

## Guía docente / *Course Syllabus*

2018-19

### 1. Descripción de la Asignatura / *Course Description*

Asignatura <i>Course</i>	APLICACIÓN ESPECÍFICA DEPORTIVA: LUCHA / RAQUETA
Códigos <i>Code</i>	601039
Facultad <i>Faculty</i>	Facultad de Ciencias del Deporte
Grados donde se imparte <i>Degrees it is part of</i>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Módulo al que pertenece <i>Module it belongs to</i>	Optatividad
Materia a la que pertenece <i>Subject it belongs to</i>	Optativas
Departamento responsable <i>Department</i>	Deporte e Informática
Curso <i>Year</i>	3º
Semestre <i>Term</i>	1º
Créditos totales <i>Total credits</i>	6
Carácter <i>Type of course</i>	Optativa
Idioma de impartición <i>Course language</i>	Español
Modelo de docencia <i>Teaching model</i>	C1

Clases presenciales del modelo de docencia C1 para cada estudiante: 23 horas de enseñanzas básicas (EB), 22 horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y 0 horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asincrónica), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

*Number of classroom teaching hours of C1 teaching model for each student: 23 hours of general teaching (background), 22 hours of theory-into-practice (practical group tutoring and skill development) and 0 hours of guided academic activities. Up to 10% of face-to-face sessions can be substituted by online teaching, in accordance with the course schedule published before it begins.*

## 2. Responsable de la Asignatura / *Course Coordinator*

Nombre <i>Name</i>	Francisco Javier Santos-Rosa Ruano
Departamento <i>Department</i>	Deporte e Informática
Área de conocimiento <i>Field of knowledge</i>	Educación Física y Deportiva
Categoría <i>Category</i>	Profesor Titular de Universidad
Número de despacho <i>Office number</i>	11.1.26
Teléfono <i>Phone</i>	954977869
Página web <i>Webpage</i>	
Correo electrónico <i>E-mail</i>	fjsantos@upo.es

## 3. Ubicación en el plan formativo / *Academic Context*

Breve descripción de la asignatura <i>Course description</i>	Profundización y desarrollo metodológico de los conocimientos, técnicas y tácticas de estos deportes, así como su aplicación en el ámbito de la alta competición, la planificación del entrenamiento y la selección de talentos deportivos en estas especialidades deportivas.
Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje) <i>Learning objectives</i>	Conocer y aplicar variables específicas para la programación del entrenamiento en dichas modalidades deportivas.
Prerrequisitos <i>Prerequisites</i>	
Recomendaciones <i>Recommendations</i>	Haber cursado y superado (para la asignatura correspondiente): “Fundamentos de los Deportes II: Deportes de Lucha” “Fundamentos de los Deportes III: Deportes de Raqueta”
Aportaciones al plan formativo <i>Contributions to the educational plan</i>	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 la asignatura "Especialización Deportiva: tenis" de 4º curso y con las competencias prácticas, para el ejercicio de la profesión, de 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.

	<p>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.</p> <p>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 .</p>
--	---

#### 4. Competencias / Skills

<p>Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Basic skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p>
<p>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>General skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte.</p> <p>CG12 - Desarrollar habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>
<p>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Transversal skills of the Degree that are developed in this Course</i></p>	<p>CT1 - 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.</p> <p>CT4 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.</p> <p>CT5 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.</p> <p>CT6 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.</p>
<p>Competencias específicas de la</p>	<p>CE3 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de</p>

Titulación que se desarrollan en la Asignatura <i>Specific competences of the Degree that are developed in the Course</i>	entrenamiento en sus distintos niveles. CE9 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.
Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título <i>Specific skills of the Course, not included in the Degree's skills</i>	<p>I. Académicas y disciplinares.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Profundizar en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de lucha (Judo) y raqueta (Tenis).</li> <li>2. Conocer y comprender los modelos y bases para la programación del entrenamiento de dichas disciplinas deportivas.</li> <li>3. Aplicar los fundamentos técnicos y tácticos, los modelos de planificación y programación del entrenamiento, de manera específica, al ámbito de la competición de dichas disciplinas deportivas.</li> </ol> <p>II. Competencias personales y profesionales.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar críticamente el proceso de entrenamiento, como medio para reflexionar sobre la intervención en el ámbito del Judo y del Tenis.</li> <li>2. Desarrollar el hábito de trabajo sistemático, planificando con dedicación la acción docente.</li> </ol>

