

## 1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>Especialización deportiva (Baloncesto, Fútbol, Raqueta y Voleibol)</b>
<b>Módulo:</b>	<b>Fundamentos Científicos de la Motricidad Humana</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2014-2015</b>
<b>Semestre:</b>	<b>1º</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>4º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español/Inglés</b>

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

## GUÍA DOCENTE

### 2. OPCIÓN VOLEIBOL

#### 2.1 EQUIPO DOCENTE

<b>2.1.1. Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>Elena Hernández Hernández</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>Contratado doctor</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Martes 9:00 a 10:30/ 16:00-17:30; miercoles 9:00-12:00</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>Edificio 14, planta 4º, despacho 41</b>
<b>E-mail:</b>	<b>ehernandez@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977866</b>

## GUÍA DOCENTE

### 2.2. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 2.2.1. Descripción de los objetivos

- 1) Analizar y comprender las posibilidades de entrenamiento del voleibol, para conseguir competencia en el diseño y planificación desde el conocimiento de la estructura y características del juego.
- 2) Aplicar los conocimientos fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en el entrenamiento del voleibol.
- 3) Adquirir el conocimiento teórico y práctico de las técnicas avanzadas del voleibol, mediante el estudio teórico, la observación y análisis de modelos registrados en vídeo y la reproducción práctica.
- 4.) Ser capaz de adquirir conocimiento teórico y práctico de los sistemas tácticos avanzados, mediante el estudio teórico y mediante la reproducción práctica de las variantes más comunes.

#### 2.2.2. Aportaciones al plan formativo

En el título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide, la asignatura especialización deportiva: voleibol posee un carácter optativo y se imparte en el 1º semestre del 4º curso. La asignatura consta de un total de 6 créditos ECTS (3 teóricos y 3 prácticos). Esta materia se ubica en el cuarto curso del plan de estudios y recoge los conocimientos específicos y de aplicación, necesario para el entrenamiento y la dirección de equipo aplicados al voleibol. Frente al planteamiento de la asignatura de Fundamentos de los deportes I y la aplicación específica, esta asignatura tratará de crear las bases para aquellos que deseen sumergirse en el alto rendimiento.

Esta asignatura pretende conseguir que el alumno aplique los fundamentos específicos científicos de la motricidad humana adquiridos al voleibol. El estudiante debe conocer los elementos técnicos avanzados del deporte, y los sistemas tácticos que se aplican en la etapa de especialización y alto rendimiento deportivo. El alumno deberá ser capaz de diseñar, planificar y poner en práctica situaciones de de entrenamiento, así como, adquirir un conocimiento básico del análisis de juego y su consecuente aplicación en la dirección de equipo.

#### 2.2.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

El alumno que cursa esta asignatura deberá haber adquirido los conocimientos básicos relacionados con las asignaturas de: Fundamentos de los deportes I: Voleibol y la aplicación específica: voleibol.

## GUÍA DOCENTE

### 2.3. COMPETENCIAS

#### 2.3.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

##### Instrumentales

- 1- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
2. Ser capaz de tomar decisiones y resolver problemas, a nivel teórico y práctico, tanto a nivel individual como grupal.
3. Fomentar la capacidad de comunicación oral y escrita en la propia lengua y cultivarse en una segunda lengua.
4. Usar medios y herramientas audiovisuales e informáticas para la gestión de la información, entendiendo y utilizando adecuadamente las nuevas tecnologías.

##### Interpersonales

5. Fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo.
6. Provocar la capacidad de reflexión, crítica, autocrítica y resiliencia.

##### Sistémicas

7. Promover su capacidad creativa y de aplicación de los conocimientos en la práctica
8. Estimular su capacidad de investigación

#### 2.3.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

- Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.

#### 2.3.3. Competencias particulares de la asignatura

- Capacidad para diseñar tareas en las que se adquieran los fundamentos básicos y avanzados de los gestos técnicos en voleibol.
- Capacidad de diseñar instrumentos de evaluación de los aprendizajes desarrollados en el proceso de iniciación al deporte del voleibol.
- Capacidad de asimilar y poner en práctica las estructuras técnicas y tácticas avanzadas para la iniciación en el alto rendimiento en voleibol.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas durante la dirección de partidos o situaciones de enseñanza.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo mediante la búsqueda de soluciones técnico-



## GUÍA DOCENTE

táctica en situaciones reales o filmadas.

- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo durante las clases prácticas y las prácticas externas.

## GUÍA DOCENTE

### 2.4 CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

La materia está dividida en cuatro bloques. el primero relacionado con la los elementos avanzados del juego; un segundo bloque dedicado a a la planificación del entrenamiento desde su triple vertiente: formativa, preparación física y estructuras de entrenamiento, un tercer bloque dedicado al análisis de la aplicación y su aplicación en la realización del scout y el entrenamiento; y un cuarto bloque dedicado a la modalidad del voley-playa.

UNIDAD DIDÁCTICA I. Características y fundamentos avanzados de juego.

Tema 1. Secuencia de juego. Elementos y características.

Tema 2. Fundamentos avanzados del Complejo 1.

Tema 3. Fundamentos avanzados del Complejo 2 y 3.

UNIDAD DIDÁCTICA II. Planificación del entrenamiento en voleibol.

Tema 4. Etapas de formación del jugador de voleibol.

Tema 5. Preparación física.

Tema 6. Planificación de una temporada y de las estructuras de entrenamiento..

UNIDAD DIDÁCTICA III. Análisis y control del rendimiento.

Tema 9. Análisis y control del rendimiento en entrenamiento y en competición.

UNIDAD DIDÁCTICA IV: Voley-playa

Tema 10: Fundamentos y adaptaciones del voley-playa. Aplicaciones al entrenamiento.

## GUÍA DOCENTE

### 2.5 METODOLOGÍA Y RECURSOS

El alumno que cursa esta asignatura deberá haber adquirido las competencias y conocimientos básicos relacionados con las asignaturas de: Fundamentos de los deportes I: Voleibol y aplicación específica: voleibol.

El proceso de aprendizaje se iniciará con la lectura de los contenidos de la asignatura por parte de los alumnos a través de WebCT, siendo el profesor quien explicará y discutirán los aspectos más relevantes de los mismos durante las sesiones presenciales. Se demandará del alumnado su intervención en debates o pequeños trabajos puntuales relacionados con los contenidos, que fomenten su reflexión acerca de los puntos tratados en los temas, así como su participación activa en la ampliación de contenidos de cada tema.

En la propuesta de proceso de formación que se realiza es fundamental que exista una responsabilidad compartida del docente y del alumno sin la cual no será posible alcanzar los objetivos propuestos para la asignatura

## GUÍA DOCENTE

### 2.6 EVALUACIÓN

La evaluación se plantea en conexión con los objetivos y competencias específicas actitudinales, como una herramienta para desarrollar la responsabilidad y el aprendizaje autónomo del alumnado. Dicha evaluación se realizará a través de:

- Técnicas de observación sistemática.
- Elaboración de trabajos individuales / grupales.
- Listas de control de asistencia (informatizada).
- Realización de pruebas escritas sobre contenidos teórico-prácticos.
- Realización de exámenes prácticos.

La Prueba final o examen constará de dos partes:

- a) Teórica: consistirá en una prueba escrita donde se valorará la adquisición de los contenidos teórico-prácticos. La estructura de esta prueba quedará determinada en la convocatoria del examen.
- b) Prueba práctica donde se valorarán los siguientes aspectos:
  - La ejecución de los fundamentos técnicos y de los sistemas tácticos de juego.
  - Observación y valoración de los mismos.

Los criterios a tener en cuenta para valorar la actitud del alumnado serán: asistencia, puntualidad, participación activa y de calidad en clase, y en los trabajos propuestos, etc.

La opción de sobresaliente o matrícula se llevará a cabo de forma voluntaria tras la prueba final y se tendrá en cuenta la de aquellos alumnos que hayan obtenido tras los procedimientos de evaluación continua habituales una nota igual o superior a 8.

Es obligatoria la asistencia al menos al 80 % de las clases prácticas. Superar este porcentaje de faltas prácticas supondrá la realización un examen de suficiencia práctica en la convocatoria ordinaria o extraordinaria, cuya calificación de APTO será imprescindible para sumar la nota de los apartados “trabajos” a la calificación final. A su vez, será necesario obtener un mínimo de cinco puntos en todos los apartados para poder hacer media en la calificación final.

