

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**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 (Balonmano, 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>Semestre:</b>	<b>1º</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>4.5</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**  
**PARTE GENERAL**

**2. OPCIÓN VOLEIBOL**

**2.1 EQUIPO DOCENTE**

**2.1.1. Responsable de la asignatura: Elena Hernández Hernández**

**2.1.2. Profesores**

<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>Deporte</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 PARTE GENERAL

### 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 4,5 créditos ECTS (2 teóricos y 2,5 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**  
**PARTE GENERAL**

**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, orientando 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-táctica en situaciones reales o filmadas.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

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

**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 PARTE GENERAL

### 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

### 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:

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

- 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.

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 de curso (modelo evaluación continua):**

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

### **Convocatoria de recuperación de curso:**

Contenidos teóricos: 50%

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Contenidos prácticos: 30%  
Trabajos aplicados: 20%

### **Convocatoria Extraordinaria:**

Solo aplicables a aquellos alumnos que cumplan con lo dispuesto en la Normativa de evaluación de los alumnos de grado de la Universidad Pablo de Olavide, y previa solicitud al centro.

En la convocatoria extraordinaria de noviembre se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, pudiendo obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura

Contenidos teóricos: 60%  
Contenidos prácticos: 40%

### **Evaluación en casos excepcionales:**

El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Los estudiantes, *mediante solicitud*, tendrán derecho a que se les facilite la realización de los exámenes en fechas distintas de las previstas cuando se encuentren en alguna de las siguientes situaciones excepcionales que imposibiliten la asistencia a la prueba:

- 1) Estudiantes que estén en situación de enfermedad grave, ingreso hospitalario en la fecha de la evaluación, fallecimiento de un familiar o tengan una circunstancia excepcional, de análoga gravedad a las anteriores, que justifique el cambio de fecha.
- 2) Estudiantes acreditados como deportistas de alto nivel o alto rendimiento que estén en fase de competición oficial.

### **Sistema prueba única:**

- La evaluación constará de una prueba única, en la que se preguntará sobre contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura.



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**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**  
**PARTE GENERAL**

**3. OPCIÓN BALONMANO**

**3.1 EQUIPO DOCENTE**

**3.1.1. Responsable de la asignatura: Manuel Ortega Becerra**

<b>3.2.2. Profesores</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>Manuel Ortega Becerra</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 Asociado</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>

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 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.

### 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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 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.

## 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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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.

### 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.

Una vez cumplidos todos los requisitos anteriormente expuestos, la calificación final se

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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.

### **Convocatoria Extraordinaria:**

Solo aplicables a aquellos alumnos que cumplan con lo dispuesta en la Normativa de evaluación de los alumnos de grado de la Universidad Pablo de Olavide, y previa solicitud al centro.

En la convocatoria extraordinaria de noviembre se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, pudiendo obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura

### **Evaluación en casos excepcionales**

El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Los estudiantes, *mediante solicitud*, tendrán derecho a que se les facilite la realización de los exámenes en fechas distintas de las previstas cuando se encuentren en alguna de las siguientes situaciones excepcionales que imposibiliten la asistencia a la prueba:

- 1) Estudiantes que estén en situación de enfermedad grave, ingreso hospitalario en la fecha de la evaluación, fallecimiento de un familiar o tengan una circunstancia excepcional, de análoga gravedad a las anteriores, que justifique el cambio de fecha.
- 2) Estudiantes acreditados como deportistas de alto nivel o alto rendimiento que estén en fase de competición oficial.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**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.
- 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, Fransen 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]

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

- 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, Chiroso 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/bjism.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.0b013e318248aeec.
- 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  
PARTE GENERAL**

**4. OPCIÓN TENIS**

**4.1 EQUIPO DOCENTE**

**4.1.1. Responsable de la asignatura: Fco Javier Santos-Rosa Ruano**

<b>Responsable de la asignatura</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>Fco.Javier Santos-Rosa Ruano</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>Titular de Universidad</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.26</b>
<b>E-mail:</b>	<b>fjsantos@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**4.2. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO**

**4.1. Descripción de los objetivos**

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

**4.2. Aportaciones al plan formativo**

La asignatura “Especialización deportiva: Raqueta” es de carácter optativo y modelo C1. Se imparte en 4º curso de la titulación, en el 1er semestre.

Los alumnos que cursan la asignatura tienen una conexión general con los contenidos tanto de los de Raqueta, dado que han cursado con anterioridad la asignatura obligatoria “Fundamentos de los Deportes III: Deportes de Raqueta” y en la asignatura optativa “Aplicación específica deportiva: raqueta” enfocada específicamente a la preparación física del tenis de competición. Estos conocimientos previos son una buena base para entender conceptos más complejos que se imparten en esta asignatura de 4er curso.

