

Guía Docente

Curso 2012-2013

| | |
|-------------------------------|--|
| Grado: | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| Doble Grado: | |
| Asignatura: | Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta. |
| Módulo: | V. OPTATIVIDAD |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Año académico: | 2012-2013 |
| Semestre: | Primer |
| Créditos totales: | 6 |
| Curso: | 3º |
| Carácter: | Optativa |
| Lengua de impartición: | Español |

| | | |
|---|-----------|------------|
| Modelo de docencia: | C1 | |
| a. Enseñanzas Básicas (EB): | | 50% |
| b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD): | | 50% |
| c. Actividades Dirigidas (AD): | | |

Guía Docente

Curso 2012-2013

| |
|---|
| 2.1. Responsable de la asignatura : Fco.Javier Santos-Rosa Ruano |
|---|

| | |
|------------------------|--|
| 2.2. Profesores | |
|------------------------|--|

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Nombre: | Fco.Javier Santos-Rosa Ruano |
| Centro: | Facultad del Deporte |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Área: | Educación Física y Deportiva |
| Categoría: | Titular de Universidad |
| Horario de tutorías: | |
| Número de despacho: | 11.1.26 |
| E-mail: | fjsantos@upo.es |
| Teléfono: | |

Guía Docente

Curso 2012-2013

| | |
|-----------------------------|--|
| Nombre: | |
| Centro: | |
| Departamento: | |
| Área: | |
| Categoría: | |
| Horario de tutorías: | |
| Número de despacho: | |
| E-mail: | |
| Teléfono: | |
| | |
| Nombre: | |
| Centro: | |
| Departamento: | |
| Área: | |
| Categoría: | |
| Horario de tutorías: | |
| Número de despacho: | |
| E-mail: | |
| Teléfono: | |

Guía Docente

Curso 2012-2013

3.1. Descripción de los objetivos

Profundizar y aplicar, metodológicamente, los conocimientos científicos, técnicas y tácticas, en el ámbito de la alta competición, planificación del entrenamiento y selección de talentos en estas especialidades deportivas.

3.2. Aportaciones al plan formativo

La asignatura “Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta” es de carácter optativo y modelo C1. Se imparte en 3º curso de la titulación, en el 1er semestre.

Los alumnos que cursan la asignatura tienen una conexión general con los contenidos tanto de los deportes de Lucha como de Raqueta, dado que han cursado con anterioridad las asignaturas obligatorias “Fundamentos de los Deportes II: Deportes de Lucha” y “Fundamentos de los Deportes III: Deportes de Raqueta”. Estos conocimientos previos son una buena base para entender conceptos más complejos que se imparten en esta asignatura de 3er curso.

El carácter aplicado de la asignatura de “Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta” permite conectar la formación teórica y práctica con las competencias prácticas, para el ejercicio de la profesión, especialmente durante las Prácticas externas de 4º curso. Es por ello que el desarrollo del conocimiento práctico del alumno se ve enriquecido por la doble formación, teórica y práctica.

La asignatura es optativa. Se trata de que profundice en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de raqueta (tenis) y de lucha (judo), así como su aplicación en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos en esta especialidad deportiva.

Todo ello permite que esta asignatura sea de gran interés para el alumnado del Grado, por la posibilidad de profundizar y adquirir un cierto grado de especialización que permita generar un currículum específico en ambas modalidades deportivas.

Guía Docente

Curso 2012-2013

3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Haber cursado y superado las asignaturas: “Fundamentos de los Deportes II: Deportes de Lucha” y “Fundamentos de los Deportes III: Deportes de Raqueta”

4.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

1) Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos (saber):

1. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
2. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
3. Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
4. Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

2) Aprendizaje de los conocimientos aplicados. Competencias profesionales específicas (saber hacer específico). Ser capaz de:

1. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
2. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
3. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

3) Aprendizaje de destrezas instrumentales:

1. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
2. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
3. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
4. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
5. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
6. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

Guía Docente

Curso 2012-2013

4.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

I. Competencias básicas.

1. Poseer y comprender conocimientos básicos generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con alto grado de autonomía.

II. Competencias generales y resultados de aprendizaje.

1. Profundizar en determinadas disciplinas (judo y tenis) que por su naturaleza, actualidad e interés práctico, pueden permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, generando currículos específicos según el interés personal.

4.3. Competencias particulares de la asignatura

I. Académicas y disciplinares.

1. Profundizar en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de lucha (Judo) y raqueta (Tenis).
2. Conocer y comprender los modelos habituales de planificación y programación del entrenamiento de ambas disciplinas deportivas.
3. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos, los modelos de planificación y programación del entrenamiento, de manera específica, al ámbito de la alta competición de dichas disciplinas deportivas.