No se admitirán certificados médicos, de asistencia a entrenamientos y/o competiciones deportivas, coincidencia con exámenes extraordinarios, etc., como medio para justificar una falta de asistencia a las sesiones prácticas. Sí se tendrán en cuenta para la valoración de la actitud.



## GUÍA DOCENTE

Los alumnos lesionados deben acreditar esta condición mediante una certificación médica (cuya fecha de entrega al profesor será inmediata), de lo contrario no se tendrá en cuenta su asistencia a la sesión práctica.

Con el objetivo de compensar la falta de práctica de los alumnos lesionados, estos deberán diseñar una hoja de observación de los aspectos abordados en dicha práctica (criterios claves indicados por el profesor o compañeros sobre los aspectos que se abordan), y realizar una observación de la práctica con la misma. Comentando al final de la práctica con el grupo los aspectos más relevantes de sus observaciones.

Además de la presentación de los trabajos solicitados en la fase de evaluación continua, se llevará a cabo una prueba de suficiencia práctica para la evaluación de los contenidos desarrollados en las sesiones prácticas.

Convocatoria Ordinaria (modelo evaluación continua):

Contenidos teóricos: 40%  
Contenidos prácticos: 35%  
Implicación activa en clase: 10%  
Trabajos aplicados: 25%

Convocatoria Ordinaria:

Contenidos teóricos: 50%  
Contenidos prácticos: 30%  
Trabajos aplicados: 20%

Convocatoria Extraordinaria:

Contenidos teóricos: 60%  
Contenidos prácticos: 40%

## GUÍA DOCENTE

### 2.7 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

#### Manuales:

- ASHER, K.S. Coaching volleyball. Ed. Masters Press, Lincolnwood, 1997.
- GOZANSKY, S. Volleyball Coach's Survival guide, Ed. Parker Publishing Company, Paramus, 2001.
- PAPAGEORGIU, A., y SPITZLEY, W. Handbook for competitive volleyball. Ed. Meyer & Meyer Sport, Oxford, 2000.
- PAPAGEORGIU, A., y SPITZLEY, W. Volleyball: A handbook for coaches and players. Ed. Meyer & Meyer Sport, Oxford, 2002
- SELINGER, A. y ACKERMANN-BLOUNT, J. Arie Selinger's Power Volleyball. Ed. Master Press, New York, 1986.

#### General:

- AEAB, Guía de Voleibol de la AEAB, Paidotribo: Barcelona; 1992.
- Canadian Volleyball Association . Coaches Manual Level 4. Ed. Canadian Volleyball Association, 1999
- DÍAZ, J. Voleibol, la dirección de equipo. Ed. Wanceulen, Sevilla, 1996
- FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL, Coaches Manual I, Federation Internationale de Volleyball: Lausanne; 1989
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL. Coaches Digest. Ed. Fédération Internationale de Volley-ball, Lausanne, 1997
- MATA, D., DE LA ENCARNACIÓN, G. y RODRÍGUEZ, F., Voley Playa, Alianza Deporte: Madrid; 1994.
- MCGOWN, C. . Science of Coaching Volleyball. Ed. Human Kinetics, Champaign, 1994
- NEVILLE, W.J. . Coaching Volleyball Successfully. Ed. Human Kinetics, Champaign, 1990
- SCHLEUDER, S. Comprehensive Volleyball Statistic: a guide for coaches, media and fans. Ed. Gillilan Printing, Arkansas City, 1998
- VARIOS. Voleibol. Comité Olímpico Español y Real Federación Española de Voleibol: Madrid; 1992.
- ZHELEZNIAK, Y. Voleibol: teoría y método de la preparación. Ed. Paidotribo, Barcelona, 1993

**GUÍA DOCENTE**

**3. OPCIÓN BALONCESTO**

**3. OPCIÓN BALONMANO**

<b>Grado:</b>	<b>CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	
<b>Módulo:</b>	<b>OPTATIVIDAD</b>
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Año académico:</b>	<b>2014 - 2015</b>
<b>Semestre:</b>	<b>PRIMER SEMESTRE</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>4º</b>
<b>Carácter:</b>	
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>ESPAÑOL</b>

<b>Modelo de docencia:</b>	<b>CI</b>	
<b>d. Enseñanzas Básicas (EB):</b>		<b>50%</b>
<b>e. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD):</b>		<b>50%</b>
<b>f. Actividades Dirigidas (AD):</b>		

## GUÍA DOCENTE

### 3.1. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>MANUEL A. ORTEGA BECERRA</b>
<b>Centro:</b>	<b>FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE</b>
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Área:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>
<b>Categoría:</b>	<b>PROFESOR SUSTITUTO INTERINO</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.32</b>
<b>E-mail:</b>	<b>maortbec@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977961</b>

### 3.2. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.2.1. Descripción de los objetivos

1. Mejorar el conocimiento científico y técnico del alumnado sobre el proceso de acondicionamiento físico del jugador de balonmano.
2. Planificar, diseñar y desarrollar programas de entrenamiento específicos en Balonmano teniendo en cuenta las características y requerimientos fisiológicos de este deporte.

#### 3.2.2. Aportaciones al plan formativo

En la asignatura denominada "Especialización Deportiva: Balonmano", que se imparte en el 1er. Semestre del 4º curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, se profundizará en los conocimientos científicos sobre el entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo del jugador de balonmano.

#### 3.2.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

Al ser una asignatura optativa de especialización deportiva de cuarto curso, se recomienda haber cursado las asignaturas Fundamentos de los Deportes II, Aplicación Específica Deportiva: Balonmano, Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo, Biomecánica y Fisiología de la Actividad Física.

## GUÍA DOCENTE

### 3.3. COMPETENCIAS

#### **3.3.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura**

1. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
2. Desarrollar habilidades de relación interpersonal, aprendizaje autónomo y trabajo en equipo.
3. Diseñar y valorar procesos de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento en sus distintos niveles, relacionados con la práctica de actividades físicas y deportivas, en concreto con el Balonmano.

#### **3.3.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura**

Profundizar en la adquisición y comprensión de conocimientos específicos de Balonmano que le permitan cierto grado de especialización deportiva para aplicarlos tanto en la enseñanza como en el entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.

#### **3.3.3. Competencias particulares de la asignatura**

1. Vivenciar mediante la práctica distintos contenidos de la planificación del entrenamiento deportivo de Balonmano.

## GUÍA DOCENTE

### 3.4. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

#### BLOQUES DE CONTENIDOS

B1.- PÉRFIL FISOLÓGICO DEL JUGADOR DE BALONMANO. VALORACIÓN Y MÉTODOS.

B2.- ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA ESPECÍFICA DEL JUGADOR DE BALONMANO.

B3.- PROGRAMACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO EN BALONMANO.

B4.-DISEÑO DE TAREAS DE ENTRENAMIENTO.

### 3.5. METODOLOGÍA Y RECURSOS

La asignatura se desarrollará mediante sesiones teóricas o enseñanzas básicas, y mediante sesiones teórico-prácticas en el pabellón deportivo o enseñanzas prácticas.

Sesiones teóricas:

En estas clases se realizará una explicación de cada tema.

Sesiones prácticas:

El objetivo fundamental de las mismas es vivenciar la práctica de este deporte o sus contenidos de aplicación práctica, para saberlo enseñar y entrenar con niños y jóvenes en el ámbito escolar o del entrenamiento deportivo.

Tutorías individuales:

Todos los alumnos y alumnas tendrán la posibilidad de concertar tutorías individuales, las cuales se llevarán a cabo bien de forma presencial, a lo largo del primer semestre.

Participación en congresos y seminarios:

Se incluyen aquí cualquier otro tipo de actividades formativas que se lleven a cabo fuera del contexto académico habitual, como a asistencia y participación a cursos, conferencias, congresos, competiciones, partidos, entrenamientos, etc.

## GUÍA DOCENTE

### 3.6. EVALUACIÓN

Evaluación del alumnado:

- **EVALUACIÓN CONTINUA**

Para los alumnos que cumplan con los siguientes requisitos de asistencia a clase: no más de un 20% de faltas del total de sesiones teóricas, ni más de un 20% de faltas del total de horas prácticas. Cumplir estos requisitos es indispensable para poder optar a la evaluación continua.

