

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE JUDO

INFORME GENERAL



NOMBRE DEL EVENTO:

CAMPO DE ENTRENAMIENTO UNIVERSIDAD DE YONGIN

CATEGORÍA: MAYORES

MODALIDAD: COMBATE

LUGAR: YONGIN – COREA DEL SUR

FECHA: 16 AL 30 DE OCTUBRE DE 2019

1. EQUIPO PARTICIPANTE

Juan OCHOA	Entrenador
Leider NAVARRO	Mayores 73KG
Keyla VASQUEZ	Mayores 57KG
Mateo MEJÍA	Cadetes 66KG

2. LOGROS DEPORTIVOS ALCANZADOS:

Realizar el mismo entrenamiento con los deportistas de alto rendimiento de la Universidad N°1 de Corea del Sur en Judo.

3. GENERALIDADES

- Entrenamiento realizado en la Universidad de Yongin, ubicada en la ciudad de Yongin al sur de la capital de Corea del Sur.
- La Universidad nace en 1953 después de la guerra como una academia de Judo y fue evolucionando hasta convertirse en la Universidad más prestigiosa en el deporte, aportando 48 medallistas Olímpicos a su país.
- El 20% de los medallistas olímpicos Sur Coreanos se han educado y entrenado en la Universidad de Yongin.
- La Universidad cuenta en su campus con 6 facultades: Artes Marciales, Ciencias del Deporte, Arte y Cultura, Administración Pública, Medio Ambiente y Salud Publica.
- La Facultad de Artes Marciales cuenta con una carrera que se llama Judo.
- Judo cuenta con un edificio de 6 pisos
 - Primer piso: auditorio y salón de la fama
 - Segundo y tercer piso: oficinas y salones de clase
 - Cuarto piso: 2 Dojos, cada uno de 32 metros x 32 metros
 - Quinto piso: Gimnasio y oficinas
 - Sexto piso: Oficinas y salones
- Los deportistas más destacados de los 55 colegios que tienen equipo de Judo en Corea son becados por la Universidad y hacen parte del equipo de la Universidad
- El equipo de la universidad cuenta con alojamiento, alimentación, medicina deportiva y fisioterapia, nutrición, psicología, y entrenan 3 veces al día, todo en el mismo lugar.
- En Judo, la Universidad de Yongin es la número 1 entre 23 universidades de Corea del Sur, y es la universidad que más aporta deportistas al equipo Nacional.
- Los días martes, jueves y sábados, el equipo nacional va a entrenar a la Universidad, lo que hace que los deportistas eleven el nivel, entrenando con medallistas mundiales y olímpicos, muchos son egresados de la universidad.

- El hotel donde se alojó el equipo de Colombia queda a 5 minutos en carro de la universidad, es un hotel donde viven muchos de los estudiantes de la universidad y cuenta con transporte gratuito en horarios específicos.

- Los entrenamientos de Judo son los siguientes:

Lunes a viernes 3 sesiones

6:00am: Resistencia, trote en pista de atletismo

10:30am Fuerza, pesas en gimnasio

3:00pm Judo, trabajos técnico - tácticos y randori en Dojo

Sábado 1 sesión

10:00am Judo, trabajos técnico - tácticos y randori en Dojo

- El cuerpo técnico está conformado por un entrenador jefe y dos entrenadores, de los cuales 2 entrenadores son medallistas olímpicos

Head Coach Yoon Hyun medalla plata en Barcelona 1992

Segundo entrenador es Jang Sung Ho medalla de plata en Atenas 2004

- El equipo está conformado por aproximadamente 70 deportistas, 40% mujeres y 60% hombres
- El sistema de deporte de Corea del del Sur es similar al de Japón, vinculado al sistema escolar:

Primero la población ingresa a Judo en la escuela primaria donde reciben la fundamentación técnica.

Luego, pasan a la escuela secundaria donde reciben mayor formación en Judo

Posteriormente, ingresan a la universidad donde se especializan

Finalmente llegan a una empresa donde se profesionalizan.

Los mejores judokas pueden acceder a becas y a los mejores equipos en cada ciclo, además, hacer parte del equipo nacional.

- Gracias a la cantidad de deportistas y nivel de la Universidad de Yongin los días martes, jueves y sábados van diferentes equipos de otras universidades, empresas y equipo nacional discapacidad.
- Tuvimos la oportunidad de entrenar con Kim Jae-Bun medallas de oro y plata en Londres 2012 y Beijing 2008 respectivamente.

