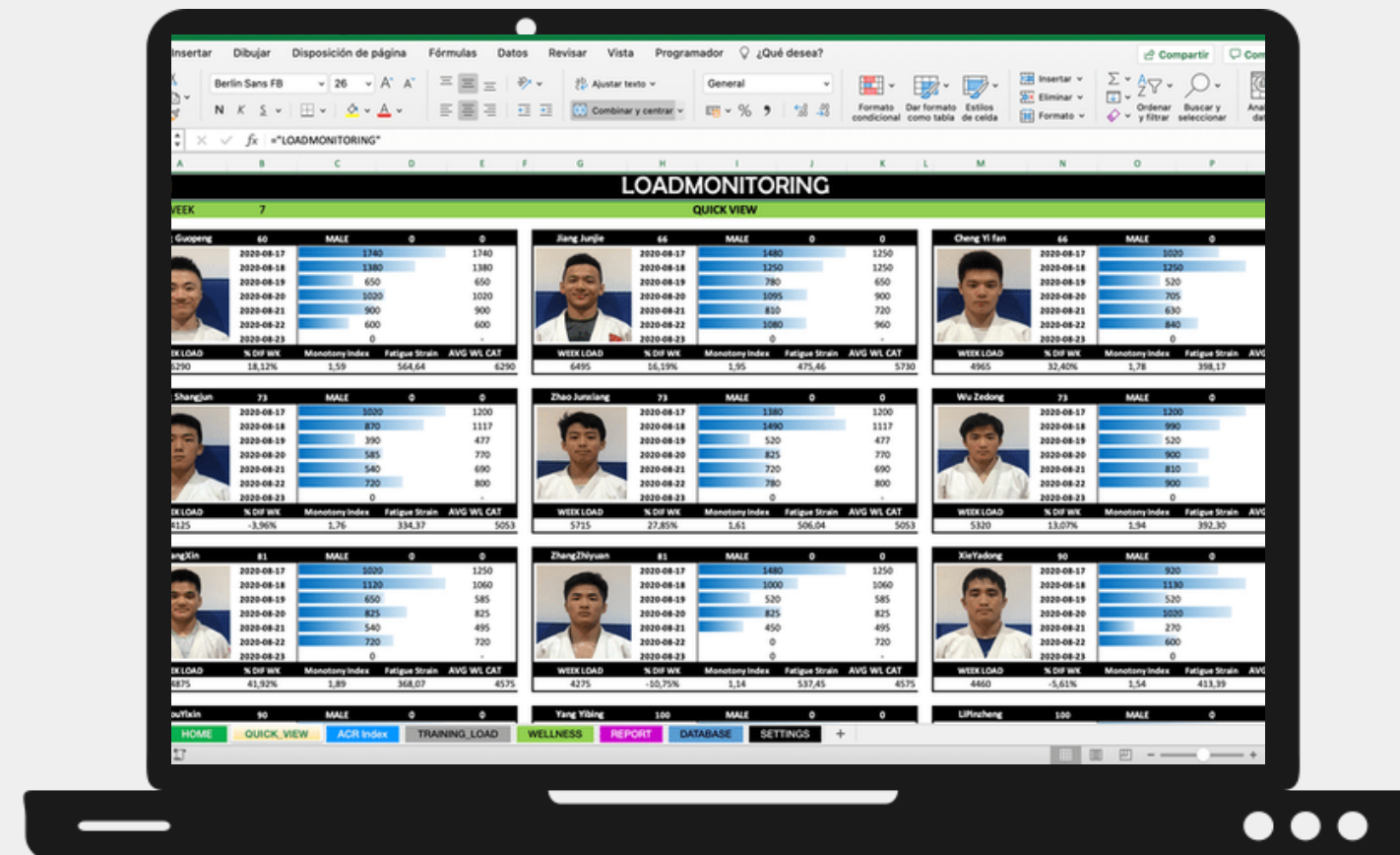




Judo Training Load V1.0

Nueva herramienta para entrenadores de judo



Felipe Sanchez

Fundador & CEO Judotraining

Training Load

Ajustar la **carga de entrenamiento** y evaluar los efectos de la misma es esencial para conseguir adaptaciones fisiológicas positivas y mejorar el rendimiento deportivo. Cargas excesivas pueden provocar efectos adversos y mayor propensión a lesión o sobreentrenamiento, mientras que una carga insuficiente no tendrá adaptaciones fisiológicas.

La carga de entrenamiento comprende la **carga interna** y la **carga externa**.

Mientras que la carga interna cuantifica la carga física de entrenamiento experimentada por el atleta, la carga externa describe la cuantificación de la carga a la que ha sido sometido el deportista.