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

La asignatura es optativa. Se trata de que profundice en los conocimientos de la preparación física del tenis en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos en esta especialidad deportiva.

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

**4.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos**

Haber cursado y superado las asignaturas: “Fundamentos de los Deportes III: Deportes de Raqueta” y “Aplicación específica deportiva: raqueta”

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4.3 COMPETENCIAS

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

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

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

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

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

3) Aprendizaje de destrezas instrumentales:

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

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

I. Competencias básicas.

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

II. Competencias generales y resultados de aprendizaje.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

1. Profundizar en la preparación física del tenis de competición que por su naturaleza, actualidad e interés práctico, pueden permitir a los estudiantes un cierto grado de especialización, generando currículos específicos según el interés personal.

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

I. Académicas y disciplinares.

1. Profundizar en los conocimientos de programación del entrenamiento aplicado al tenis de competición
2. Conocer y comprender los modelos habituales de planificación y programación del entrenamiento en el tenis de competición

II. Competencias personales y profesionales.

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

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**4.4 CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)**

**DEPORTES DE RAQUETA:**

1. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: **Preparación física (II)** en el tenis de competición
  - 1.1. CAPACIDAD DE RESISTENCIA (II) en tenistas
  - 1.2. CAPACIDAD DE FUERZA ( II) en tenistas
2. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA en el tenis de competición
3. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO en el tenis de competición
  - 3.1. MODELO ATR
  - 3.2. MODELO POR BLOQUES
4. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN PISTA

**4.5 METODOLOGÍA Y RECURSOS**

**6.1. MÓDULO TEÓRICO**

**6.1.1. ENSEÑANZAS BÁSICAS**

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

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

El procedimiento de las clases teóricas seguirá la siguiente estructura:

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

**6.2. MÓDULO PRÁCTICO**

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Orientadas a desarrollar la capacidad de observación y aplicar sistemas de entrenamientos, de planificación y programación en el Tenis de competición.

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

### TÉCNICAS DOCENTES.

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

\* Metodología para desarrollar competencias transversales.

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

### \* RECURSOS

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

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

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

Cabe la posibilidad de aportar conocimientos en eventos relacionados con la modalidad deportiva .

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4.6 EVALUACIÓN

#### a. EVALUACIÓN CONTINUA

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

Sobre:

- **Módulo teórico** (marco teórico y aplicación del marco teórico visto en las prácticas), a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de la asignatura.

El examen tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico

- **Módulo práctico**, mediante la participación activa del alumno en las sesiones prácticas con una **asistencia mínima del 80%**, y trabajos solicitados en relación a las prácticas

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

#### b. EVALUACIÓN DE PRUEBA ÚNICA

Consistirá en un único examen, sobre el módulo teórico y práctico, que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante. El examen tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico

Sobre:

- **Módulo teórico** (marco teórico), a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de las enseñanzas básicas de la asignatura.

- **Módulo práctico**, a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas sobre el contenido de las prácticas de la asignatura.

\* El alumno que no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

\*\* El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

\*\*\* El alumno tendrá derecho (siempre que cumpla los requisitos de la normativa de progreso y permanencia) a la convocatoria extraordinaria de noviembre.

En dicha convocatoria, mediante evaluación de prueba única, se evaluarán los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura

### 7.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- a. **Módulo teórico: 70%** a la nota final.
- b. **Módulo práctico 30%** de la nota final.

Es **requisito indispensable** tener una **calificación mínima de “Aprobado-5” en cada uno de los módulos** para que éstos hagan media y superar la asignatura.

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”.

### 4.7 BIBLIOGRAFÍA GENERAL

González-Badillo, J.J. y Gorostiaga, D. (1997). *Fundamentos 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.

Fernández, J., Méndez, A., y Pluim, B.M. (2006). Intensity of tennis match play. Br J



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

*Sports Med*, 40(5): 387–391

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

Fernández, J., Méndez, A., y Sanz, D. (2012) *Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación*. Real Federación Española de Tenis (área de docencia e investigación). Madrid

Gelen, E., Dede, M., Bingul, B., Bulgan, C., y Aydin, M. (2012). Acute Effects of Static Stretching, Dynamic Exercises, and High Volume Upper Extremity Plyometric Activity on Tennis Serve Performance. *J Sports Sci Med.*, 11(4): 600–605.

Girard, O., Chevalier, R., Leveque, F., Micallef, J.P., y Millet, G.P. (2006). Specific incremental field test for aerobic fitness in tennis. *Br J Sports Med*, 40(9): 791–796.

Gomes, R.V., Santos, R., Nosaka, K., Moreira, A., Miyabara, E.H., y Aoki, M.S. (2014). Muscle damage after a tennis match in young players. *Biol Sport.*, 31(1): 27–32

Hornery, D., Farrow, D., Mujika, I. (2007) An integrated physiological and performance profile of professional tennis. *Br J Sports Med*, 41(8): 531–536

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.

