

## **Reflexiones de un profesor**

### **El judoka en vacaciones**

**Por: José Ángel Guedea.**

Ideas y pautas para el entrenamiento y mantenimiento de la forma física del judoka en vacaciones

Estas ideas no están dirigidas a los judokas que tienen previstas citas de competición importantes a medio o corto plazo, sino a aquellos que preparan una próxima temporada y tienen sus competiciones importantes el próximo año.

En el periodo de vacaciones de verano, muchas veces el judoka tiene la oportunidad de participar y asistir a cursos, stages, lo que le da la oportunidad de aprender, practicar con deportistas distintos a los habituales y en consecuencia si aprovecha bien, obtener un progreso importante en su deporte.

El judoka que asiste a cursos y concentraciones, puede realizar un trabajo mucho más intenso, practicar mucho más tiempo en un ambiente más relajado y en consecuencia sufre una progresión mayor. Si unimos que los cursos están impartidos por distintos maestros y que habitualmente también asisten muchos profesores y competidores de nivel, se forma el marco idóneo para una práctica y un aprendizaje importante.

Para el judoka que por distintas razones no puede asistir a estos cursos, que pasa sus vacaciones en un lugar donde no puede practicar Judo, o que se queda en la ciudad, se encuentra en muchos casos con los clubs de Judo “cerrados por vacaciones”.

El judoka encuentra entonces que tiene que asumir unas vacaciones “obligadas” de su deporte.

Periódicamente el judoka necesita un periodo de descanso y este momento puede ser el indicado para la mayoría. Ahora bien el tiempo de descanso del judoka debe ser un tiempo de descanso activo. El descanso activo significa un cambio de actividad física, siempre que la nueva actividad no implique una obligación psíquica similar a la anterior.

Durante el descanso activo el judoka se debe plantear en un ambiente relajado unos objetivos a corto plazo de adquisición de técnicas o de mejora de la preparación física dependiendo de las carencias que haya observado en el periodo anterior, para que cuando se reintegre a su entrenamiento habitual, note los cambios pretendidos.

La fórmula: Éxito deportivo = preparación física + preparación técnico-táctica + entrenamiento invisible, es una fórmula importante siempre a tener en cuenta.

Evidentemente si el judoka se encuentra sólo, no podrá progresar en la preparación técnico-táctica, pero si podrá realizar un plan intensivo de preparación física, incidiendo en las cualidades que en haya observado carencias durante la temporada.

Así, si ha notado que se “asfixia” en los combates, deberá realizar un trabajo de resistencia, principalmente aeróbica en este periodo, para crear una base donde luego crear su condición física en cuanto a resistencia.

Si se ha encontrado “flojo” frente a sus rivales, quizá deba aprovechar para realizar un trabajo intensivo de musculación para incidir en una subida importante en el nivel de fuerza.

De la misma manera si se ha encontrado “torpe” en sus acciones, deberá realizar ejercicios de agilidad y de coordinación específicos.

Como norma el judoka que se ve obligado a “guardar vacaciones de Judo” en el periodo estival, si quiere progresar en su condición física deberá programarse un plan de entrenamiento y cumplirlo.

Como sugerencia y desde aquí podemos indicar que si el trabajo físico se hace al punto de la mañana, el deportista tiene ya todo el día para dedicarse a otras actividades. Podría empezar cada jornada con una carrera continua de entre media hora y cuarenta minutos para crear una base aeróbica importante donde más adelante sustentar la parte anaeróbica del entrenamiento.

Para realizar el trabajo de musculación, si no dispone de una sala con aparatos, el tren inferior lo puede trabajar realizando series en escaleras o en cuestas y haciendo series de saltos y multisaltos. El tren superior, mediante flexiones de brazos, pinos, dominadas y cuerda. Sin olvidar las distintas series de abdominales y lumbares para fortalecimiento del tronco.

Cumplida esta primera parte del día, este entrenamiento, que no debe durar más de una hora, el judoka tiene todo el día por delante “de vacaciones” para realizar otras muchas actividades. Que si son juegos o prácticas deportivas, será algo que también influirá en su preparación y si son actividades de turismo, culturales o de estudio servirá de desintoxicación y de descanso y como el judoka ya tiene hechos “sus deberes”, su obligación para con su deporte, ya ha cumplido.

¿Qué puede hacerse más?, ¿que puede hacerse mejor? Seguro que sí. Pero como decía el profesor Vladimir Barta en un curso

**“lo verdaderamente importante es hacerlo”.**

Toda esta programación que haya previsto y esté realizando el judoka en vacaciones deberá estar “tutelada” por lo que se ha dado en llamar **el entrenamiento invisible**.

El entrenamiento invisible es todo lo que rodea la vida del deportista. No tiene sentido realizar por la mañana un trabajo ciertamente bueno de preparación física para después a lo largo del día realizar excesos con las comidas o con las bebidas, practicar actividades de riesgo descontrolados en que el judoka se pueda lesionar o ponerse enfermo y llevar una vida que no este acorde con los objetivos planteados.

Podíamos decir que el entrenamiento invisible agrupa la alimentación, el descanso, la vida higiénica, la desintoxicación y la actitud mental, factores que harán que el entrenamiento físico que esta realizando lo aproveche mejor.

**La alimentación:** Para el deportista como para cualquier persona, es importante una dieta mixta que contenga todas las sustancias necesarias para la vida y el rendimiento,

en cantidades óptimas. Debe de estar en relación con el peso corporal y con las exigencias físicas sufridas en el día.

**El descanso:** En la recuperación general del deportista juega un papel decisivo el descanso, y especialmente aquel que se realiza bajo los efectos reparadores del sueño. Un deportista podrá estar muy bien entrenado y alimentado, pero si no descansa lo suficiente se verá, tarde o temprano fatigado y hundido en su rendimiento.

**Vida higiénica:** Se puede considerar la vida higiénica de un deportista como el conjunto de aptitudes y actitudes que le permiten conservar la salud tanto física como psíquica. Una vida familiar y social ordenada, sosegada y armónica la dará al deportista la estabilidad emocional necesaria para aceptar y cumplir sus responsabilidades deportivas.

**La desintoxicación:** La congestión orgánica general y especialmente la muscular se produce debido a una lenta y progresiva acumulación de productos de desecho del alto metabolismo en que se ve envuelto el deportista. Un sustrato que no ha podido ser eliminado. Los síntomas son pesadez muscular, sensación no definida de agujetas, calambres, pereza en general con poco deseo de entrenar.

Esta situación que raramente se va a dar en periodo de vacaciones, baja el rendimiento del deportista y le puede colocar en una predisposición para lesionarse. La desintoxicación orgánica se puede lograr de dos maneras: mediante el descanso que es la forma más natural y por medios artificiales como son el masaje, la sauna, el baño de vapor...etc

**El factor mental:** Sin actitud mental adecuada no hay triunfo. Puede decirse que detrás de cada campeón hay una fuerte voluntad, gran perseverancia, mucho coraje, ambición, gran poder de asimilación y análisis mental.

**Autodeterminación:** Sin autodeterminación en el deporte no puede haber campeón. Autodeterminación para perseverar en los objetivos, cumplir los entrenamientos, sacrificarse y tomar decisiones en los momentos deportivos cruciales.

**Toma de conciencia:** La toma de conciencia, plantea que para el deporte de alta competición se hace necesario que el deportista conozca en detalles el plan de trabajo que sigue y los objetivos y las razones de cada entrenamiento.