

CONTROL TÉCNICO Y FÍSICO-BIOLÓGICO DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN EN JUDOKAS DE ALTO RENDIMIENTO

Raquel Hernández García

Universidad Católica San Antonio de Murcia

Directores

Gema Torres Luque, Enrique Ortega Toro

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

C/ José María Rodríguez Tejada, 26, Chalet 21
06010 Badajoz (España)

RESUMEN

Durante un mesociclo competitivo de 6 semanas de duración, se controló a 7 judokas de alto rendimiento con el objetivo principal de observar la sensibilidad de diferentes indicadores físicos, biológicos y psicológicos a las variaciones de las cargas de entrenamiento, así como a los desajustes de peso corporal antes de las competiciones, a las que están acostumbrados dichos judokas.

Los resultados muestran que los judokas sufren descensos significativos del peso corporal los días previos a las competiciones, desencadenando como consecuencia diferentes desequilibrios biológicos (desajuste electrolítico y hormonal).

Sin embargo, los parámetros físicos y psicológicos objeto de estudio muestran que los judokas sufrían un estado de sobrecarga de entrenamiento, pero no un sobreentrenamiento.

Por lo tanto, el análisis y control del entrenamiento en sus dimensiones físicas, biológicas y psicológicas en judokas de élite, contribuye de una manera patente a una mejora en la monitorización de este entrenamiento que optimiza la obtención del máximo rendimiento deportivo.

Palabras clave: judo, fisiología del ejercicio, control del entrenamiento, competición, deportistas de élite.