Sobre los **distintos métodos** existentes para medir la carga interna y externa del entrenamiento, aquellas más sencillas y prácticas son las más comúnmente utilizadas.



Método RPE

Método sesión-RPE



Este método es un sencillo sistema de monitorizar la carga interna del entrenamiento. Esto requiere que los deportistas evalúen subjetivamente la intensidad de la sesión de entrenamiento utilizando la escala de esfuerzo percibido (RPE) según la escala de Borg et al. (1985)

Método RPE en Judo



Descubre como utilizar este método en nuestro deporte y como monitorizar las cargas utilizando esta útil herramienta desarrollada para entrenadores de judo.

RATING OF PERCEIVED EXERTION (RPE)

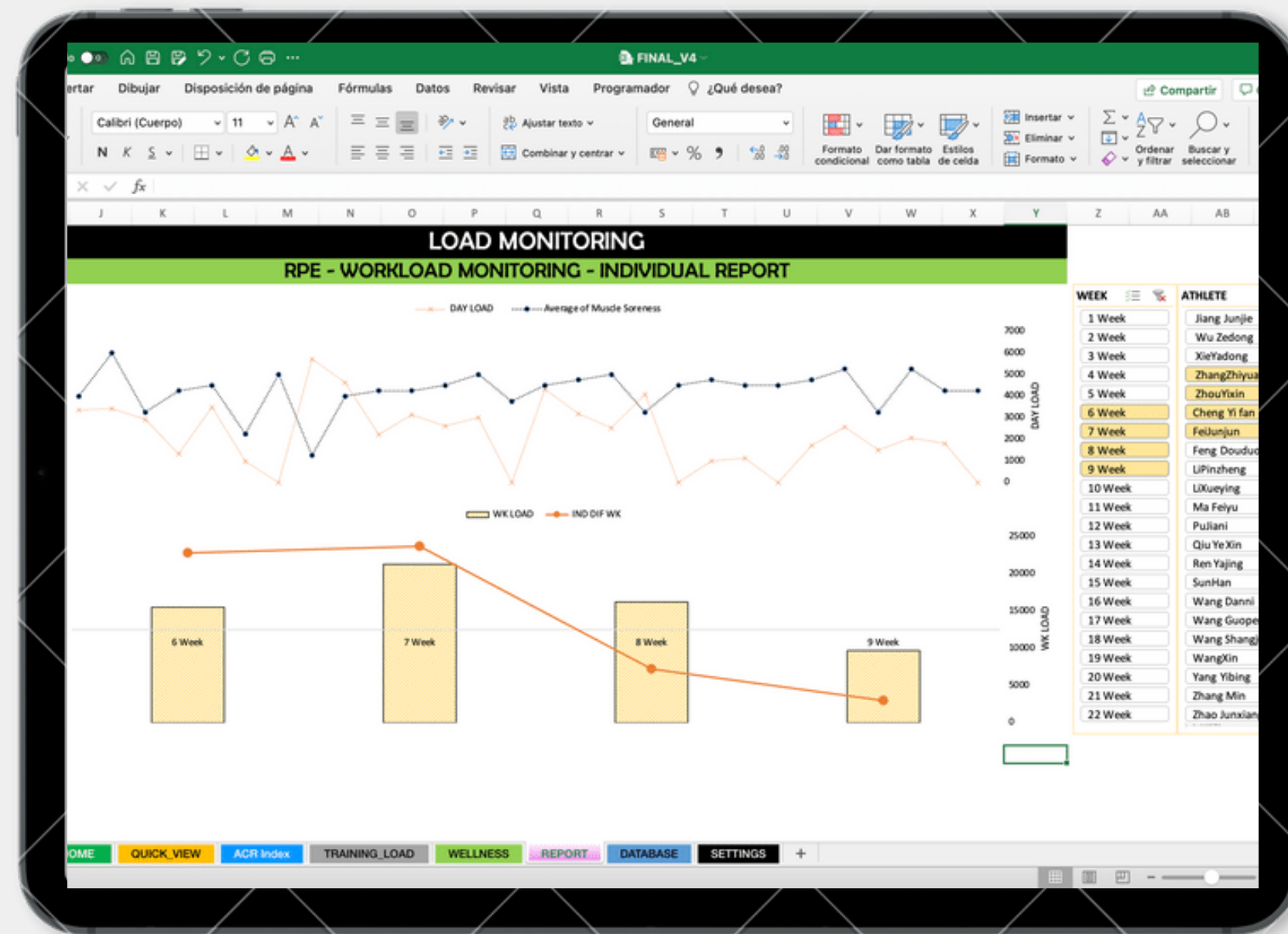
1 一	Really easy 十分轻松
2 二	Easy 轻松
3 三	Moderate 一般, 中等水平
4 四	Somewhat hard 有点难
5 五	Hard 困难
6 六	
7 七	Very hard 非常困难
8 八	
9 九	Extremely hard 非常, 非常困难
10 十	Maximal: just like my hardest race 极限值, 是我做过的最难的