- Examen teórico escrito (50 % de la nota final).
- Trabajo individual (25 % de la nota final).
- Trabajo en equipo (25 % de la nota final).

- **EVALUACIÓN DE PRUEBA ÚNICA**

Para los alumnos que no cumplan con los requisitos de asistencia a clase descritos anteriormente.

- Examen teórico escrito (70 % de la nota final).
- Trabajo individual (30 % de la nota final).

Las especificaciones que se recogen a continuación se aplicarán para los dos tipos de evaluación descritas anteriormente.

Al final del semestre, en la fecha asignada por el Decanato y aprobada en su día en Junta de Facultad, se realizará un examen escrito tipo test, cuya calificación se expresará mediante escala numérica de 0 a 10, con decimales, considerándose aprobada la calificación igual o superior a 5, y suspensas las restantes, que valdrá un 50% de la calificación final.

Es condición indispensable aprobar este examen para poder proceder a hallar la calificación media final de la asignatura.

Igualmente, a lo largo del semestre cada alumno/a deberá presentar en la fecha y en la forma establecida un trabajo individual y otro realizado en equipo, propuestos por el profesorado, valiendo cada uno de ellos un 25% de la calificación final. (SÓLO EVALUACIÓN CONTINUA).

En el caso de no hacerlo, será condición imprescindible que lo presente en la fecha del examen de la convocatoria ordinaria, donde como máximo podrá obtener la calificación de 5 (Apto), imprescindible para poder proceder a hacer los cálculos oportunos para obtener la calificación final. Si la calificación obtenida en este trabajo fuese inferior a 5 (No Apto), no se podrá proceder a calcular la calificación final de la asignatura, debiendo presentarlo/s en la convocatoria extraordinaria, donde se actuaría siguiendo el mismo criterio.



## GUÍA DOCENTE

Una vez cumplidos todos los requisitos anteriormente expuestos, la calificación final se obtendrá hallando el % de las calificaciones obtenidas en los distintos apartados.

De cara a la Calificación Final definitiva se tendrá en cuenta, además, la presentación de trabajos voluntarios propuestos por el profesor/a o a iniciativa del alumno/a y consensuados por el profesor/a; la participación voluntaria en proyectos de investigación propuestos por el profesor/a; y el grado de interés, implicación, esfuerzo, colaboración, compromiso y participación activa en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, pudiendo subir hasta un punto la calificación final.

### 3.7. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- 1: Buchheit M, Spencer M, Ahmaidi S. Reliability, usefulness, and validity of a repeated sprint and jump ability test. *Int J Sports Physiol Perform.* 2010 Mar;5(1):3-17.
- 2: Chaouachi A, Brughelli M, Levin G, Boudhina NB, Cronin J, Chamari K. Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite team-handball players. *J Sports Sci.* 2009 Jan 15;27(2):151-7. doi:10.1080/02640410802448731..
- 3: Chelly MS, Hermassi S, Aouadi R, Khalifa R, Van den Tillaar R, Chamari K, Shephard RJ. Match analysis of elite adolescent team handball players. *J Strength Cond Res.* 2011 Sep;25(9):2410-7. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182030e43.
- 4: Corvino M, Tessitore A, Minganti C, Sibila M. Effect of Court Dimensions on Players' External and Internal Load during Small-Sided Handball Games. *J Sports Sci Med.* 2014 May 1;13(2):297-303. eCollection 2014 May.
- 5: Ettema G, Glosen T, van den Tillaar R. Effect of specific resistance training on overarm throwing performance. *Int J Sports Physiol Perform.* 2008 Jun;3(2):164-75.
- 6: Karcher C, Buchheit M. On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Med.* 2014 Jun;44(6):797-814. doi: 10.1007/s40279-014-0164-z.
- 7: Krüger K, Pilat C, Uckert K, Frech T, Mooren FC. Physical performance profile of handball players is related to playing position and playing class. *J Strength Cond Res.* 2014 Jan;28(1):117-25. doi: 10.1519/JSC.0b013e318291b713.
- 8: Manchado C, Tortosa-Martínez J, Vila H, Ferragut C, Platen P. Performance factors in women's team handball: physical and physiological aspects--a review. *J Strength Cond Res.* 2013 Jun;27(6):1708-19. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182891535. Review.
- 9: Marques MC, Saavedra FJ, Abrantes C, Aida FJ. Associations between rate of force development metrics and throwing velocity in elite team handball players: a short research report. *J Hum Kinet.* 2011 Sep;29A:53-7. doi:10.2478/v10078-011-0059-0. Epub 2011 Oct 4. PubMed PMID: 23487363
- 10: Marques MC, van den Tillaar R, Vescovi JD, Gonzalez-Badillo JJ. Relationship between throwing velocity, muscle power, and bar velocity during bench press in elite handball players. *Int J Sports Physiol Perform.* 2007 Dec;2(4):414-22.

## GUÍA DOCENTE

- 11: Marques MC, González-Badillo JJ. In-season resistance training and detraining in professional team handball players. *J Strength Cond Res.* 2006 Aug;20(3):563-71. Erratum in: *J Strength Cond Res.* 2007 Nov;21(4):1002.
- 12: Massuca LM, Fragoso I, Teles J. Attributes of top elite team-handball players. *J Strength Cond Res.* 2014 Jan;28(1):178-86. doi: 10.1519/JSC.0b013e318295d50e.
- 13: Matthys SP, Franssen J, Vaeyens R, Lenoir M, Philippaerts R. Differences in biological maturation, anthropometry and physical performance between playing positions in youth team handball. *J Sports Sci.* 2013;31(12):1344-52. doi: 10.1080/02640414.2013.781663. Epub 2013 May 8
- 14: Michalsik LB, Madsen K, Aagaard P. Match performance and physiological capacity of female elite team handball players. *Int J Sports Med.* 2014 Jun;35(7):595-607. doi: 10.1055/s-0033-1358713. Epub 2013 Nov 21.
- 15: Michalsik LB, Madsen K, Aagaard P. Physiological capacity and physical testing in male elite team handball. *J Sports Med Phys Fitness.* 2014 Jan 9. [Epub ahead of print]
- 16: Michalsik LB, Aagaard P, Madsen K. Locomotion characteristics and match-induced impairments in physical performance in male elite team handball players. *Int J Sports Med.* 2013 Jul;34(7):590-9. doi: 10.1055/s-0032-1329989. Epub 2012 Dec 20.
- 17: Molina-López J, Molina JM, Chirisa LJ, Florea D, Sáez L, Jiménez J, Planells P, Pérez de la Cruz A, Planells E. Implementation of a nutrition education program in a handball team; consequences on nutritional status. *Nutr Hosp.* 2013 Jul-Aug;28(4):1065-76. doi: 10.3305/nh.2013.28.4.6600.
- 18: Nikolaidis PT, Ingebrigtsen J. Physical and physiological characteristics of elite male handball players from teams with a different ranking. *J Hum Kinet.* 2013 Oct 8;38:115-24. doi: 10.2478/hukin-2013-0051. eCollection 2013.
- 19: Pánics G, Tállay A, Pavlik A, Berkes I. Effect of proprioception training on knee joint position sense in female team handball players. *Br J Sports Med.* 2008 Jun;42(6):472-6. doi: 10.1136/bjsm.2008.046516. Epub 2008 Apr 7.
- 20: Póvoas SC, Seabra AF, Ascensão AA, Magalhães J, Soares JM, Rebelo AN. Physical and physiological demands of elite team handball. *J Strength Cond Res.* 2012 Dec;26(12):3365-75. doi: 10.1519/JSC.0b013e318248aeee.
- 21: Ronglan LT, Raastad T, Børjesen A. Neuromuscular fatigue and recovery in elite female handball players. *Scand J Med Sci Sports.* 2006 Aug;16(4):267-73.
- 22: Souhail H, Castagna C, Mohamed HY, Younes H, Chamari K. Direct validity of the yo-yo intermittent recovery test in young team handball players. *J Strength Cond Res.* 2010 Feb;24(2):465-70. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181c06827.
- 23: Sporis G, Vuleta D, Vuleta D Jr, Milanović D. Fitness profiling in handball: physical and physiological characteristics of elite players. *Coll Antropol.* 2010 Sep;34(3):1009-14.
- VV.AA. (1991). *Balonmano*. Madrid: Comité Olímpico Español.