### 5. Contenidos de la Asignatura: temario / *Course Content: Topics*

<b>PARTE I</b>	<b>DEPORTES DE LUCHA</b>
TEMA 1	INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE LUCHA
TEMA 2	ORIGEN, FUNDAMENTOS Y SISTEMAS DE APRENDIZAJE DEL JUDO
TEMA 3	REGLAMENTO DEL JUDO
TEMA 4	TÉCNICAS DE JUDO
TEMA 5	ESTRUCTURA TEMPORAL Y REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS EN EL COMBATE DE JUDO
TEMA 6	ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA APLICADO A LOS DEPORTES DE LUCHA
TEMA 7	ENTRENAMIENTO CONCURRENTES DE FUERZA Y RESISTENCIA
TEMA 8	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN JUDO
TEMA 9	LESIONES EN JUDO
<b>PARTE II</b>	<b>DEPORTES DE RAQUETA</b>
TEMA 10	EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO APLICADO AL TENIS DE COMPETICIÓN
10.1	Modelos clásicos de entrenamiento aplicados al tenis
10.2	Modelos alternativos de entrenamiento aplicados al tenis
10.2.1	<i>Modelo integrado</i>
TEMA 11	TEORÍA DE LA ACCIÓN: MODELO DE PRESTACIÓN EN TENIS
11.1	Capacidades físicas condicionales
11.2	Patrón de actividad durante el juego y volumen de trabajo
11.3	Variables fisiológicas implicadas en el juego
11.4	Sobrecargas y lesiones en jugadores de tenis
TEMA 12	PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. PREPARACIÓN FÍSICA (I) EN EL TENIS DE COMPETICIÓN
12.1	Calentamiento con jugadores de tenis

12.1.1	<i>Calentamiento neuromuscular/dinámico (I)</i>
12.2	Desarrollo de la Capacidad de Resistencia (I) con jugadores de tenis
12.2.1	<i>Sistemas de entrenamiento aislados (I).</i>
12.3	Desarrollo de la Capacidad de Fuerza (I) con jugadores de tenis
12.3.1	<i>Fuerza específica: fuerza en el ángulo y esfuerzos dinámicos</i>
12.3.2	<i>Resistencia a la fuerza</i>
12.3.3	<i>Fortalecimiento de tronco-core</i>
12.4	Prevención de Lesiones (I) con jugadores de tenis
12.4.1	<i>Trabajo de compensación</i>
12.5	Desarrollo de la Capacidad de Velocidad con jugadores de tenis
12.5.1	<i>Velocidad, coordinación y agilidad</i>