JudoTraining Load V1.0

Descubre esta nueva herramienta para entrenadores de judo y lleva a tu equipo a otro nivel

01 Monitoriza la carga de entrenamiento de tus deportistas.

02 Entiende que está pasando y conoce mejor a tus judokas.



03 Toma decisiones en función del análisis de datos registrados.

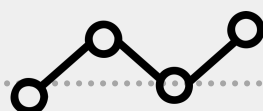
04 Lleva el rendimiento de tu equipo a otro nivel.

Calcula fácilmente...

Carga entrenamiento



Indice de monotonía



Fatiga Strain



Ratio fatiga crónica/aguda



Wellness



Informes



Datos calculados con JudoTraining Load V1.0

¿Para qué utilizar los datos?

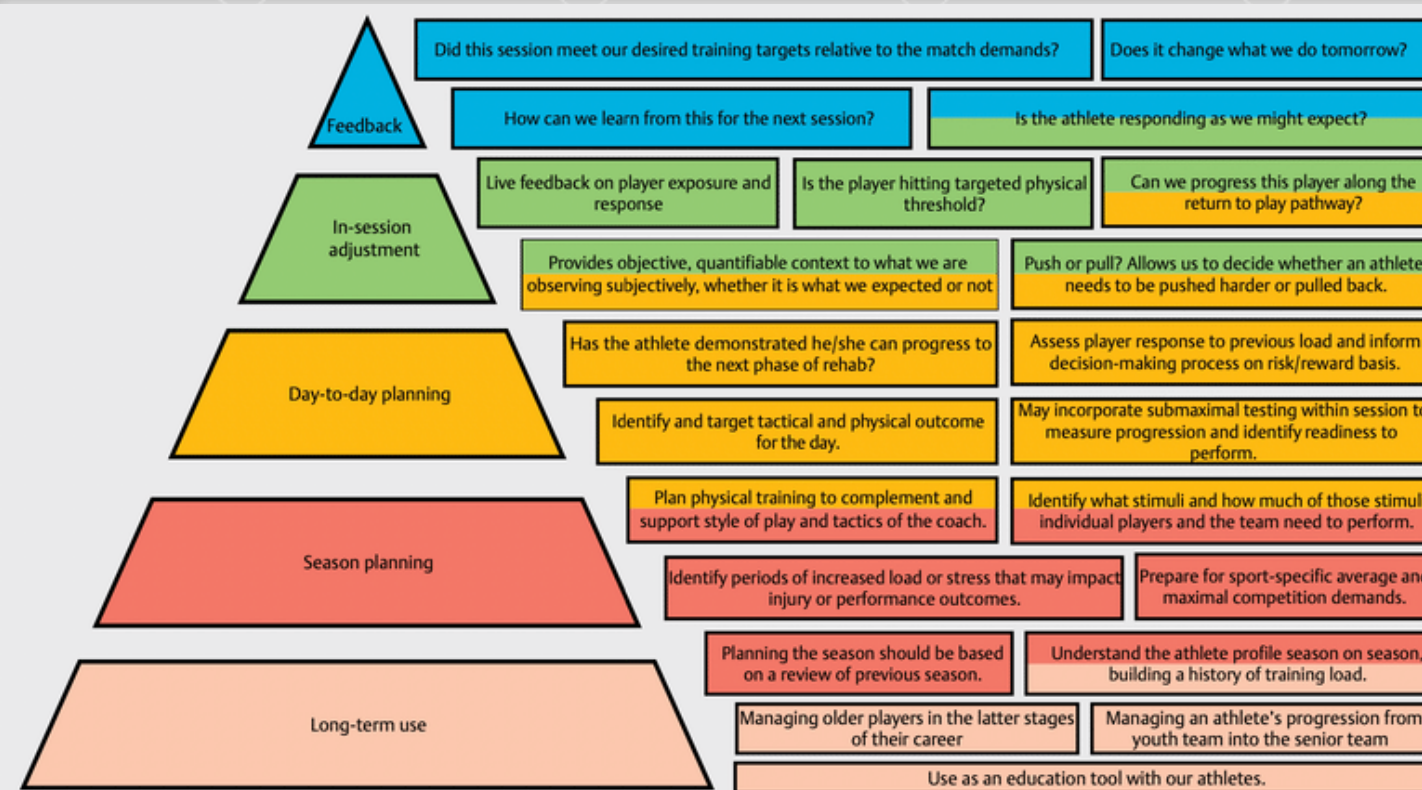
01 Feedback

02 Ajustes intra-sesión

03 Planificación diaria

04 Planificación temporada

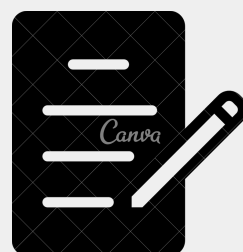
05 Utilización a largo plazo



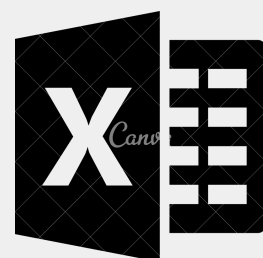
West, S. W., Clubb, J., Torres-Ronda, L., Howells, D., Leng, E., Vescovi, J. D., Carmody, S., Posthumus, M., Dalen-Loretsen, T., & Windt, J. (2021). More than a Metric: How Training Load is Used in Elite Sport for Athlete Management. *International Journal of Sports Medicine*, 42(4), 300-306. <https://doi.org/10.1055/a-1268-8791>