## GUÍA DOCENTE

### 4. OPCIÓN TENIS

#### 4.1 EQUIPO DOCENTE

<b>4.1.1. Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>FEDERICO PARIS GARCÍA</b>
<b>Centro:</b>	<b>Facultad del Deporte</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Área:</b>	<b>Educación Física y Deportiva</b>
<b>Categoría:</b>	<b>AYUDANTE DOCTOR</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>Lunes de 9 a 10; 11 a 13 (Mañana) y 16 a 17; 18 a 20 h (Tarde)</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>23.B.42</b>
<b>E-mail:</b>	<b>fparis@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>9540977371</b>

## 4.2. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

### 4.2.1. Descripción de los objetivos

#### DESCRIPTOR

Estudio y adaptación de habilidades motrices básicas y específicas desde los contenidos de modalidades deportivas como medios de formación integral e iniciación deportiva

#### OBJETIVOS

Se pretende que el alumno al finalizar la asignatura alcance los siguientes objetivos:

- Conocer los fundamentos básicos de deportes de raquetas y su aplicación.
- Descubrir las posibilidades del medio para distintos grupos de población como elemento educativo, deportivo, utilitario, recreativo y de salud.
- Dominar los fundamentos y los métodos necesarios para plantear actividades acordes con el nivel de los distintos grupos de población.
- Alcanzar un nivel de observación que permita la detección y posterior corrección de los defectos técnicos en los distintos estilos de los deportes de raqueta.

### 4.2.2. Aportaciones al plan formativo

En el título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide, la asignatura Especialización Deportiva: Deportes de raqueta, posee un carácter optativo y se imparte en el 1º semestre del 4º curso. La asignatura consta de un total de 6 créditos ECTS (3 teóricos y 3 prácticos).

Esta modalidad deportiva constituye un recurso básico, no solo por ayudar a diferentes disciplinas deportivas con mayor tradición, sino por servir como soporte a muchas disciplinas deportivas con marcado componente fisiológico, que luchan contra el tiempo, la distancia, o la incertidumbre del medio.

Tradicionalmente, puede haberse considerado que la realización de esta habilidad deportiva ha estado supeditada a personas con grandes niveles de condición física y que para su enseñanza requería poseer la habilidad de realizar acciones técnicas de gran dificultad, sometidas a un elevado grado de precisión, lo que ha podido condicionar el hecho de pareciese que su enseñanza fuese más propia de un ámbito competitivo que educativo, como medio de formación en Educación Física.

Sus contenidos permiten estimular en los alumnos la actitud junto al aprendizaje de habilidades básicas y específicas, a través de tareas que permiten la adquisición de valores tales como el esfuerzo, la disciplina, la cooperación, coeducación, igualdad y la socialización, favoreciendo todo ello en gran medida el dominio para su futura

## GUÍA DOCENTE

aplicación como medio para el desarrollo integral del sujeto.

La enseñanza de esta modalidad deportiva ha de entenderse bajo el contexto donde se produce, en relación al nivel de los alumnos/deportistas, los objetivos a conseguir con nuestra intervención y el nivel de dificultad y especificidad de los contenidos tratados. El uso como medio educativo y formador en un ámbito educativo y recreativo posee un enfoque diferente de su versión competitiva que debe conocer el alumno, de manera que aunque se mantengan determinados aspectos comunes, otros muchos deben adaptarse para dar cabida a la participación de todos y todas, haciendo un mayor hincapié en alcanzar objetivos relacionados con el trabajo cooperativo y en la búsqueda de nuevas sensaciones.

Por ello, la asignatura pretende asentar contenidos básicos referentes a la modalidad deportiva, que permitan somatizar vivencias relacionadas con la misma que les posibilite desenvolverse en un medio que les ofrece un amplio abanico de posibilidades (cognitivas, afectivas, sociales y lógicamente motoras) que permita a los alumnos obrar, crear, mostrar, evaluar, ayudar y organizar al mismo tiempo que indaga e imagina, facilitando con ello la comprensión de la utilización de los diferentes recursos metodológicos. Estos contenidos permiten el conocimiento y la aplicación práctica de técnicas de colaboración y cooperación entre alumnos, contribuyendo con ello no sólo a garantizar un mayor nivel de seguridad en la práctica y mayor individualización en las actividades, sino un mayor éxito para todos en la realización de las tareas propuestas. La asignatura se apoya en contenidos impartidos en otras asignaturas coetáneas en el curso como Teoría y práctica del entrenamiento, Anatomía funcional del sistema motor, Fundamentos de la Educación Física y el Deporte y Fisiología humana, asentando en el alumno conocimientos que facilitarán su posterior aprendizaje en la aplicación deportiva específica y en otras asignaturas de materias como Psicología, Manifestaciones básicas de la motricidad, Enseñanza de la Educación Física.

Finalmente, La inserción laboral relacionada con esta modalidad deportivas suele ser múltiple y variada, ya que pueden encuadrarse con facilidad en diferentes especialidades. La visión global del mapa conceptual que supone este apartado en el currículum de los estudiantes le puede dar una visión y una conceptualización coherente a la hora de orientar su inserción laboral.

### **4.2.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos**

El alumno podrá tener a su disposición la mayor parte del material que el profesor use de apoyo en las explicaciones en clase, en el servicio de reprografía de la Universidad o mediante el uso de las TIC's, aula virtual o página Web de la asignatura (WebCT). No obstante, es muy recomendable que además de dicho material, del material dispuesto en WebCT y de sus anotaciones de las explicaciones en clases teóricas y prácticas, el alumno contraste y complete la información mediante las referencias bibliográficas detalladas de manera referidas y aquellas otras específica en esta guía.

## GUÍA DOCENTE

### 4.3 COMPETENCIAS

#### 4.3.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

Competencias básicas:

- A. Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B. Aplicar este conocimiento a su trabajo o vocación de una forma profesional.
- C. Tener capacidad de reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios producto de una reflexión sobre temas de índole social, científica o ética relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- D. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- E. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- F. Fomentar una cultura emprendedora en relación con los diferentes perfiles profesionales.

Competencias generales:

I – Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos (saber):

- Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
- Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
- Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

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

- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada

## GUÍA DOCENTE

tipo de actividad.

III - Aprendizaje de destrezas instrumentales (saber hacer común)

- 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.
- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

### **4.3.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura**

#### 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. Conocer y aplicar la legislación vigente en relación con los postulados de los derechos fundamentales de igualdad entre hombres y mujeres, los principios de accesibilidad universal de las personas con discapacidad (deporte adaptado), así como los valores propios de una cultura de paz y de valores democráticos.

#### COMPETENCIAS GENERALES

1. Conocer, comprender y aplicar los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
2. Conocer, comprender y aplicar la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
3. Conocer, comprender y saber aplicar los fundamentos de los deportes.

### **4.3.3. Competencias particulares de la asignatura**

#### A. Cognitivas (Saber):

- 1.- Valorar el rendimiento del tenista en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva.
- 2.- Valorar la ejecución técnica y táctica a partir de los instrumentos diseñados al efecto.
- 3.- Concretar los contenidos, adaptaciones y progresiones de los diferentes golpes del tenis en función del nivel de juego de los tenistas, edad y curva de aprendizaje.
- 4.- Analizar las destrezas docentes que debe reunir el técnico de tenis en este nivel.
- d. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- 5.- Identificar las limitaciones para la práctica del tenis originadas por el contexto.