## 6. Metodología y recursos / *Methodology and Resources*

Metodología general <i>Methodology</i>	Se emplea una metodología específica para las enseñanzas básicas y para las enseñanzas prácticas y de desarrollo
Enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching</i>	<p>Se realizarán un total de 14 clases teóricas de 1.5 horas de duración, para desarrollar un total de 9 temas (lucha) / 3 temas (raqueta).</p> <p>A fin de transmitir un elevado volumen de información científica en un reducido intervalo de tiempo, y dar unidad a la materia que se desarrolla a lo largo del curso, la lección magistral será la técnica más empleada.</p> <p>Asimismo la lectura y estudio de artículos de investigación, y el análisis de vídeos, por parte del alumno, complementarán a dicha lección magistral como técnicas para las enseñanzas básicas. Dicho material estará disponible en la WebCT antes del inicio de cada bloque temático.</p> <p>Para su desarrollo se realizarán las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lección magistral</li> <li>- Lectura y estudio de artículos de investigación</li> <li>- Análisis de vídeo</li> <li>- Elaboración, exposición y defensa de trabajos propuestos</li> </ul> <p>La asistencia a las enseñanzas básicas no es obligatoria.</p>
Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice</i>	<p>Se realizarán un total de 14 prácticas de 1.5 horas de duración, orientadas a desarrollar la capacidad de observación y análisis, y trabajar de forma autónoma.</p> <p>Para su desarrollo se realizarán las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación y demostración del contenido de la sesión por parte del profesor</li> <li>- Elaboración y aplicación de trabajos por parte de los alumnos</li> <li>- Participación activa en el desarrollo de las sesiones prácticas</li> </ul> <p>Es obligatoria la participación del alumnado en las clases prácticas motrices adoptando adecuadas medidas higiénicas respecto a la práctica deportiva, participando sólo con equipamiento deportivo . Sin cumplir este requisito, el alumno no podrá participar en ellas.</p>
Actividades académicas dirigidas (AD) <i>Guided academic activities</i>	

## 7. Criterios generales de evaluación / *Assessment*

<p>Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso) <i>First session</i></p>	<p>El 40% de la calificación procede de la evaluación continua. El 60% de la calificación procede del examen o prueba final. El sistema de evaluación continua se desarrollará durante el periodo docente en que se imparta la asignatura. Consistirá en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la realización de una prueba final escrita sobre los criterios relativos al conocimiento y comprensión del marco teórico desarrollado en las enseñanzas básicas.</li> <li>- la realización de supuestos prácticos, trabajos, prácticas de campo o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de los conocimientos y competencias relativos a la capacidad de analizar, diseñar y aplicar por parte del estudiante. Todo el alumnado de la asignatura podrá optar por la modalidad de evaluación continua siempre y cuando asista como mínimo al 80% de las EPDs.</li> </ul> <p>Los PORCENTAJES de la CALIFICACIÓN para la asignatura (LUCHA/RAQUETA) son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación continua: 30%</li> <li>- Prueba final: 70%</li> </ul> <p>El sistema de evaluación para el alumnado que no haya elegido la evaluación continua o superado la misma, consistirá en una prueba única que tendrá lugar en el periodo fijado en el calendario académico y consistirá en un examen escrito. El examen final evaluará los contenidos desarrollados en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- las Enseñanzas Básicas (JUDO: 50% de la calificación, RAQUETA 60% de la calificación).</li> <li>- las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo (JUDO: 50% de la calificación, RAQUETA 40% de la calificación).</li> </ul> <p>La prueba final supondrá el 100% de calificación.</p>
<p>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación) <i>Second session (to re-sit the exam)</i></p>	<p>La segunda convocatoria se evalúa del mismo modo que la primera. Se guardan las partes superadas en la primera convocatoria.</p>
<p>Convocatoria extraordinaria de noviembre <i>Extraordinary November session</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema 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 (siguiendo los criterios de evaluación de la guía docente). Idem 2ª convocatoria.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB) <i>General teaching assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias particulares de la asignatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundiza en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de lucha (Judo) y raqueta (Tenis).</li> <li>- Conoce y comprende los modelos y bases para la programación del entrenamiento de dichas disciplinas deportivas.</li> <li>- Aplica los fundamentos técnicos y tácticos, los modelos de</li> </ul>

