

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

Grado:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Asignatura:	Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta
Semestre:	Primer
Créditos totales:	6
Curso:	3º
Línea:	L1

2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

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:	77869

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Nombre:	Luis Suárez Moreno-Arrones
Centro:	Facultad del Deporte
Departamento:	Deporte e Informática
Área:	Educación Física y Deportiva
Categoría:	Contratado Doctor
Horario de tutorías:	
Número de despacho:	11.1.32
E-mail:	ljsuamor@upo.es
Teléfono:	954977598

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

3. DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA PARTE GENERAL (Opcional)

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. Rápida pérdida de peso en los luchadores.

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.

TEMA 6. Iniciación a la investigación en los 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.

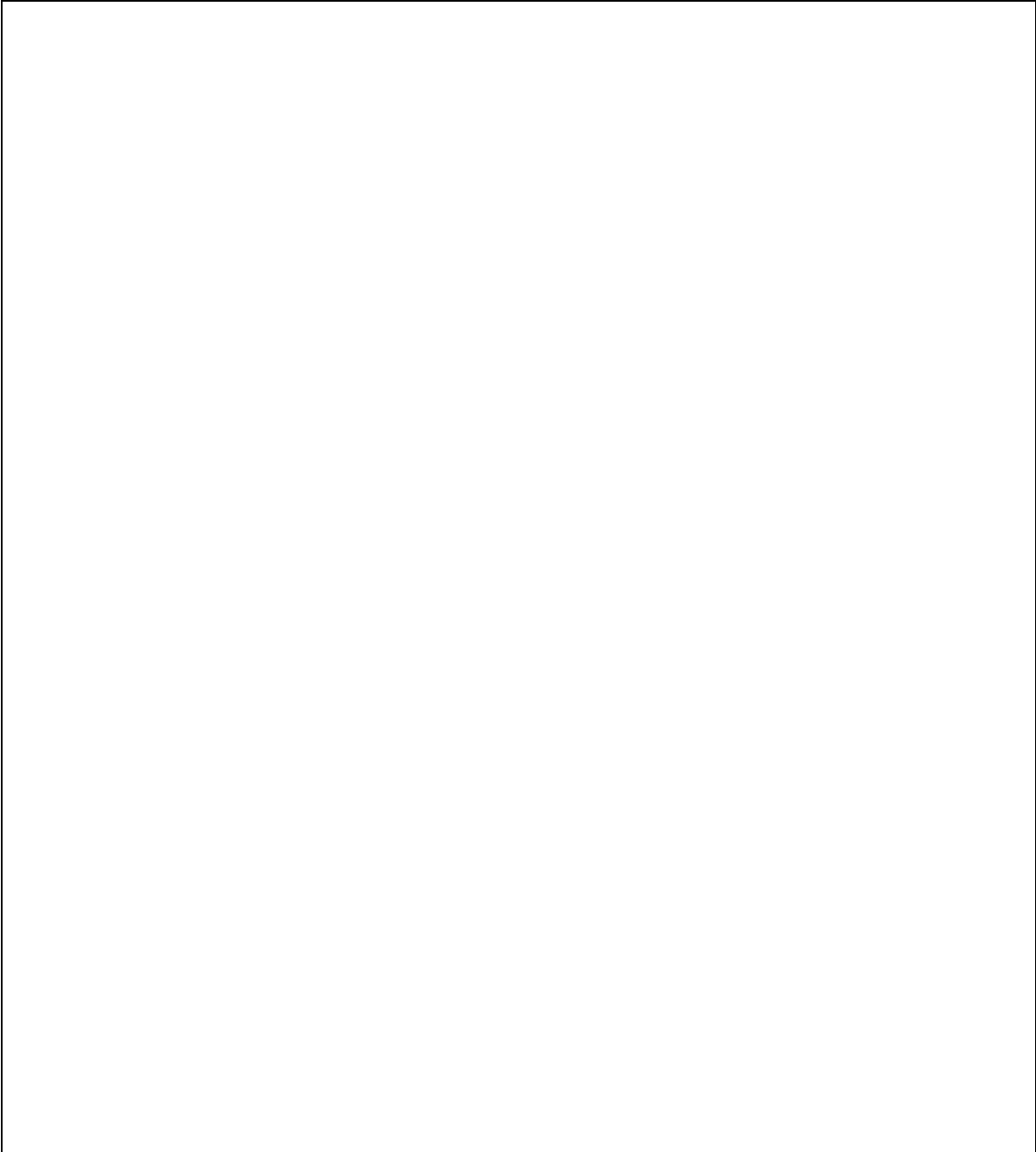
TEMA 2. Entrenamiento específico: Preparación física específica del tenis de competición

- 2.1. Capacidad de fuerza en el tenis de competición
- 2.2. Capacidad de resistencia en el tenis de competición
- 2.3. Capacidad de resistencia en el tenis de competición

TEMA 3. Entrenamiento específico: Modelos de planificación y programación del entrenamiento aplicados al tenis de competición.



GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA



GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

4. CRONOGRAMA

Raqueta

SEMANA	Nº HORAS	Nº HORAS EB	Nº HORAS EPD	Nº HORAS EVA.	TEMA
1	3	1.5	1.5		Tema 1
2	3	1.5	1.5		Tema 1
3	3	1.5	1.5		Tema 1
4	3	1.5	1.5		Tema 1-2
5	3	1.5	1.5		Tema 2
6	3	1.5	1.5		Tema 2
7	3	1.5	1.5		Tema 2
8	3	1.5	1.5		Tema 2
9	3	1.5	1.5		Tema 2
10	3	1.5	1.5		Tema 2
11	3	1.5	1.5		Tema 2
12	3	1.5	1.5		Tema 2.
13	3	1.5	1.5		Tema 3
14	3	1.5	1.5		Tema 3
15	3	1.5	1.5		Tema 3
16					
17					
TOTAL					

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Lucha

SEMANA	Nº HORAS	Nº HORAS EB	Nº HORAS EPD	Nº HORAS EVA.	TEMA
1	3	1.5	1.5		Tema 1,2
2	3	1.5	1.5		Tema 2,3
3	3	1.5	1.5		Tema 2,3
4	3	1.5	1.5		Tema 2,3
5	3	1.5	1.5		Tema 3
6	3	1.5	1.5		Tema 3
7	3	1.5	1.5		Tema 3
8	3	1.5	1.5		Tema 3
9	3	1.5	1.5		Tema 3, 5
10	3	1.5	1.5		Tema 3, 5
11	3	1.5	1.5		Tema 3, 4,5
12	3	1.5	1.5		Tema 3, 4, 5
13	3	1.5	1.5		Tema 3, 4, 5
14	3	1.5	1.5		Tema 3, 5, 6
15	3	1.5	1.5		Tema 3, 5, 6
16					
17					
TOTAL					

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

4. PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DE PRÁCTICA Y DESARROLLO

Se realizarán un total de **15** prácticas de 1horas de duración

RAQUETA

- PRÁCTICA 1. Teoría de la acción
- PRÁCTICA 2. Teoría de la acción
- PRÁCTICA 3. Teoría de la acción
- PRÁCTICA 4. Teoría de la acción
- PRÁCTICA 5. Capacidad de fuerza
- PRÁCTICA 6. Capacidad de fuerza
- PRÁCTICA 7. Capacidad de fuerza
- PRÁCTICA 8. Capacidad de resistencia
- PRÁCTICA 9 . Capacidad de resistencia
- PRÁCTICA 10. Capacidad de resistencia y Capacidad de velocidad
- PRÁCTICA 11. Capacidad de velocidad
- PRÁCTICA 12. Capacidad de velocidad
- PRÁCTICA 13. Programación aplicada
- PRÁCTICA 14. Programación aplicada
- PRÁCTICA 15. Programación aplicada

LUCHA

- PRÁCTICA 1. Fundamentos del judo y sistemas de aprendizaje
- PRÁCTICA 2. Fundamentos del judo y sistemas de aprendizaje
- PRÁCTICA 3. Fundamentos del judo y sistemas de aprendizaje
- PRÁCTICA 4. Perfeccionamiento del Judo
- PRÁCTICA 5. Perfeccionamiento del Judo
- PRÁCTICA 6. Perfeccionamiento del Judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 7. Perfeccionamiento del Judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 8. Perfeccionamiento del Judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 9 . Perfeccionamiento del Judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 10. Perfeccionamiento del Judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 11. Preparación física específica en judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 12. Preparación física específica en judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 13. Preparación física específica en judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 14. Preparación física específica en judo y familiarización otras luchas
- PRÁCTICA 15. Preparación física específica en judo y familiarización otras luchas

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Es obligatoria la participación del alumnado en las clases prácticas motrices 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.

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%.

5. OBSERVACIONES

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

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

proceso de aprendizaje y que permita comprobar si se han adquirido las competencias planificadas.

Los criterios de evaluación serán los siguientes:

* Deportes de lucha:

- Trabajos de aplicación: que aportará un 50% a la nota final.
- Participación activa en las prácticas, que supondrá un 50% de la nota final.

*Deportes de raqueta:

- Examen final: que aportará el 100% 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

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

6. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

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.

Garcia 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.

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

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

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
PARTE ESPECÍFICA

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.

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

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.

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.

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

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

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

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.