## GUÍA DOCENTE

- 6.- Interpretar las principales clasificaciones funcionales de la discapacidad y las características de las mismas para la práctica del tenis.
- B. Procedimentales/Instrumentales (Saber hacer):
- 1.- Analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas, a través del manejo de las nuevas tecnologías aplicadas.
  - 2.- Dirigir sesiones de entrenamiento del tenista, demostrando las técnicas propias de este nivel.
  - 3.- Dirigir sesiones de tenis para jugadores adultos que se inician o quieren perfeccionarse.
  - 4.- Analizar el reglamento de la competición, adecuando la misma al nivel del alumno.
  - 5.- Analizar las características de los sistemas y programas de detección y seguimiento de jugadores.
  - 6.- Identificar los indicadores relevantes para la detección de jugadores.
  - 7.- Dirigir al tenista en competiciones de tecnificación.
  - 8.- Elaborar programas de iniciación a la modalidad.
  - 9.- Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
  - 10.- Organizar sesiones de iniciación al tenis en silla de ruedas y personas con discapacidad intelectual y sensorial.
  - 11.- Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad para la práctica del tenis.
  - 12.- Analizar las características de la tarea, y de los materiales.
  - 13.- Programar sesiones de iniciación y desarrollo para jugadores con discapacidad física, intelectual y sensorial.
  - 14.- Interpretar el reglamento específico de la modalidad y los sistemas de competición correspondientes.
- C. Actitudinales (Ser):
- 1.- Colaborar en el proceso de detección y seguimiento de talentos deportivos de los deportistas de la modalidad.
  - 2.- Adapta y concreta los medios e instalaciones utilizados a las necesidades de los jugadores.
  - 3.- Orientar a la personas con discapacidad hacia la práctica del tenis.



## GUÍA DOCENTE

### 4.4 CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

#### BLOQUE I. Fundamentos técnico-tácticos para jugadores de competición.

- Análisis y evaluación de la técnica con jugadores de competición.
- Modelo técnico.
- Biomecánica aplicada al análisis del tenis.
  - Análisis cualitativo de la técnica.
- Sistemas de evaluación de la técnica.
  - Directos.
  - Indirectos.
- El video análisis como sistema de evaluación de las acciones técnicas.
  - Grabación de la imagen.
  - Edición y tratamiento de las imágenes.
- El juego de pies con jugadores de competición.
- Autoevaluación y análisis de la técnica mediante registro audiovisual: perfeccionamiento técnico
- Análisis y evaluación de la táctica con jugadores de competición.
- Principios tácticos en el tenis de competición.
- Táctica de individuales.
- Táctica de dobles.
- Sistemas de evaluación de la táctica.
  - Indicadores relevantes.
  - Modelos de evaluación.
- Sistemas de competición y clasificación.
- Reglamento y clasificación.
- Competición Nacional.
- Competición Internacional.
- Tenis para poblaciones adultas.
- Tenis como hábito saludable.
- Fundamentos técnico-tácticos y orientaciones metodológicas.
- Programas de detección de talentos.
- Indicadores a tener en cuenta en el seguimiento y detección de jugadores.
- Modelos de evaluación técnico-tácticos en el seguimiento de jugadores.

#### BLOQUE II. Didáctica del tenis para jugadores de competición.

- Metodología para la enseñanza con jugadores avanzados.
- Evolución metodológica en la enseñanza del tenis.
- Destrezas docentes del técnico del tenis.
  - Información inicial.
  - Feedback.
- Propuesta metodológica para el aprendizaje de:
  - Golpes con efecto (fondo, servicio).
  - Servicio liftado, cortado y plano.
  - Derecha y revés cortada, liftada y plana.
  - Golpes en determinados contextos.

## GUÍA DOCENTE

- Resto ofensivo y defensivo.
- Globo ofensivo y defensivo.
- Dejada.
- Volea alta y baja.
- Bote pronto.
- Derecha invertida.
- Derecha y revés voleados.
- Golpes de emergencia (Willy,...).

Criterios de agrupamiento de los jugadores por nivel de juego, edad y curva de aprendizaje.

Programación de sesiones para jugadores de competición desarrollando:

Contenidos.

Temporalización.

Evaluación.

Organización de actividades (clínicas,...).

### BLOQUE III. Tenis adaptado.

Tenis y discapacidad.

Discapacidad sensorial.

Discapacidad intelectual.

Discapacidad física.

Tenis en silla de ruedas.

Reglamento y normativa: las clasificaciones.

Equipamiento y materiales.

Fundamentos técnico-tácticos en la iniciación.

Metodología para la iniciación al tenis en silla de ruedas.

Sistemas de entrenamiento con jugadores de nivel avanzado.

Desarrollo de sesiones de entrenamiento para la iniciación y para jugadores de nivel avanzado.

Promoción y desarrollo.

Organización de competiciones.

Organización de jornadas, clínicas y exhibiciones.

## 4.5 METODOLOGÍA Y RECURSOS

### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS TEÓRICOS:

El proceso de aprendizaje podrá comenzar con el estudio los contenidos de la asignatura (en aquellos que así se dispongan) por parte de los alumnos a través de WebCT, siendo el profesor quien explicará y discutirán los aspectos más relevantes de los mismos durante las sesiones presenciales. Se demandará del alumnado su intervención en debates o pequeños trabajos puntuales relacionados con los contenidos, que fomenten su reflexión acerca de los puntos tratados en los temas, así como su participación activa en la ampliación de contenidos de cada tema.

- Generalmente se comenzará cada clase realizando un breve resumen de la anterior estableciendo, si así procede, un nexo de unión entre la clase anterior y la presente. Del mismo modo, se realiza un resumen de lo expuesto en cada clase momentos antes de

## GUÍA DOCENTE

finalizar la mima, de modo que sirva de síntesis y énfasis de los puntos más importantes, en relación con los objetivos a conseguir.

- Se utilizarán recursos audiovisuales en la presentación y estudio de los contenidos de las diferentes modalidades deportivas, así como para análisis de técnicas y captación de errores.
- La utilización de recursos informáticos, bases de datos y WebCT.
- Cabe la posibilidad de aportar conocimientos en eventos relacionados con las modalidades deportivas.

### METODOLOGÍA UTILIZADA PARA IMPARTIR LOS CRÉDITOS PRÁCTICOS:

- Se utilizarán Estrategias en la Práctica tanto global como analítica. Respecto a la intervención docente, se evolucionará desde técnicas de enseñanza de Reproducción de Modelos a Enseñanza mediante la Búsqueda, aplicando estilos que evolucionarán desde los tradicionales (predominando la asignación de tareas), a estilos participativos (grupos reducidos y microenseñanza) y cognitivos (Resolución de Problemas y Descubrimiento Guiado). La organización y Control de las sesiones prácticas evolucionarán desde el total control por el profesor a una organización y control compartido por profesor y alumnos.
- 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 y en ausencia o debida protección de elementos potencialmente peligrosos durante la práctica, valorado por el profesor. Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.
- Las sesiones prácticas no siempre podrán realizarse mediante una práctica motriz, sino que podrán consistir en aplicaciones teórico-prácticas a nivel de aula, lo que resulta una ventaja para el alumno con alguna discapacidad transitoria. En las tareas propuestas en ellas, se pretenderá vincular la teoría con la práctica, analizando y resolviendo situaciones o propuestas extraídas de la realidad, para que los alumnos vivencien y/o apliquen los conocimientos adquiridos, solicitando por escrito una actividad referente al contenido presentado en la misma.
- En caso de necesidad (discapacidad crónica o duradera), se podrá realizar una adaptación curricular a los estudiantes que así lo necesiten, previo informe médico adecuado, entregado a principio de curso o con suficiente antelación (una semana) antes de la práctica.

### TÉCNICAS DOCENTES.

Sesiones académicas teóricas: X      Exposición y debate: X      Tutorías  
especializadas: X  
Sesiones académicas prácticas: X      Visitas y excursiones: X      Controles de lecturas  
obligatorias: X  
Otras (especificar): Asistencia y participación en actividades/competiciones organizadas en cada deporte.

## GUÍA DOCENTE

### 4.6 EVALUACIÓN

#### TÉCNICAS DE EVALUACIÓN.

En la verificación de la consecución de los objetivos propuestos, tanto a nivel teórico como práctico se contemplarán las siguientes técnicas de evaluación:

1. Se realizara un examen final teórico, en la fecha fijada para ello por el calendario de exámenes oficial y que tratará de verificar el grado de consecución de las competencias definidas. El examen consistirá en una prueba que podrá estar compuesta por:

a. Una parte escrita y cerrada, de opción múltiple (Tipo Test). Esta prueba podrá realizarse de modo presencial o no presencial mediante plataforma WebCT.

b. Una parte escrita, de respuestas breves o resolución de supuestos prácticos, donde el estudiante demuestre su habilidad para aplicar adecuadamente los contenidos estudiados en las situaciones propuestas.

c. Un compendio de ambas.