Reid, M., Elliott, B., y Alderson, J (2007). Shoulder joint kinetics of the elite wheelchair tennis serve. *Br J Sports Med*, 41(11): 739–744

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

- Reid, M., y Duffield, R. (2014) The development of fatigue during match-play tennis. *Br J Sports Med*, 48 (Suppl 1)
- Maquirriain, J., y Ghisi, J.P. (2006). Uncommon abdominal muscle injury in a tennis player: internal oblique strain. *Br J Sports Med*, 40(5): 462–463.
- Maquirriain, J., Ghisi, J.P., y Kokalj, A.M. (2007) Rectus abdominis muscle strains in tennis players. *Br J Sports Med*, 41(11): 842–848.
- Mendez, A., Fernández, J., Fernández, 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.
- 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.
- Pluim, B.M., Staal, J.B., Windler, G.E., y Jayanthi, N (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *Br J Sports Med*. 40(5): 415–423.
- 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.



## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Olmedillas, H., Guadalupe-Grau, A., Alayón, S., Carreras, A., Dorado, C., y Calbet, J. A. L. (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.

Söğüt, M., Kirazci, S., y Korkusuz, F (2012). The Effects of Rhythm Training on Tennis Performance. *J Hum Kinet*, 33: 123–132.

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

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

Van der Hoeven, H., y Kibler, W.B. (2006). Shoulder injuries in tennis players. *Br J Sports Med*, 40(5): 435–440.

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 GENERAL**

**5. OPCIÓN FÚTBOL**

**5.1 EQUIPO DOCENTE**

**5.1.1. Responsable de la asignatura**

**Bernardo Requena Sánchez**

**5.1.2. Profesores**

<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>Jueves: 17:00-20:00</b>
<b>Número de despacho:</b>	<b>11.1.33</b>
<b>E-mail:</b>	<b>breqsan@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977593</b>

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

<b>5.1.2. Profesores</b>	
<b>Nombre:</b>	<b>Miguel Ángel Campos</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 Asociado</b>
<b>Horario de tutorías:</b>	
<b>Número de despacho:</b>	
<b>E-mail:</b>	<b>macamvaz@upo.es</b>
<b>Teléfono:</b>	<b>954977961</b>

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**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**  
**PARTE GENERAL**

**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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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.

### **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.

## **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 4. Strength and Power training in soccer.

Tema 5. Endurance Training in soccer.

Tema 4. Speed Training in Soccer.

Tema 6. The training session.



**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

**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.

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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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 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.

### 5.6. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

#### a. EVALUACIÓN CONTINUA

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

Sobre:

- **Módulo teórico** (marco teórico y aplicación del marco teórico visto en las prácticas), a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de la asignatura.

El examen tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico

- **Módulo práctico**, mediante la participación activa del alumno en las sesiones prácticas con una **asistencia mínima del 70%**, y trabajos solicitados en relación a las prácticas.

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

#### b. EVALUACIÓN DE PRUEBA ÚNICA

Consistirá en un único examen, sobre el módulo teórico y práctico, que permita determinar con carácter objetivo el nivel de conocimientos y competencias adquiridos por el estudiante. El examen tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico

Sobre:

- **Módulo teórico** (marco teórico), a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de las

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

enseñanzas básicas de la asignatura.

- **Módulo práctico**, a través de la realización de un examen final, con preguntas abiertas sobre el contenido de las prácticas de la asignatura.

\* El alumno que no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única.

\*\* El estudiante que por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no haya realizado las pruebas de evaluación continua, tendrá derecho a que en la convocatoria de curso se le evalúe del total de los conocimientos y competencias que figuran en la guía docente mediante un sistema de evaluación de prueba única. Esta circunstancia deberá ser comunicada al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo de docencia presencial.

\*\*\* El alumno tendrá derecho (siempre que cumpla los requisitos de la normativa de progreso y permanencia) a la convocatoria extraordinaria de noviembre. En dicha convocatoria, mediante evaluación de prueba única, se evaluarán los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, de modo que permita obtener el 100% de la calificación correspondiente a la asignatura

### 5.6.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- a. **Módulo teórico: 70%** a la nota final.
- b. **Módulo práctico 30%** de la nota final.

Es **requisito indispensable** tener una **calificación mínima de “Aprobado-5” en cada uno de los módulos** para que éstos hagan media y superar la asignatura.

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 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.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

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.
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, Iturralde, 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.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

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.
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. Implelizzeri, 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-based 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., Papaiakovou, 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. Krustrup, 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.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

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.
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.

**GUÍA DOCENTE**  
**PARTE GENERAL**

57. Venturelli, M., Bishop, D. and Pettene, L. Sprint training in preadolescent soccer players. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 3 (4): 558-562. 2008.
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.