

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

| | |
|--------------------------|---|
| Grado: | Ciencias de la Actividad Física y del Deporte |
| Asignatura: | Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta |
| Año académico: | 2011-2012 |
| Semestre: | Primer semestre |
| Créditos totales: | 6 |
| Curso: | 3º |
| Línea: | L1 |

2. DOCENTES

| | |
|-----------------------------|---|
| Nombre: | Fco. Javier Santos-Rosa Ruano |
| Centro: | Facultad del Deporte |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Área: | Educación Física y Deportiva |
| Categoría: | Prof. Titular de Universidad (TU) |
| Horario de tutorías: | Lunes: 8-10 y 18-20 horas. Martes: 8-10 horas (previa cita por correo electrónico) |

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Número de despacho: | Fco. Javier Santos-Rosa Ruano |
| E-mail: | Facultad del Deporte |
| Teléfono: | |

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Nombre: | Luis J. Suárez Moreno-Arrones |
| Centro: | Facultad del Deporte |
| Departamento: | Deporte e Informática |
| Área: | Educación Física y Deportiva |
| Categoría: | Prof. Contratado Doctor |
| Horario de tutorías: | Martes y miércoles de 10 a 13 horas |
| Número de despacho: | 14.4.43 |
| E-mail: | ljsuamor@upo.es |
| Teléfono: | 954977598 |

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

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

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.

DEPORTES DE RAQUETA

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

TEMA 2. Programación del entrenamiento del tenis de competición: preparación física específica

TEMA 3. Programación del entrenamiento del tenis de competición: sistemas de entrenamiento en pista

TEMA 4. Modelos de planificación del entrenamiento aplicados al tenis de competición.

TEMA 5. Procesos comportamentales y variables psicosociales en el tenis de competición.

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

4. CRONOGRAMA

DEPORTES DE LUCHA

| 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 2 |
| 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 4 |
| 10 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 4 |
| 11 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 4 |
| 12 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 5 |
| 13 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 5 |
| 14 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 5 |
| 15 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 5 |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| TOTAL | | | | | |

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

DEPORTES DE 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 |
| 5 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 1-2 |
| 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 2-3 |
| 11 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 3 |
| 12 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 3 |
| 13 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 3 |
| 14 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 3-4 |
| 15 | 3 | 1.5 | 1.5 | | Tema 4-5 |
| 16 | | | | | |
| 17 | | | | | |
| TOTAL | | | | | |

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

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

El desarrollo de las prácticas está unido a las Enseñanzas Básicas, en relación al tema correspondiente.

Las prácticas están orientadas a desarrollar la capacidad de observación y aplicar sistemas de entrenamientos utilizando los conocimientos tecnico/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.

El módulo práctico se pueden evaluar, de modo alternativo, a través de la 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%, y suponen 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.

Importante: A los alumnos que hayan asistido a más del 80% de los créditos prácticos pero no hayan superado la asignatura, se les convalidarán los mismos, **EXCLUSIVAMENTE**, durante los dos cursos académicos siguientes. Si una vez pasado este periodo de tiempo, no han superado la asignatura, deberán realizar nuevamente los créditos prácticos.



GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

5. OBSERVACIONES

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

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

6. BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA

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.fís.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
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

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

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.

Fernández-Fernández, J. et al.(2008). Match activity and physiological load during a

GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

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
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012

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 Garatachea, 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.



GUÍA DOCENTE
PARTE ESPECÍFICA

Curso 2011-2012