

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33234
Nombre	Aplicación Específica al Entrenamiento en Judo
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6.0
Curso académico	2019 - 2020

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	32 - Aplicación específica al entrenamiento en Judo	Optativa

RESUMEN

“Aplicación Específica al Entrenamiento: Judo” es una asignatura de carácter optativo y cuatrimestral, ubicada en el primer cuatrimestre del 4º curso de la titulación de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Con 6 créditos ECTS, su carga docente se distribuye entre 1.5 créditos de carácter teórico y 4.5 de carácter práctico, con dos sesiones semanales de dos horas de duración cada una. Una primera sesión, de carácter mixto, permite impartir la teoría y enlazarla con la práctica. Una segunda sesión, desdoblada en 2 subgrupos, profundiza claramente en los aspectos más prácticos. De ahí las 6 h semanales reflejadas en el POD.

Encuadrado tanto dentro de la clasificación de los Deportes de Combate o de Lucha, como de los Deportes de Adversario, el Judo es una modalidad con enormes posibilidades docentes y formativas para los futuros graduados. Como deporte de combate se caracteriza, entre otros, por una gran riqueza educativa y motriz. Como deporte de adversario, estas potencialidades se multiplican exponencialmente por su rica dimensión táctica. Si a ello sumamos otros muchos factores como sus altas exigencias condicionales, la recomendación expresa de su práctica en edades tempranas, o la posibilidad de adaptarlo con sencillez a poblaciones con necesidades especiales, nos encontramos con un deporte cuya enseñanza y entrenamiento puede reportar grandes beneficios a nuestros estudiantes, tanto a nivel de crecimiento personal como a nivel de herramienta de trabajo futuro, con elementos favorecedores o extrapolables a otros contenidos. Finalmente, destaca como factor de peso su carácter olímpico, cierto arraigo deportivo en nuestro país, y sobre todo, la existencia de grandes escuelas y campeones desarrollados en la Comunidad Valenciana.

El programa de la asignatura se presenta siguiendo un criterio de agrupación en función de los



contenidos, lo que ha dado lugar a la distribución del programa en dos grandes unidades temáticas, formando cada una de ellas una estructura coherente, que facilitará al alumno su progresiva introducción en el mundo del deporte del Judo y más concretamente en el ámbito de aplicación del entrenamiento técnico, táctico y condicional.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

La asignatura "Aplicación específica al entrenamiento: Judo" está vinculada con la asignatura "Judo" (33214) impartida en el tercer curso del Grado. Por lo tanto, se considera requisito indispensable tener aprobados previamente sus 6 créditos. Sólo en casos excepcionales los profesores podrán aceptar que algún alumno se matricule en la asignatura de cuarto sin tener aprobada la de tercero.

COMPETENCIAS

1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Conocer las características básicas de los deportes de lucha.
- Conocer el perfil fisiológico de los deportes de lucha y su aplicación al entrenamiento.
- Conocer y aplicar los sistemas de entrenamiento específico de los deportes de lucha/judo.
- Ser capaz de planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Aplicar los principios del entrenamiento a los deportes de lucha.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.
- Conocer el uso y la indicación de productos sanitarios vinculados a los cuidados de enfermería, poniendo especial atención a la diferencia según edad y sexo.
- Conocer y comprender los fundamentos del acondicionamiento físico para la práctica de la actividad física y el deporte
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos



- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- Conocer las características básicas de los deportes de lucha.
- Conocer el perfil fisiológico de los deportes de lucha y su aplicación al entrenamiento.
- Conocer y aplicar los sistemas de entrenamiento específico de los deportes de lucha/judo.
- Ser capaz de planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Aplicar los principios del entrenamiento a los deportes de lucha.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- **Aplicar con seguridad y eficacia las distintas técnicas de judo dentro del nivel delimitado federativamente como Cinturón Negro 1er Dan.**
- **Programar, ejecutar y evaluar propuestas de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento en función de sus efectos y objetivos.**
- **Enfrentarse a otros compañeros en condiciones de seguridad y disfrute.**
- **Organizar y arbitrar propuestas didácticas competitivas con orientación adaptada e inclusiva.**
- **Desarrollar mecanismos de auto-aprendizaje para continuar su formación.**
- **Iniciar acciones divulgativas en el ámbito de la enseñanza y el entrenamiento de Judo de manera segura, creativa y eficaz.**

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

**1. Elementos técnicos y tácticos del Judo.**

- Tema 1. Clasificación de las Técnicas. El programa de Judo.
Tema 2. Judo Pie: Ataques, Combinaciones, Encadenamientos y Contra-ataques.
Tema 3. Judo Suelo.
Tema 4. Te-Waza (técnicas de mano, brazo y hombro).
Tema 5. Koshi-Waza (técnicas de cadera).
Tema 6. Ashi-Waza (técnicas de pie y pierna).
Tema 7. Yoko-Sutemi-Waza (técnicas de sacrificio sobre el costado).
Tema 8. La estructura del Judo.
Tema 9. El Judo. Su Reglamentación Competitiva.
Tema 10. Los Katas: Principios fundamentales. Las formas.

2. Entrenamiento, evaluación y control del Judoca.

- Tema 1. Análisis del rendimiento en la Competición de Judo.
Tema 2. Perfil condicional del Judoca.
Tema 3. Perfil psicológico e informacional del Judoca.
Tema 4. Consideraciones metodológicas y objetivos del entrenamiento en judo.
Tema 5. El Randori. El Shiai. La Competición.
Tema 6. Propuestas de entrenamiento, evaluación y control del Judoca en el ámbito neuromuscular.
Tema 7. Propuestas de entrenamiento, evaluación y control del Judoca en el ámbito bioenergético.
Tema 8. Propuestas integrales de evaluación y control en Judo.
Tema 9. Introducción a la planificación y periodización del entrenamiento en Judo.
Tema 10. Introducción a la investigación en Judo.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	30,00	100
Prácticas en aula	30,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	20,00	0
Elaboración de trabajos en grupo	15,00	0
TOTAL	95,00	

METODOLOGÍA DOCENTE

El desarrollo de la asignatura se estructura a través de dos sesiones teórico-prácticas semanales, cada una de ellas de dos horas.