	<p>planificación y programación del entrenamiento, de manera específica, al ámbito de la competición de dichas disciplinas deportivas.</p> <p>En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EBs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas y/o de opción múltiple. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura. Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias particulares de la asignatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundiza en los conocimientos, técnicas y tácticas de los deportes de lucha (Judo) y raqueta (Tenis).</li> <li>- Conoce y comprende los modelos y bases para la programación del entrenamiento de dichas disciplinas deportivas.</li> <li>- Aplica los fundamentos técnicos y tácticos, los modelos de planificación y programación del entrenamiento, de manera específica, al ámbito de la competición de dichas disciplinas deportivas.</li> </ul> <p>En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EBs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas y/o de opción múltiple. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura. Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Se evalúa del mismo modo que la primera.</p>
<p>Criterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) <i>Theory-into-practice assessment criteria</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias particulares de la asignatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza de manera crítica el proceso de entrenamiento, como medio para reflexionar sobre la intervención en el ámbito del Judo y del Tenis.</li> <li>- Diseña y aplica tareas en relación al proceso de entrenamiento de los deportes de lucha (judo) y raqueta (tenis), mostrando conocimiento y comprensión sobre sus elementos estructurales.</li> <li>- Desarrolla el hábito de trabajo sistemático, mediante el cumplimiento de todos los plazos y requisitos fijados durante el desarrollo de la asignatura.</li> </ul> <p>En el sistema de evaluación continua se evaluarán las EPDs mediante la evaluación de supuestos prácticos, trabajos, prácticas de campo o cualquier otro tipo de prueba apta para valorar el progreso y adquisición de los conocimientos y competencias relativos a la capacidad de analizar, diseñar y aplicar por parte del estudiante.</p> <p>Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en el sumatorio de las evaluaciones planteadas para optar a superar la asignatura.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Criterios o indicadores de aprendizaje sobre la base de las competencias particulares de la asignatura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza de manera crítica el proceso de entrenamiento, como medio para reflexionar sobre la intervención en el ámbito del Judo y del Tenis.</li> <li>- Diseña y aplica tareas en relación al proceso de entrenamiento de</li> </ul>

	<p>los deportes de lucha (judo) y raqueta (tenis), mostrando conocimiento y comprensión sobre sus elementos estructurales.</p> <p>- Diseña y selecciona las tareas y la programación más adecuada, en función de las características y necesidades particulares del luchador-jugador</p> <p>En el sistema de evaluación por examen o prueba final se evaluarán las EPDs mediante una prueba escrita con preguntas abiertas. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba escrita para optar a superar la asignatura.</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Se evalúa del mismo modo que la primera.</p>
<p>Criterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD)</p> <p><i>Criteria of assessment of guided academic activities</i></p>	<p>Durante la evaluación continua:</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria):</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria):</p>
<p>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura</p> <p><i>Minimum passing grade</i></p>	<p>1ª convocatoria:</p> <p>2ª convocatoria:</p>
<p>Material permitido</p> <p><i>Materials allowed</i></p>	<p>No se permite ningún tipo de material en los exámenes</p>
<p>Identificación en los exámenes</p> <p><i>Identification during exams</i></p>	<p>En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.</p>
<p>Observaciones adicionales</p> <p><i>Additional remarks</i></p>	<p>El alumnado con diversidad funcional podrá solicitar las adaptaciones o ajustes de la asignatura. Estas adaptaciones se realizarán cuando, por necesidades educativas especiales, un estudiante las solicite justificadamente al Servicio de Atención a la Diversidad Funcional (<a href="mailto:diversidadigualdadei@upo.es">diversidadigualdadei@upo.es</a>).</p> <p>Desde este Servicio se emitirá un informe de solicitud de adaptaciones al profesorado responsable de la asignatura. Estas adaptaciones serán realizadas siempre que las mismas no impidan a las y los estudiantes con diversidad funcional alcanzar los objetivos en términos de competencias previstos en la asignatura.</p> <p>Para estudiantes, por violencia por razón de género, se realizarán las adaptaciones o ajustes de la asignatura. Estas adaptaciones o ajustes razonables se realizarán cuando, por necesidades socio-educativas derivadas de las violencias por razón de género, un/a estudiante las solicite a la Oficina para la Igualdad (<a href="mailto:oficinaparalaigualdad@upo.es">oficinaparalaigualdad@upo.es</a>).</p> <p>Las diapositivas y gráficos que se proporcionan, solo están destinados a facilitar la comprensión de los contenidos: en ningún caso son los apuntes de la asignatura.</p> <p>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</p>



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”.

