDIO	EJERCICIOS GENERALES Y ESPECIALES				EJERCICIOS GENERALES				EJERCICIOS ESPECIALES			EJERCICIOS ESPECIALES Y CORRESPON DINAM			
	SESIONES/SEM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
	TIEMPO (MINS)	120	120	120	120	80	120	120	40	80	120	40	150	160	200	



RICHARD LEON VISCAYA