II. Competencias personales y profesionales.

1. Aceptar y tolerar las diferencias y discrepancias intelectuales, aceptando otros puntos de vista.
2. Apreciar la importancia de la formación permanente como medio para la mejora profesional.
3. Analizar críticamente el proceso de entrenamiento, como medio para reflexionar sobre la intervención en el ámbito del Judo y del Tenis.
4. Desarrollar el hábito de trabajo sistemático, planificando con dedicación la acción docente.

Guía Docente

Curso 2012-2013

1) DEPORTES DE LUCHA:

TEMA 1. Repaso de contenidos.

1.1. Conceptualización, características y clasificaciones de los deportes de lucha.

1.2. Fundamentos básicos del judo y sistemas de aprendizaje.

TEMA 2. Reglamento.

TEMA 3. Fundamentos del judo (contenidos teórico - prácticos).

3.1. técnicas de proyección (nague waza).

- Técnicas de pierna (ashi waza).
- Técnicas de cadera (koshi waza).
- Técnicas de brazo (te waza).
- Técnicas de sacrificio (sutemis).

3.2. técnicas de suelo (ne waza).

- Técnicas de inmovilización (osaekomi waza).
- Técnicas de estrangulación (shime waza).
- Técnicas de luxación (kantsetsu waza).

TEMA 4. Preparación física específica.

4.1. Entrenamiento de la fuerza aplicado a los deportes de lucha.

4.2. Prevención de lesiones en los deportes de lucha.

4.3. Requerimientos energéticos y estructura temporal en los combates de judo.

4.4. Entrenamiento intermitente en los deportes de lucha.

4.5. Valoración funcional y medios para evaluar el rendimiento en los luchadores.

4.6. Modelos de planificación.

TEMA 5. Familiarización con otras disciplinas de deportes de lucha.

2) DEPORTES DE RAQUETA:

TEMA 1. Entrenamiento específico: Análisis del juego. Teoría de la acción, de sistemas y modelo de rendimiento experto.

TEMA 2. Entrenamiento específico: Modelos de planificación y programación del entrenamiento aplicados al tenis de competición.

TEMA 3. Entrenamiento específico: Preparación física específica del tenis de competición

Guía Docente

Curso 2012-2013

6.1. MÓDULO TEÓRICO

6.1.1. ENSEÑANZAS BÁSICAS

La lección magistral será la técnica más empleada, combinada de manera simultánea con otros medios de enseñanza (análisis de video). Se procederá a la exposición continua de un tema, con participación de los estudiantes mediante preguntas o pequeños debates.

La exposición magistral permite la transmisión de un elevado volumen de información en un reducido intervalo de tiempo, permitiendo dar unidad a la materia que se desarrolla a lo largo del curso.

El procedimiento de las clases teóricas seguirá la siguiente estructura:

- Introducción como nexo con los temas anteriores.
- Exposición de la materia objeto de la lección, seguida por un breve resumen para destacar y consolidar los puntos principales.

6.2. MÓDULO PRÁCTICO

Orientadas a desarrollar la capacidad de observación y aplicar sistemas de entrenamientos utilizando los conocimientos técnico/tácticos, de planificación y programación en el Judo y Tenis de competición.

Es obligatoria la participación adoptando adecuadas medidas higiénicas respecto a la práctica deportiva, participando sólo con equipamiento deportivo. Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.

TÉCNICAS DOCENTES.

Sesiones académicas teóricas: X Exposición y debate: X Tutorías
especializadas: X
Sesiones académicas prácticas: X Controles de lecturas obligatorias: X

* Metodología para desarrollar competencias transversales.

Se incluye el desarrollo de competencias transversales: manejo de las tecnologías de información y comunicación (TIC), dominio de la literatura científica en lengua inglesa, capacidad para compartir el conocimiento y trabajar en equipo o la adquisición de las competencias para adaptarse a nuevas situaciones y resolver problemas del entorno profesional.



Guía Docente

Curso 2012-2013

*** RECURSOS**

El medio auxiliar más utilizado será la pizarra y el ordenador, conteniéndose la posibilidad de proporcionar copias de las diapositivas y gráficos empleados que faciliten la comprensión de los contenidos (NO SIENDO EN NINGÚN CASO LOS APUNTES DE LA ASIGNATURA).

Mediante el empleo de la plataforma educativa Web CT el alumno puede acceder a la página docente de la asignatura, en la que se incluye material complementario de ésta.