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

*Students enrolled in a mobility program or a program for high-level athletes, as well as students affected by work or serious health problems or reasons of force majeure duly accredited, will have the right to be evaluated during the first session through a single test evaluation system. To do this, they must report changes in their circumstances to the program coordinator before the end of the teaching period.*

## 8. Bibliografía / Bibliography

### LUCHA

- Amtmann A, Cotton A. (2008) “Strength and Conditioning for Judo”, *Strength and Conditioning Journal*, 27(2) , pp. 26-31
- Bonitch J, Ramírez-Lechuga J, Femia P, Feriche B, Padial P. (2005) “Validating the relation between heart rate and perceived exertion in a judo competition”, *Medicina dello Sport*, 58(1) , pp. 23-28
- Franchini E, Branco BM, Agostinho MF, Calmet M, Candau R. (2015) “Influence of linear and undulating strength periodization on physical fitness, physiological, and performance responses to simulated judo matches”, *J Strength Cond Res*, 29(2) , pp. 358-367
- Franchini E, Brito CJ, Fukuda DH, Artioli GG. (2014) “The physiology of judo-specific training modalities”, *J Strength Cond Res*, 28(5) , pp. 1474-1481
- García JM. (2012) “Rendimiento en Judo”, *ONPORSPO*, pp. 1-320
- Hernandez R, Torres G. (2007) “Análisis temporal del combate de Judo en competición”, *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 25
- Hernandez R, Torres G. (2009) “Fighting in the judo competition individuals and teams. Differences in temporary structure.”, *Journal of Sport and Health Research*, 1(1) , pp. 1-5
- Jimenez A. (2008) “Nuevas dimensiones en el entrenamiento de la fuerza: aplicación de nuevos métodos, recursos y tecnologías.”, *Barcelona: INDE*
- Marwood D. (2002) “Judo: Iniciación y perfeccionamiento”, *PAIDOTRIBO*
- Planas A, Castarlenas JL. (1997) “Estudio de la estructura temporal del combate de judo”, *Apunts: Educación física y deportes*, 47 , pp. 32-39

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pocecco E et al. (2013) “Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention”, <i>Br J Sports Med</i>, 47(18) , pp. 1139-1143</li> <li>• Romero D, Tous J. (2010) “Prevención de lesiones en el deporte”, <i>Madrid: Panamericana</i></li> <li>• Salanne S, Zelmat B, Rekhroukh H, Claudet I. (2010) “Judo injuries in children”, <i>Arch Pediatr</i>, 17(3) , pp. 211-218</li> <li>• Thabot D. (1999) “Judo óptimo”, <i>INDE</i></li> <li>• Villamon M. (1999) “Introducción al Judo”, <i>Barcelona: HISPANO EUROPEA</i></li> </ul>
<p style="text-align: center;">RAQUETA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayala, F., Moreno-Pérez V., Vera-Garcia, F.J., Moya, M., Sanz, D., y Fernandez-Fernandez, J. (2016) “Acute and time-course effects of traditional and dynamic warm-up routines in young elite junior tennis players”, <i>PLoS ONE 11(4)</i></li> <li>• Barber-Westin, S D., Hermet, A. y Noyes, F R (2015) “A Six-Week Neuromuscular and Performance Training Program Improves Speed, Agility, Dynamic Balance, and Core Endurance in Junior Tennis Players”, <i>Athl Enhancement</i> , 4(1) , pp. 1-8</li> <li>• Fernandez-Fernandez, J., Granacher, U., Sanz, D., Sarabia, J.M., Hernandez-Davo, J., y Moya, M. (2017) “Sequencing effects of neuromuscular training on physical fitness in youth elite tennis Players”, <i>J Strength Cond Res</i>, 32(3) , pp. 849-856</li> <li>• Fernandez-Fernandez, J., Kinner, V. y Ferrauti, A (2010) “The Physiological Demands of Hitting and Running in Tennis on Different Surfaces”, <i>J Strength Cond Res</i>, 24</li> <li>• Fernández-Fernández, J., Méndez, A., y Sanz, D. (2012) “Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación.”, <i>Madrid:Real Federación Española de Tenis (área de docencia e investigación)</i></li> <li>• Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Kovacs, M. y Moya, M (2015) “In-season effect of a combined repeated sprint and explosive strength training program on elite junior tennis players”, <i>J Strength Cond Res</i>, 29 (2) , pp. 351-357</li> <li>• Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D. y Méndez, A. (2009) “A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play”, <i>Strength Cond. J.</i>, 31 , pp. 15-26</li> <li>• 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”, <i>J Sports Sci Med.</i>, 11(4) , pp. 600-605</li> <li>• González-Badillo, J.J., Gorostiaga, E. (2002) “Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo”, <i>Barcelona: Inde</i></li> <li>• Kovacs, M. (2007) “Tennis Physiology.”, <i>Sport Med</i>: 37 (3) , pp. 189-198</li> <li>• Kovacs, M., Roetert, P., y Ellenbecker, T (2016) “Complete Conditioning for Tennis (2 ed)”, <i>Human kinetics Publishers</i></li> <li>• Maquirriain, J., Ghisi, J.P., y Kokalj, A.M. (2007) “Rectus abdominis muscle strains in tennis players”, <i>Br J Sports Med</i>, 41(11) , pp. 842-848</li> </ul>