2. Se realizará un examen final práctico de los contenidos de la asignatura, que podrá ser individual.

3. Trabajos relacionados con los contenidos teóricos y prácticos.

a. Opcionalmente, podrán demandarse actividades de aplicación teórico-prácticas en la plataforma WebCT o en eventos relacionados con los contenidos de las asignaturas que tratan de alcanzar competencias cognitivas, instrumentales y actitudinales.

#### 7.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

La evaluación de las competencias trabajadas se realizará atendiendo a los siguientes criterios:

1. Para superar la asignatura es obligatorio superar al menos el 50% de la calificación final asignada.

2. Atendiendo a la importancia del carácter práctico de la asignatura como soporte fundamental de la misma, las sesiones prácticas se consideran de vital importancia para la adquisición de competencias (especialmente instrumentales y actitudinales), por tratarse de la transmisión directa de una serie de conocimientos específicos a nivel general y específicos, con un marcado carácter formativo-didáctico y que garantizan en bastantes casos la seguridad en la praxis. Por ello, se plantea como premisa indispensable la asistencia como mínimo al 80% de las sesiones prácticas desarrolladas. Aquellos alumnos que no completen este requisito perderán el derecho a la evaluación continua y solo serán examinados en las convocatorias ordinaria y extraordinaria.

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

3. El examen final de la convocatoria extraordinaria de cada curso académico comprenderá el contenido no superado por el alumno en el examen ordinario de dicho curso.

Finalmente, las categorías en las que contemplan las técnicas de evaluación y su ponderación porcentual se reflejan en la siguiente tabla.

Ponderación de la calificación obtenida en las diferentes categorías de evaluación

Creditos Teóricos	Examen Teórico	50%
	Trabajo sobre aplicación de conocimientos	50%

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”.

### Recomendaciones de cara a la Evaluación

- Es muy aconsejable asistir periódicamente a Tutorías con el fin de ajustar lo estudiado a lo demandado.
- Es muy aconsejable registrar las sesiones prácticas en papel, anotando aquellos aspectos específicos que hacen relación con progresiones metodológicas de los gestos técnicos y sugerencias para la seguridad e higiene de la práctica deportiva.

### Recomendaciones de cara a las Convocatorias Ordinaria y Extraordinaria:

- Es muy aconsejable asistir a la revisión de examen, previo estudio de los contenidos a tratar.
- Es muy aconsejable asistir a tutorías para resolver dudas y ajustar lo estudiado a lo demandado.

## 4.7 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

#### Comunes

- CSD (2007). Normativa sobre instalaciones deportivas y para el esparcimiento (NIDE). Consejo Superior de Deportes. [www.csd.es](http://www.csd.es)
- Hernández, M. (1998). Deportes de raqueta. Ministerio de Educación y Cultura, Madrid.
- CSD (2007). Borrador del libro blanco del deporte escolar. Consejo Superior de Deportes. Madrid. En imprenta.
- Blázquez Sánchez, D (1991). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Barcelona
- Guzmán, M. (1992). Criterios básicos de la táctica en los deportes individuales. Revista de entrenamiento deportivo. VI, 2, 14-29.
- Ruiz Pérez, L.M. (1995). Competencia motriz. Gymnos. Madrid.

#### Tenis:

- Mediero, L. (2001). Iniciación al tenis. Ed. Tutor, Madrid.
- R.F.E.T. (1991). Minitenis. Desarrollo de la base. Ed. Gymnos, Madrid.
- F.T.M (2003): “El tenis en los colegios”: Madrid: Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

#### Páginas Web:

##### Tenis:

<http://www.rfet.es/>  
<http://www.tenispain.com/tenispain/federac/index.php>  
[www.tenis.net](http://www.tenis.net)

##### Bádminton:

<http://www.badminton.es/>  
<http://www.internationalbadminton.org/>  
<http://www.eurobadminton.org/>



## GUÍA DOCENTE

Tenis de mesa:

[www.rfetm.com](http://www.rfetm.com)

[www.ctv.es/USERS/gallegatenismesa](http://www.ctv.es/USERS/gallegatenismesa)

Pádel:

<http://www.padelfederacion.es/Paginas/Inicio/Index.aspx>

<http://www.fap.es/>

[www.padel.info](http://www.padel.info)

[www.padeltenis.com](http://www.padeltenis.com)

Squash:

<http://www.rfesquash.es/>

<http://www.squash.com.ar/>

<http://www.squashandaluz.org/>

## GUÍA DOCENTE

### 5. OPCIÓN FÚTBOL

#### 5.1 EQUIPO DOCENTE

<b>5.1.1. Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>BERNARDO REQUENA SÁNCHEZ</b>
<b>Centro:</b>	<b>FACULTAD DEL DEPORTE</b>
<b>Departamento:</b>	<b>DEPORTE E INFORMÁTICA</b>
<b>Área:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>
<b>Categoría:</b>	<b>PROFESOR TITULAR DE UNIVERSIDAD</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	<b>VIERNES: 10:00-13:00</b> <b>VIERNES: 16:30-19:30</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.33 (EDIFICIO 11. PLANTA 1. DESPACHO N°33)</b>
<b>E-mail:</b>	<b>breqsan@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977593</b>



## 5.2 UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

### 5.2.1. Descripción de los objetivos

El objetivo principal de la asignatura optativa “Especialización Deportiva en fútbol” es mejorar el conocimiento científico y técnico del alumnado sobre el proceso de acondicionamiento físico del futbolista. De acuerdo a la cantidad de conocimiento científico existente, es necesario que los futuros profesionales que se dediquen a esta parcela del entrenamiento, estén informados de los últimos avances existentes en este ámbito.

### 5.2.2. Aportaciones al plan formativo

El conocimiento teórico y práctico que se adquirirá cursando esta asignatura en el cuarto curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, es básico a la hora de optimizar el proceso de entrenamiento, desde las primeras etapas de formación deportiva hasta llegar al más alto nivel.

### 5.2.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

- Se recomienda leer e ir asimilando la información que se proporciona y que se irá colgando semanalmente en la plataforma virtual habilitada (WebCT).
- Los documentos sobre los que se trabajará serán en su mayoría escritos en lengua inglesa por lo que se requiere un mínimo de conocimiento de la lengua para el estudio de la documentación.
- Aunque no va a existir un control en la asistencia a las clases teóricas y prácticas si que se recomienda que el alumnado participe de forma activa en todas las clases.

## GUÍA DOCENTE

### 5.3. COMPETENCIAS

#### 5.3.1 Competencias de la Titulación que se desarrollan en la asignatura

- Aprendizaje de los conocimientos disciplinares básicos:
  1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
  2. Conocer y comprender los fundamentos de los deportes.
  3. Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.
  
- Aprendizaje de los conocimientos aplicados:
  4. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza–aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
  5. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica físico-deportiva entre la población escolar.
  
- Aprendizaje de destrezas instrumentales:
  6. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
  7. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

#### 5.3.2. Competencias del Módulo que se desarrollan en la asignatura

##### MÓDULO I: FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA

Competencia básica: Poseer y comprender conocimientos básicos generales y de vanguardia en el campo de las ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Competencias generales y resultados del aprendizaje que el estudiante adquiere con la asignatura:

- Conocer, comprender y aplicar el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Adquirir y aplicar la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Conocer, comprender y aplicar los efectos de la práctica de ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.



## GUÍA DOCENTE

### 5.3.3. Competencias particulares de la asignatura

1. Adquirir información científica básica sobre todos los aspectos relacionados con la preparación física en el deporte fútbol.
2. Visualizar y practicar tareas específicas para el proceso de acondicionamiento del jugador de fútbol.
3. Diseñar y planificar periodos de entrenamiento modulares.

## GUÍA DOCENTE

### 5.4 CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)

#### BLOQUE I. ANÁLISIS DEL DEPORTE FÚTBOL.

Tema 1. Estudios descriptivos sobre la competición.

Tema 2. Respuesta fisiológica durante un partido de fútbol.

Tema 3. Fatiga en fútbol.