Otros medio auxiliar a destacar será el vídeo, que permitirá mostrar contenidos de las diferentes modalidades deportivas, así como facilitar el análisis de técnicas y captación de errores.

Cabe la posibilidad de aportar conocimientos en eventos relacionados con las modalidades deportivas .

Guía Docente

Curso 2012-2013

Se utilizará una evaluación continuada y formativa que estimule al estudiante a seguir el proceso de aprendizaje y que permita comprobar si se han adquirido las competencias planificadas.

El módulo teórico se evaluará a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de las asignaturas.

No obstante, tanto el módulo teórico como el módulo práctico se pueden evaluar, de modo alternativo, a través de:

Módulo teórico: realización y superación (en su totalidad) de trabajos de aplicación.

Módulo práctico: observación directa e indirecta de la participación activa realizada por el alumno en las mismas como “docente”, “observador” y “participante”, con una asistencia mínima del 80%.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

- Examen final o trabajos de aplicación: que aportará un 50% a la nota final.

- Participación activa en las prácticas, que supondrá un 50% de la nota final.

Para aquellos estudiantes que no superen los créditos prácticos mediante la participación activa, se posibilita la realización de un examen sobre el contenido de las prácticas.

Los bloques (teórico y práctico) de cada una de las disciplinas deben aprobarse por separado. Las dos disciplinas deben alcanzar la puntuación mínima de "aprobado, 5" para poder ser superada.

Importante: Al tratarse de una evaluación continua, los créditos prácticos y los créditos teóricos **NO** se convalidarán de un curso para otro

Nota: Título II. Capítulo II. Artículo 14.2 y 14.3 de la Normativa de Régimen Académico y de Evaluación del Alumnado (aprobada en Consejo de Gobierno de la UPO el 18 de julio de 2006): “En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquél obtenido a través de Internet, sin indicación expresa de su procedencia y, si es el caso, permiso de su autor, podrá ser considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica requerida por la Dirección del Departamento, decidir sobre la posibilidad de solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador”.

Guía Docente

Curso 2012-2013

1) DEPORTES DE LUCHA:

Amador F. El judo y las ciencias de la educación física y el deporte. SHEE-IVEF ed. Vitoria, 1997.

Amtmann A, Cotton A. Entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento para el Judo. PubliCE Standard 2008;Pid:1044.

Bosco C. La fuerza muscular. Inde ed. Barcelona, 2000.

García Manso J. La fuerza. Gymnos ed. Madrid, 2002.

Gonzalez-Badillo JJ, Gorostiaga E. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Inde ed. Barcelona, 1997.

Gonzalez-Badillo JJ, Ribas Serna J. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza Inde ed. Barcelona, 2002.

Hernandez García R, Torres Luque G. Análisis temporal del combate de Judo en competición. Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte 2007;25.

Hernandez R, Torres G. Fighting in the judo competition individuals and teams. Differences in temporary structure. Journal of Sport and Health Research 2009;1(1):1-5.

Jimenez A. Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías. Inde ed. Barcelona, 2008.

Marwood, D. Judo. Iniciación y perfeccionamiento. Paidotribo, 2002.

Planas A, Castarlenas JL. Estudio de la estructura temporal del combate de judo. Apunts: Educación física y deportes 1997;47:32-39.

Romero D, Tous J, . Prevención de lesiones en el deporte. Panamericana ed. Madrid, 2010.

Thabot, D. (1999). Judo óptimo. Inde.

Tous J. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Ergo ed. Barcelona, 1999.



Guía Docente

Curso 2012-2013

Villamon M. Introducción al Judo. Hispano Europea ed. Barcelona, 1999.2)

2) DEPORTES DE RAQUETA:

Aparicio, J.A.(1998). Preparación física en el tenis. Ed. Gymnos. Madrid.

González-Badillo, J.J. y Gorostiaga, D. (1997). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Ed. Inde. Barcelona.

González-Badillo, J.J. y Ribas, J.(2002). Bases de la programación del entrenamiento de la fuerza.. Ed. Inde. Barcelona.

Bylak, J. y Hutchinson, M.R. (1998). Common Sports Injuries in Young Tennis Players. Sport and Med., 26 (2), 119-132.

Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R. y Iglesias, D. (2007). Young Tennis Players' Competitive Task Involvement and Performance: The Role of Goal Orientations, Contextual Motivational Climate, and Coach-Initiated Motivational Climate. Journal of Applied Sport Psychology, 19, 304-321.

Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. Motricidad. European Journal of Human Movement, 9, 141-161.

Crespo, M. (1993).La técnica del tenis. En M. Crespo (Dir.), Tenis. Tomo I. (pp.213-463). Ed. Comité Olímpico Español. Madrid.

