

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

<b>Grado:</b>	<b>Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b>
<b>Doble Grado:</b>	
<b>Asignatura:</b>	<b>Aplicación Específica Deportiva: Deportes de Lucha/Raqueta</b>
<b>Módulo:</b>	<b>V. OPTATIVIDAD</b>
<b>Departamento:</b>	<b>Deporte e Informática</b>
<b>Semestre:</b>	<b>Primer</b>
<b>Créditos totales:</b>	<b>6</b>
<b>Curso:</b>	<b>3º</b>
<b>Carácter:</b>	<b>Optativa</b>
<b>Lengua de impartición:</b>	<b>Español</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. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA**

<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

### 3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

#### 3.1. Descripción de los objetivos

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

#### 3.2. Aportaciones al plan formativo

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

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

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

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

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

#### 3.3. Recomendaciones o conocimientos previos requeridos

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 4. 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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

2. Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con alto grado de autonomía.

II. Competencias generales y resultados de aprendizaje.

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

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

I. Académicas y disciplinares.

1. Profundizar en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de lucha (Judo) y raqueta (Tenis).

2. Conocer y comprender los modelos habituales de planificación y programación del entrenamiento de ambas disciplinas deportivas.

3. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos, los modelos de planificación y programación del entrenamiento, de manera específica, al ámbito de la alta competición de dichas disciplinas deportivas.

II. Competencias personales y profesionales.

1. Aceptar y tolerar las diferencias y discrepancias intelectuales, aceptando otros puntos de vista.

2. Apreciar la importancia de la formación permanente como medio para la mejora profesional.

3. Analizar críticamente el proceso de entrenamiento, como medio para reflexionar sobre la intervención en el ámbito del Judo y del Tenis.

4. Desarrollar el hábito de trabajo sistemático, planificando con dedicación la acción docente.

**GUÍA DOCENTE  
PARTE GENERAL**

**5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA (TEMARIO)**

**1. DEPORTES DE LUCHA**

**TEMA 1. Repaso de contenidos.**

- 1.1. Conceptualización, características y clasificaciones de los deportes de lucha.
- 1.2. Fundamentos básicos del Judo y sistemas de aprendizaje.

**TEMA 2. Técnicas de Judo.**

**TEMA 3. Reglamento de Judo.**

**TEMA 4. Estructura temporal y requerimientos energéticos en el combate de Judo.**

**TEMA 5. Entrenamiento de la fuerza aplicado a los deportes de lucha.**

**TEMA 6. Entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia.**

**TEMA 7. Valoración de la condición física en Judo.**

**TEMA 8. Lesiones en Judo.**

**2. DEPORTES DE RAQUETA**

**TEMA 1. EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

- 1.1. Modelos clásicos
- 1.2. Modelos alternativos
- 1.3. Modelo integrado

**TEMA 2. MODELO DE PRESTACIÓN EN TENIS**

**TEMA 3. PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. Preparación física (I)  
en el tenis de competición**

- 3.1. Capacidad de resistencia
- 3.2. Capacidad de fuerza
  - 3.2.1. Prevención de lesiones
  - 3.2.2. Fortalecimiento tronco-core
- 3.3. Capacidad de flexibilidad

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

- 3.3.1. Prevención de lesiones
- 3.4. Capacidad de velocidad
- 3.4.1. Cualidades coordinativas

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

#### 6.2. MÓDULO PRÁCTICO

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

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

#### TÉCNICAS DOCENTES.

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

\* Metodología para desarrollar competencias transversales.

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



## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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 las modalidades deportivas .



## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

### 7. 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:

\* **Deportes de lucha:** la realización de un examen final, con preguntas abiertas y/o de opción múltiple (tipo test) sobre los contenidos de la asignatura y/o trabajos de aplicación

\* **Deportes de raqueta:** 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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

- **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 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

#### \* Deportes de lucha

- **Módulo teórico**: examen final o trabajos de aplicación: **50%** a la nota final.
- **Módulo práctico** ( participación activa en las prácticas): **50%** de la nota final.

#### \* Deportes de raqueta

- **Módulo teórico**: **70%** a la nota final.
- **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

### 8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

#### 1. DEPORTES DE LUCHA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thabot, D. (1999). Judo óptimo. Inde.

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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

### 2. DEPORTES DE RAQUETA

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

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 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.

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.

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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

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

## GUÍA DOCENTE PARTE GENERAL

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.

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.