#### BLOQUE II. PREPARACIÓN FÍSICA DEL JUGADOR DE FÚTBOL.

Tema 1. Strength and Power training in soccer.

Tema 3. Endurance Training in soccer.

Tema 4. Speed Training in Soccer.

Tema 6. The training session.

Tema 7. Nutrition facts.

#### BLOQUE III. BLOQUE PRÁCTICO ORIENTADO AL DISEÑO DE TAREAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO DE JUGADOR DE FÚTBOL.

Práctica 1. Base lúdica en el diseño de tareas de acondicionamiento.

Práctica 2. “Figuras de pase”.

Práctica 3. “Rondos”.

Práctica 4. Ejercicios para la mejora de la posesión del balón – “Posesiones”.

Práctica 5. “Ruedas”.

Práctica 6. “Resistance to fatigue - Non-Specific”.

Práctica 7. “Resistance to fatigue - Specific tec-tac”.

Práctica 8. “Mesosistemas”.

Práctica 9. “Small-sided games”.

Práctica 10. “Circuit-training based exercises”.

Práctica 11. “Analytic velocity training”.

Práctica 12. “Individualized training I”.

Práctica 13. “Individualized training II” – Portero.

## GUÍA DOCENTE

Práctica 14. “Field testing - high intensity actions-”.

Práctica 15. “Field testing - resistance to fatigue”.

### 5.5 METODOLOGÍA Y RECURSOS

#### METODOLOGÍA:

##### Metodología docente. Créditos docentes.

Se empleará una metodología de enseñanza expositiva con participación activa del alumnado. La información transmitida se realizará sobre la base de artículos científicos relacionados con la temática.

##### Metodología docente. Créditos prácticos.

Se desarrollarán dos tipos de prácticas: A) Prácticas impartidas por el profesor (estilo de enseñanza tradicional) y B) prácticas en las que se producirá una enseñanza activa por parte de los alumnos. Así, para este último caso se establecerán grupos de alumnos como responsables de cada práctica. El profesor estará coordinando la ejecución de dichas prácticas. Cada una de las prácticas tendrá un proceso de programación que se realizará en tutorías previas entre el profesor responsable y los alumnos responsables de las mismas.

## GUÍA DOCENTE

### 5.6 EVALUACIÓN

En convocatoria ordinaria, se llevará a cabo un sistema de evaluación formativa y continua valorándose todas las actividades de enseñanza-aprendizaje realizadas. Los porcentajes para cada una de las evaluaciones que conformarán la calificación final del alumnado, serán los siguientes:

%	Concepto
70 %	Examen teórico
30 %	Trabajo sobre las prácticas

*Contenidos Teóricos:* \_\_\_\_\_ 70%

Examen tipo test – elección múltiple.

*Trabajo Prácticas* \_\_\_\_\_ 30%

Dossier de la práctica en la que el alumno es responsable.

***Será necesario aprobar los 2 bloques (teórico y práctico) por separado para hacer media***

En convocatoria extraordinaria, la evaluación se llevará a cabo a través de un examen escrito tipo test – elección múltiple (100%).

## GUÍA DOCENTE

### 5.7 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

#### Referencias (algunas de las que vamos a trabajar):

1. Adams, K, O'shea, J.P, O'shea, K.L. and Climstein, M. The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production. *J. Appl. Sport Sci. Res.* 6(1): 36-41. 1992.
2. Askling, C., Karlsson, J. and Thorstensson, A. Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 13 (4): 244-250. 2003.
3. Aziz, A.R., Mukherjee, S., Chia, M.Y. and The, K.C. Relationship measured maximal oxygen uptake and aerobic endurance performance with running repeated sprint ability in young elite soccer players. *J. Sports Med. Phys. Fitness.* 47 (4): 401-407. 2007.
4. Barbosa, A.R., Santarém, J.M., Filho, W.J. and Marucci M de F. Effects of resistance training on the sit-and-reach test in elderly women. *J. Strength Cond. Res.* 16 (1): 14-18. 2002.
5. Castagna, C, D'Ottavio, S, and Abt, G. Activity profile of young soccer players during actual match play. *J. Strength Cond. Res.* 17: 775-780. 2003.
6. Castagna, C, Impellizzeri, FM, Chamari, K, Carlomagno, D, and Rampinini, E. Aerobic fitness and yo-yo continuous and intermittent tests performances in soccer player: a correlation study. *J Strength Cond Res* 20: 320-325, 2006.
7. Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y.B., Galy, O., Sghaier, F., Chatard, J.C., Hue, O. and Wisloff, U. Field and laboratory testing in young elite soccer players. *Br. J. Sports Med* 38 (2): 191-196. 2004.
8. Chelly, M.S., Fathloun, M., Cherif, N., Ben Amar M., Tabka, Z., and Van Praagh, E. Effects of a back squat training program on leg power, jump, and sprint performances in junior soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 23:2241-2249. 2009.
9. Christou, M, Smilios, I, Sotiropoulos, K, Volaklis, K, Pilianidis, T, and Tokmakidis, SP. Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 20: 783-791. 2006.
10. Chromiac, J.A. and Mulvaney, D.R. A review: The effects of combined strength and endurance training on strength development. *J Appl. Sport Sci. Res.* 4: 55-60. 1990.
11. Cometti, G, Maffiuletti, NA, Pousson, M, Chatard, J-C, and Mafulli, N. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *Int J Sports Med* 22: 45-51, 2001.
12. Croisier, J.L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M. and Ferrete, J.M. Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer: players: a prospective study. *Am. J. Sports Med.* 36 (8): 1469-1475. 2008.

## GUÍA DOCENTE

13. Delecluse, C., Van Coppenolle, C., Willems, H., Van Leemputte, E., Diels, M. and Goris, M. Influence of high-resistance and high-velocity training on sprint performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 27: 1203-1209. 1995.
14. Diallo, O., Dore, E., Duche, P. and Van Praagh, E. Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J. Sports Med. Phys. Fitness.* 41 (3): 342-348. 2001.
15. Dudley, G.A. and Djamil, R. Incompatibility of endurance-strength-training modes of exercise. *J. Appl. Physiol.* 59: 1446-1451. 1985.
16. Dupont, G, Akakpo, K, and Berthoin, S. The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 18: 584-589. 2004
17. Faigenbaum, A. The effects of strength training and detraining on children. *J. Strength Cond. Res.* 10: 109-114. 1996.
18. Fatouros, I.G., Jamurtas, A.Z., Leontsini, D., Taxildaris, K., Aggelousis, N., Kostopoulos, N. & Buckenmeyer, P. Evaluation of plyometric exercise training, weight training, and their combination on vertical jumping performance and leg strength. *J. Strength Cond. Res.* 14 (4): 470-476. 2000.
19. Ford, HT, Puckett, J, Drummond, J, Sawyer, K, Gantt, K, and Fussell, C. Effects of three combinations of plyometric and weight training programs on selected physical fitness test items. *Percept Mot Skills* 56: 919-922, 1983.
20. Fry, AC, Kraemer, WJ, Weseman, CA, Conroy, BP, Gordon, SE, and Hoffman, K. The effect of an off-season strength and conditioning program on starters and non-starters in women's intercollegiate volleyball. *J Appl Sports Sci* 5: 74-81, 1991.
21. Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Ruesta, M., Iribarren, J., González-Badillo, J.J. and Ibañez, J. Strength training effects on physical performance and serum hormones in young soccer players. *Eur. J. Appl. Physiol.* 91 (5-6): 698-707. 2004.
22. Gorostiaga, EM, Izquierdo, M, Iturrealde, P, Ruesta, M, and Ibañez, J. Effects of heavy resistance training on maximal and explosive force production, endurance and serum hormones in adolescent handball players. *Eur J Appl Physiol* 80: 485-493, 1999.
23. Hakkinen K, and Komi PV. The effect of explosive type strength training on electromyographic and force production characteristics of leg extensor muscles during concentric and various stretch-shortening cycle exercises. *Scand J Sports Sci.* 765-776, 1985.
24. Helgerud, J., Engen, L.C., Wisloff, U. and Hoff, J. Aerobic endurance training improves soccer performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 33 (11): 1925-1931. 2001.
25. Henderson, G., Barnes, C.A., and Portas, M.D. Factors associated with increased propensity for hamstring injury in English Premier League soccer players. *J. Sci. Med. Sport.* 13: 397-402. 2010.
26. Hennessy, L.C. and Watson, A.W.S. The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *J. Strength Cond. Res.* 8: 12-19. 1994.
27. Hetzler, RK, Derenne, C, Buxton, BP, Ho, KW, Chai, DX, and Seichi, G. Effects of 12 weeks of strength training on anaerobic power in prepubescent male athletes. *J. Strength Cond. Res.* 11: 174-181. 1997.