- Moreno-Perez, V., Ayala, F., Fernandez-Fe (2016) “Descriptive profile of hip range of motion in elite tennis players”, *Physical Therapy in Sport*, 19 , pp. 43-48
- Moreno-Pérez, V., Lopez-Valenciano, A., Barbado, D., Moreside, J., Elvira J L. y Vera-Garcia F J (2017) “Comparisons of hip strength and countermovement jump height in elite tennis players with and without acute history of groin injuries.”, *Musculoskelet Sci Pract*, 29 , pp. 144-149
- Moreno-Pérez, V., Moreside, J., Barbado, D. y Vera-Garcia, F (2015) “Comparison of shoulder rotation range of motion in professional tennis players with and without history of shoulder pain”, *Manual Therapy*, 20 (2) , pp. 313-318
- Navarro, F. y Manso, J.M. (2011) “Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia.”, *Madrid: Texto oficial del Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo del COE*
- Pas, H., Bodde, S., Kerkhoffs G., Pluim, B., Tiemessen, I., Tol, J., Verhagen, E., y Gouttebauge, V (2018) “Systematic development of a tennis injury prevention program.”, *BMJ Open Sport Exerc Med*, 4
- Pereira, T J., Nakamura, F Y., de Jesus, M T., Vieira, CL., Misuta, MS., de Barros, RM y Moura, F A (2017) “Analysis of the distances covered and technical actions performed by professional tennis players during official matches.”, *J Sports Sci*, 35(4):361-368. , pp. 361-368
- Samson, K., Sandrey, M., y Hetrick, A (2007) “A Core Stabilization Training Program for Tennis Athletes”, *Athletic Therapy Today*, 12(3) , pp. 41-46
- Sanchis-Moysi, J., Idoate, F., Dorado, C., Alayón, S. y Calbet, J A (2010) “Large Asymmetric Hypertrophy of Rectus Abdominis Muscle in Professional Tennis Players”, *PLoS One*, 5(12)
- Söğüt, M., Kirazci, S. y Korkusuz, F. (2012) “The Effects of Rhythm Training on Tennis Performance”, *J Hum Kinet*, 33 , pp. 123-132
- Reid, M. y Schneiker, K. (2008) “Strength and conditioning in tennis: Current research and practice”, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11 , pp. 248-256
- Rhea, M., Kenn, J G., Peterson, M D., Massey, D., Simão, R., Marin, P J., Favero, M., Cardozo, D. y Krein, D (2016) “Joint-Angle Specific Strength Adaptations Influence Improvements in Power in Highly Trained Athletes”, *Human Movement*, 17 (1) , pp. 43-49