Inscríbete



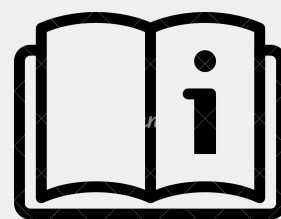
01 Entra en www.now sai.com y selecciona este producto:
""JudoTraining Load V1.0. Excel sheet+webinar"



02 Antes del comienzo del curso te enviaremos el archivo excel y el link para unirte al webinar sobre la monitorización de las cargas de entrenamiento en judokas.

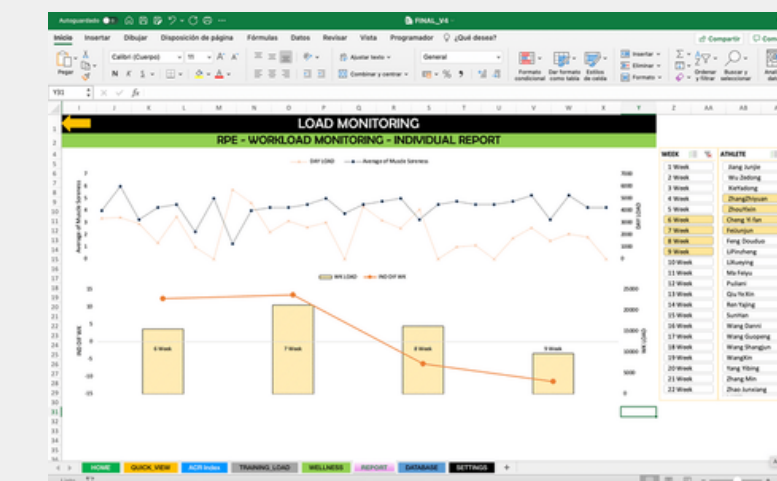
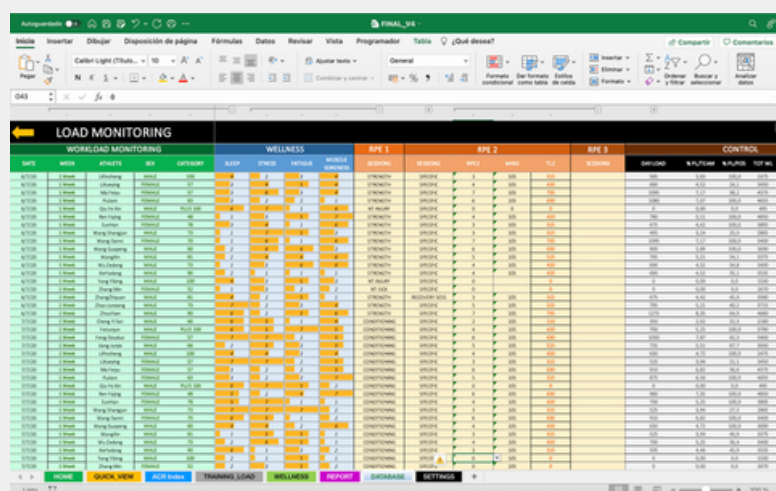


03 Únete al webinar y tendrás la oportunidad de resolver tus dudas.



04 También recibirás en tu correo el Manual del usuario.





Curso

1.5 horas de curso sobre el control de las cargas y el análisis de los datos



01 Como controlar las cargas de entrenamiento en judo. Aspectos teóricos.

02 Utiliza nuestra nueva herramienta JudoTraining Load V1.0. Funciones y cálculos.

03 Cómo utilizar los datos para mejorar el rendimiento de tus deportistas.



JUDO TRAINING

Gracias



Contacta con nosotros para saber más

Felipe Sanchez
Fundador & CEO Judotraining
www.judotraining.info
felipellanes@gmail.com
+34607479999