## GUÍA DOCENTE

28. Hickson, R.C., Dvorak, B.A., Gorostiaga, E., Kurowski, T.T. and Foster, C. *Potential for strength and endurance training to amplify endurance performance.* J. Appl. Physiol. 65 (5). 2285-2290. 1988.
29. Hoff, J. and Helgerud, J. *Endurance and Strength training for soccer players: physiological considerations.* Sports Med. 34 (3): 165-180. 2004.
30. Hoff, J. and Helgerud, J. *Maximal strength training enhances running economy and aerobic endurance performance.* En: Hoff, J. and Helgerud, J., editors *Football (Soccer): new developments physical training research.* Trondheim: Norwegian University of Science and Technology (Norway), pp 39-55. 2002.
31. Hoff, J. *Training and testing physical capacities for elite soccer players.* J. Sports Sci. 23 (6): 573-582. 2005.
32. Implellizzeri, FM, Marcora, SM, Castagna, C, Reilly, T, Sassi, A, Iaia, FM, and Rampinini, E. *Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players.* Int J Sports Med 27: 483-492, 2006.
33. Jullien, H., Bisch, C., Largouët, N., Manouvrier, C., Carling, C.J. & Amiard, V. *Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-bases tests of running and agility in young professional soccer players?* J. Strength Cond. Res. 22(2): pp 404-411. 2008.
34. Kalapotharakos, VI, Strimpakos, N, Vithoulka, I, Karvounidis, C, Diamatopoulos, K, and Kapreli, E. *Physiological characteristics of elite professional soccer teams of different ranking.* J Sports Med Phys Fitness 46: 515–519, 2006.
35. Kotzamanidis, C. *Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys.* J. Strength Cond. Res. 20 (2): 441-445. 2006.
36. Kotzamanidis, C., Chatzopoulos, D., Michalidis, C., Papaiakevou, G. and Patikas, D. *The effect of a combined high-intensity strength and speed training program on the running and jumping ability soccer players.* J. Strength Cond. Res. 19 (2): 369-375. 2005.
37. Krstrup, P, Mohr, M, Amstrup, T, Rysgaard, T, Johansen, J, Steensberg, A, Pedersen, PK, and Bangsbo, J. *The yo-yo intermittent recovery test: physiological response, reliability, and validity.* Med Sci Sport Exerc 35: 697-705, 2003.
38. Kukolj, M, Ropret, R, Ugarkovic, D, and Jaric, S. *Anthropometric, strength, and power predictors of sprinting performance.* J Sports Med Phys Fitness 39: 120–122, 1999.
39. Lehance, C, Binet, J., Bury, T. and Croisier, J.L. *Muscular strength, functional performances and injury risk in professional and junior elite soccer players.* Scand. J. Med. Sci. Sports. 19 (2): 243-251. 2009.
40. McMillan, K, Helgerud, J, MacDonald, R, and Hoff, J. *Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players.* Br J Sports Med 39: 273-277, 2005.
41. Mero, A and Komi, PV. *Emg, force, and power analysis of sprint specific strength exercises.* J Appl Physiol 10: 1–13, 1994.
42. Meylan, C., and Malatesta, D. *Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players.* J. Strength Cond. Res. 23: 2605-2613. 2009.

## GUÍA DOCENTE

43. Monteiro, W.D., Simão, R., Polito, M.D., Santana, C.A., Chaves, R.B., Bezerra, E. and Fleck, S.J. Influence of strength training on adult women's flexibility. *J. Strength Cond. Res.* 22 (3): 672-677. 2008.
44. Moore, EW, Hickey, MS, and Reiser, RF. Comparison of two twelve week off-season combined training programs on entry level *collegiate soccer players'* performance. *J Strength Cond Res* 19: 791-798, 2005.
45. Mujika, I., Santisteban, J., and Castagna, C. In-season effect of short-term sprint and power-training programs on elite junior soccer *players.* *J. Strength Cond. Res.* 23:2581-2587, 2009.
46. Nelson, A.G., Arnall, D.A., Loy, S.F., Silvester, L.J. and Conlee, R.K. Consequences of combined strength and endurance training regimens. *Phys. Ther.* 70 (5): 287-294. 1990.
47. Nuzzo, J.L., McBride, J.M., Cormie, P. and McCaulley, G.O. Relationship between countermovement jump performance and multijoint isometric and dynamic *tests of* strength. *J. Strength Cond. Res.* 22 (3): 699-707. 2008.
48. Paavolainen, L, Hakkinen, K, Hamalainen, I, Nummela, A, and Rusko, H. Explosive-strength training improves 5-km running time by improving *running economy and muscle* power. *J Appl Physiol* 86: 1527-1533, 1999.
49. Raudsepp, L and Paasuke, M. Gender differences in fundamental movement patterns, motor performances and strength measurements of prepubertal children. *Ped Exerc Sci* 7: 294-304, 1995.
50. Reilly, T, Williams, AM, Nevill, A, and Franks, A. A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *J Sports Sci* 18: 695-702, 2000.
51. Rimmer, E and *Sleivert, G.* Effects of plyometric intervention program on sprint performance. *J Strength Cond Res* 14: 295-301, 2000.
52. Sáez Sáez de Villarreal, E., González-Badillo, J.J. and Izquierdo, M. Low and moderate plyometric training frequency produces greater jumping and sprinting gains *compared with high* frequency. *J. Strength Cond. Res.* 22 (3): 715-725. 2008.
53. Santos, E., Rhea, M.R., Simão R., Dias, I., De Salles, B.F., Novaes, J., Leite, T., Blair, J.C. and Bunker, D.J. Influence of moderately intense strength training *of flexibility in* sedentary young women. *J. Strength Cond. Res.* 24 (11). 3144-3149. 2010.
54. Stolen, O, Helgerud, J, Stoa, EM, and Hoff, J. Maximal strength training improves running economy in distance runners. *Med Sci Sports Exerc* 40: 1087-1092, 2008.
55. *Taiana, F, Grehaigne, JF,* and Cometti, G. The influence of maximal strength training of lower limbs of soccer players on their physical and kick performances, *J Sports Sci* 10:170, 1992.
56. *Trash, K.* and Kelly, B. Flexibility and strength training. *J. Appl. Sports Sci. Res.* 1: 74-75. 1987.
57. Venturelli, M., Bishop, D. and Pettene, L. Sprint training in preadolescent soccer players. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 3 (4): 558-562. 2008.

## GUÍA DOCENTE

58. Vilaca Maio Alves, J.M., Rebelo, A.N., Abrantes, C., and Sampaio, J. Short-term effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint, and agility abilities. *J. Strength Cond. Res.* 24:936-941. 2010.
59. Wells, KF, and Dillon, EK. The sit and reach. A test of back and leg flexibility. *Research Quarterly*, 23, pp 115-118, 1952.
60. Wilson, G.R., Newton, R.U., Murphy, A.J. and Humphries, B.J. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. *Med. Sci. Sports Exerc.* 25 (11): 1279-1286. 1993.
61. Wisloff, U., Castagna, C., Helgerud, J., Jones, R. and Hoff, J. Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. *Br. J. Sports Med.* 38 (3): 285-288. 2004.
62. Withers, RT, Maricic, Z, Wasilewski, S, and Kelly, L. Match analysis of Australian soccer players. *J Hum Mov Stud* 8:159-176, 1982.
63. Wong, PL, and Wong, S.H. Physiological profile of Asian elite youth soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 23 (5): 1383-1390. 2009.
64. Wong, P.L., Chamari, K. and Wisloff, U. Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players. *J. Strength Cond. Res.* 24 (3): 644-652. 2010.
65. Young, W, Mclean, B, and Ardagna, J. Relationship between strength qualities and sprinting performance. *J Sports Med Phys Fitness* 35: 13- 19, 1995.