- El equipo cuenta con varios capitanes quienes se encargan de comunicar y ejecutar las directrices de los Maestros a sus compañeros, además de dirigir el calentamiento y motivar a sus compañeros para que se esfuercen
- El equipo cuenta con grito de motivación, algún miembro de equipo lo inician y el resto responde, se realiza permanentemente y mantiene la motivación, la dedicación y espíritu de lucha del equipo alto.
- En el Dojo se cuenta con camerinos deportistas, camerinos y oficinas cuerpo técnico, dispensador de Agua y dispensador de hielo
- No se puede ingresar al Dojo con calzado, se debe dejar antes de ingresar en un lugar destinado para poner el calzado
- Durante los entrenamientos una fisioterapeuta está presente para vendajes y atención en temas osteomusculares
- Todos los integrantes del equipo entrenan, incluso los lesionados hacen trabajo diferenciado.
- El calentamiento tiene una estructura y siempre se realiza igual
- Todos los deportistas muestran gran profesionalismo y sentido de responsabilidad, entrenan por convicción y no por que el maestro los esté observando
- 30 minutos antes del inicio del entrenamiento los deportistas llegan a hacer su propia movilidad articular, liberación miofascial, poner vendajes y a la hora de iniciar ya todos están listos, es responsabilidad de cada uno y no de los entrenadores.
- Luego de finalizar el entrenamiento cada deportista debe de hacer su estiramiento no es dirigido por el entrenador
- Todos los días antes y después de cada entrenamiento los deportistas hacen aseo del dojo
- Es muy importante el orden y la disciplina, se hacen formaciones para iniciar y terminar los entrenamientos, y para escuchar indicaciones, la jerarquía se respeta, los más avanzados adelante y el resto se ubica detrás de ellos
- EL profesor Jang encargado de nosotros de acuerdo al convenio de la universidad con la embajada, estuvo muy pendiente y nos acompañó en el proceso de transporte y entrenamientos

- Después del entrenamiento de Judo los deportistas se quedan 30 minutos haciendo perfeccionamiento técnico individual y los entrenadores les ayudan con las correcciones
- Los días lunes, miércoles y viernes los deportistas deben usar judogi blanco
- Los días martes, jueves y sábado los deportistas deben usar judogi azul
- No realizan saludo protocolario Japones al inicio de la clase, cada deportista saluda a los profesores individualmente, para finalizar la clase si se hace despedida protocolaria en formación.

4. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO

16/10/2019

Viaje de ciudad de origen a Ámsterdam

17/10/2019

Viaje de Ámsterdam a Seúl

18/10/2019

Llegada a Seúl y viaje terrestre a Yongin

19/10/2019

Entrenamiento Judo a las 10:00am:

Calentamiento

10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final

8 combates de 5 minutos tachi waza

5 combates 2 minutos ne waza

5 minutos nague komi

Estiramiento individual

20/10/2019

Descanso y turismo

21/10/2019

Entrenamiento Resistencia a las 6:00am:

4 km trote continuo

10 carreras de velocidad de 200 metros
100 metros en carretilla
100 metros cargada de bebe
200 metros caballo en los hombros
200 suri age, trabajo de brazo avanzando (push ups japonesas)

Entrenamiento Fuerza a las 10:00am:

Cada deportista va a esa hora el gimnasio y tiene su plan individual en el celular, los entrenadores solo son observadores

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento
10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final
10 combates de 5 minutos tachi waza
8 combates 5 minutos ne waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

22/10/2019

Entrenamiento Resistencia a las 6:00am:

4km trote continuo
8 carreras de velocidad de 400 metros
200 metros suri age, trabajo de brazo avanzando (push ups japonesas)

Entrenamiento Fuerza a las 10:00am:

Cada deportista va a esa hora el gimnasio y tiene su plan individual en el celular, los entrenadores solo son observadores

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento
10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final
7 combates de 3 minutos ne waza
12 combates 4 minutos tachi waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

23/10/2019

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento
7 combates de 3 minutos ne waza
10 minutos de uchi komi

10 minutos de nague komi
12 combates 5 minutos tachi waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

24/10/2019

Entrenamiento Resistencia a las 6:00am:

4 km trote continuo
10 carreras de velocidad de 200 metros
100 metros en carretilla
100 metros saltos por encima de compañeros con apoyo en espalda, se trabaja por grupo de 10 y se va a haciendo la rotación
100 metros saltos a compañero en seis apoyos, se trabaja por grupo de 10 y se va a haciendo la rotación

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento
7 combates de 3 minutos ne waza
10 minutos de uchi komi
10 minutos de nague komi
12 combates 5 minutos tachi waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

25/10/2019

Entrenamiento Resistencia a las 6:00am:

4km trote continuo
8 carreras de velocidad de 400 metros
200 metros de suri age, trabajo de brazo avanzando (push ups japonesas)

Entrenamiento Fuerza a las 10:00am:

Cada deportista va a esa hora el gimnasio y tiene su plan individual en el celular, los entrenadores solo son observadores

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento
10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva
10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final
7 combates de 3 minutos ne waza
12 combates 5 minutos tachi waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

26/10/2019

Entrenamiento Judo a las 6:00am:

Calentamiento

10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final

7 combates de 3 minutos ne waza

7 combates 5 minutos tachi waza

3 minutos nague komi

Estiramiento individual

27/10/2019

Descanso y turismo

28/10/2019

Entrenamiento Resistencia a las 6:00am:

4 km trote continuo

12 carreras de velocidad de 200 metros

100 metros Suri Age, trabajo de brazo avanzando (push ups japonesas)

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento

10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final

7 combates de 3 minutos ne waza

10 combates 5 minutos tachi waza

5 minutos nague komi

Estiramiento individual

29/10/2019

Entrenamiento Fuerza a las 10:00am:

Cada deportista va a esa hora el gimnasio y tiene su plan individual en el celular, los entrenadores solo son observadores

Reunión embajada con universidad

Entrenamiento Judo a las 3:00pm:

Calentamiento

10 minutos de kuzuchi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi en línea intensidad progresiva

10 minutos de uchi komi de velocidad en línea con nague komi al final

7 combates de 3 minutos ne waza

10 combates 4 minutos tachi waza
5 minutos nague komi
Estiramiento individual

Este fue el último entrenamiento, se realizó la despedida y agradecimiento, nos acompañó Juan Gómez de la embajada, también llegó el equipo Olímpico de Corea del Sur después de ganar en el medallero general del Grand Slam de Abu Dhabi, este entrenamiento se hizo con 148 deportistas y 22 entrenadores, fue un entrenamiento muy especial.

30/10/2019

Viaje de Corea del Sur a Colombia y ciudades de origen

5. ASPECTOS POSITIVOS

- La preparación realizada igual a la que el equipo realiza, se pudo vivenciar y experimentar el grado de dificultad con el que entrenan.
- El profesionalismo del deportista para asumir el proceso.
- La importancia de la participación en un campo con uno de los equipos más prestigios del IJF World Judo Tour.
- Actividades turísticas que complementan la dimensión social de los deportistas.
- La comodidad y ubicación del hotel
- Degustación de gastronomía de Corea del Sur
- El acompañamiento y gestión administrativa por parte de la Liga Antioqueña de Judo y todos sus funcionarios
- El acompañamiento y gestión administrativa por parte del Ministerio del Deporte y todos sus profesionales.
- El acompañamiento y gestión administrativa por parte de la Federación Colombiana de Judo y todos sus funcionarios
- El acompañamiento y gestión administrativa por parte de la Embajada de Colombia en Corea del Sur y todos sus funcionarios

6. ASPECTOS POR MEJORAR

- Entregar uniforme de presentación al equipo, esto muestra orden y profesionalismo, y se debe usar para viaje de ciudad de origen a ciudad de destino y para ir a los entrenamientos.
- Acompañamiento de Fisioterapeuta y contar con insumos como vendajes para Judo

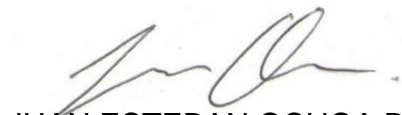
7. INFORME FINANCIERO

- Recibimos por parte de la Organización de Estados Iberoamericanos \$5.920 USD
- Se invirtieron \$3.940 USD en alojamiento, alimentación y transporte interno
- Alojamiento: en promedio por día por persona se invirtieron \$52 USD
- Alimentación: en promedio por día por persona se invirtieron \$20 USD
- Transporte interno: en promedio por día por persona se invirtieron \$3 USD
- Se anexa archivo detallado de dinero recibido y los respectivos pagos.

8. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS

- Realizar un convenio de Judo con el gobierno y especialmente con la Universidad de Yongin para preparación de deportistas de la selección Colombia
- Capacitar entrenadores por medio de intercambios educativos – deportivos y así contar con más profesionales al servicio del Judo en nuestro país.
- Agradecimientos a todas las personas y organizaciones que hacen posible esta participación: deportistas, padres de familia, entrenadores, dirigentes de entes departamentales, nacionales e internacionales.

Respetuosamente,



JUAN ESTEBAN OCHOA BEDOYA
Entrenador Judo
Selección Colombia
Campo de entrenamiento Corea del Sur 2019