Crespo, M. y Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Dir.) Entrenamiento Psicológico en el Deporte (pp. 17-56). Ed. Albatros. Valencia.

Crespo, M. y Miley, D.(1998). Manual for Advanced Coaches. London, United Kindom: ITF Ltd, 17-23.

Crespo, M., Andrade, J.C. y Arranz, J. A.(1993). Entrenamiento técnico y táctico del tenis. En M. Crespo (Dir.), Tenis. Tomo II. (pp.96-192). Ed. Comité Olímpico Español. Madrid.

Crespo, M., Andrade, J.C. y Arranz, J. A. La táctica del tenis.(1993). En M. Crespo (Dir.), Tenis. Tomo II. (pp.13-95). Ed. Comité Olímpico Español. Madrid.

Guía Docente

Curso 2012-2013

Fernández-Fernández, J. et al.(2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. *Journal of Sports Sciences*, 26 (14), 1589-1595.

Fernández-Fernández, J., Sanz-Rivas, D.y Méndez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength Cond. J.*, 31, 15-26.

García, L., Moreno, P., Moreno, A., Iglesias, D. y Del Villar, F. (2009). Estudio de la relación entre conocimiento y toma de decisiones en jugadores de tenis, y su influencia en la pericia deportiva, 17(5), 60-75.

García, T., Santos-Rosa, F. J. y Cervelló, E. (2006). Estado de flow en el deporte. En E. J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.). *Psicología y Deporte*. (pp. 371-393). Murcia: Diego Marín.

Hornery, D., Farrow, D., Mujika, I. y Young, W. (2007). Fatigue in Tennis: Mechanisms of Fatigue and Effect on Performance. *Sport Med.*, 37 (3), 199-212.

Konda, S., Yanai, T. y Sakurai, S. (2011). Scapular rotation to attain the peak shoulder external rotation in tennis serve. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 9 (42), 1745-1753.

Konig, D., et al. (2001). Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 654-658.

Kraemer, W., et al. (2003). Physiological Changes with periodized Resistance Training in Women Tennis Players. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 157-168.

Mendez-Villanueva, A., Fernández-Fernández, J., Fernández-García, B. y Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *Br. J. Sports Med.*, 41, 296-300.

Morante, S., y Brotherhood, J.(2006). Match characteristics of professional singles tennis. *Med. Sci. Tennis*, 10, 12-13.

Moya, M., Bonete, E. y Santos-Rosa, F.J. (2010). Efecto de un periodo de sobrecarga de entrenamiento de dos semanas sobre la precisión en el golpeo en tenis jóvenes. *European Journal of Human Movement*, 24, 77-93.

Murias, J.M., Lanatta, D., Arcuri, C.R. y Laino, F.A.(2007). Metabolic and functional responses paying tennis on different surfaces. *J. Strength Cond. Res.*, 21, 112-117.



Guía Docente

Curso 2012-2013

Navarro, F. (2011). Fundamentos de la planificación del entrenamiento deportivo. Texto oficial del Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del COE. Madrid.

Navarro, F. y Manso, J.M. (2011). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia. Texto oficial del Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del COE. Madrid.

Navarro, F., García, M. y Alonso, D. (2011). Programación del entrenamiento de la resistencia. Texto oficial del Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del COE. Madrid.

Reid, M. y Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: Current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11, 248-256.

Ridhwan, S., Kumar, A. y Chee, Ch. (2010). The fractional utilisation of maximal oxygen consumption during execution of ground strokes and simulated match in 14 to 18 years Malaysian singles tennis players. *International Journal of Applied Sports Science*, 22 (2), 44-65.

Sanchis-Moysi, J., et al.(2010).The upper extremity of the professional tennis player: muscle volumes, fiber-type distribution and muscle strength.*Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 3(20), 524-534.

Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R., Moya, M. y Cervelló, E. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.

Tello, F.(2010). Táctica avanzada. En *Curso de Técnico Deportivo Nivel II en Tenis*. Ed. Federación Andaluza de Tenis. Sevilla.

Torres-Luque, G., Cabello-Manrique, D.,Hernández-García, R. y Garatahead, N. (2011). An analysis of competition in young tennis players. *European Journal of Sport Science*, 1 (11), 39 - 43.

Kovacs, MS. (2007). *Tennis Physiology*.*Sport Med*: 37 (3), 189-198.

Yildiz, Y., Aydin, T., Sekir, U., Kiralp, M.Z., Hazneci, B. y Kalyon, T.A. (2006). Shoulder terminal range eccentric antagonist/concentric agonist strength ratios in overhead athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16, 174-180.