En la primera sesión semanal, habitualmente más orientada a los conceptos y a la comprensión de los contenidos teóricos que sustentan la práctica y las propuestas de entrenamiento posteriores, se combinará indistintamente el uso del proyector de power point, la pizarra, vídeos u otros, junto con la inclusión de la propia práctica deportiva comprensiva, cuando las tareas y explicaciones lo requieran. En el resto de las sesiones, el profesor comenzará por presentar los contenidos teóricos que sustenten la ejecución de las diferentes habilidades técnico-tácticas. Seguidamente dirigirá las actividades a realizar, y los estudiantes, bien por parejas, bien en grupos reducidos, practicarán los ejercicios y progresiones que se han propuesto para facilitar el aprendizaje de las técnicas. Las vivencias y las experiencias motrices comprensivas son parte fundamental en este deporte. Finalmente se tratará de establecer un espacio de diálogo abierto entre el profesor y los estudiantes, y entre estos mismos, sobre las actividades y objetivos que se han establecido para la sesión.

Además de estas estrategias directamente ligadas al desarrollo de las clases, también se utilizarán otras como el trabajo autónomo y el estudio individual para alcanzar el dominio de los contenidos de la asignatura, las lecturas del material complementario, el trabajo en grupo, la asistencia a eventos y actividades externas y las tutorías para orientar de manera particular el aprendizaje de los estudiantes.

EVALUACIÓN

La calificación es un requisito académico. Con ella se trata de trasladar la evaluación continua realizada a lo largo del curso, en una calificación que refleje el nivel de aprendizaje de los alumnos, al final del proceso de enseñanza.

El planteamiento de la exigencia de un mínimo del 80% de la asistencia a las clases prácticas, no implica que el nivel de ejecución técnica sea considerado a efectos de la evaluación como un elemento clave. No obstante y dado que está cursando una maestría deportiva, el alumno debe tener unos recursos prácticos mínimos que le permitan vivenciar y transmitir los efectos derivados del proceso de enseñanza aprendizaje.

Nuestra propuesta, adaptada al menor número de alumnos que componen nuestros grupos, se basa en un modelo integral, en donde tratamos de evaluar no sólo la adquisición de conceptos, sino también las habilidades procedimentales conseguidas, y las actitudes desarrolladas en esta materia.

El modelo de evaluación formativo consta de los siguientes apartados:

A.- 50 % - Nota de la evaluación continua realizada, en la que se valorarán los conocimientos de aplicación práctica y el nivel de ejecución alcanzado.

B.- 40 % - Examen teórico de la materia, diseñado con preguntas de aplicación práctica.

C.- 10 % - Trabajos de la asignatura sobre documentación, investigación y proyecto de entrenamiento.

La asistencia y participación activa a las clases es obligatoria. La falta de asistencia a más del 20% de las clases no permite el acceso al examen, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria, debiéndose completar para poder aprobar la asignatura.



Se recuerda a los estudiantes que la copia literal, total o parcial de obras ajenas presentadas como propias se considerará una conducta inaceptable en el ámbito académico. Por otra parte, y por la Ley de Propiedad Intelectual, están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo ocasionar su incumplimiento las correspondientes faltas o delitos penales.

REFERENCIAS

Básicas

- Bibliografía de técnica y táctica:

- Adams, N. (1991). Los Agarres. Judo Masterclas. Paidotribo. Barcelona
- Adams, N. (1992). Las Luxaciones. Judo Masterclas. Paidotribo. Barcelona
- Carratalá, V. (1995): Mejora del rendimiento deportivo a través del Shiai. En AA.VV: SHEE-IVEF. Vitoria-Gasteiz.
- Carratalá, V y Galán, E. (2010). Judo. Del descubrimiento a la formación. Federación Gallega de Judo
- Kano, J. (1989): Judo Kodokan. Eyras. Madrid.
- Kashiwazaki, K. (1993). Shimewaza. Judo Masterclass. Paidotribo Barcelona
- Parisi, A. ; Noris, J. ; Seguin, J.; Flerchinger, J. J. Les cinq kates. Noris sport. Milan
- Pelletier, G. & Urvoy, C. (1981). Ne Waza: shime waza. kansetsu waza. Sedirep. París
- Watanabe, J. y Avakian, L. (1972). The secrets of judo. Sexta edición. Japón
- Shu Taira (2010). La esencia del judo. Editorial Satori

- Bibliografía de entrenamiento:

- Adams, N.; Carter, C. (1988). Olympic Judo. Preparation training. Pelhan Books. London.
- Barrault, B. ; Broudani, J.C.; Rousseau, D. (1991). Médecine du Judo. Masson. París
- Blasco-Lafarga, C. y Roche, E. (2002). Nutrición y Control del peso corporal en el Judo de Competición. Nutrición y deporte: aspectos generales y aplicados. pp. 99 - 145. Servicio Publicaciones Universidad Miguel Hernández.
- Blasco-Lafarga, C. Estructura funcional del Judo. (2005). 306500 - Journal of Human Sport and Exercise.
- Blasco-Lafarga, C.; Pablos, C.; Carratalá, V.; Ballester, A. y Vázquez, R. (2008). Validez del ácido láctico como indicador discriminante del nivel de rendimiento en judo. CD editado por la Universidad de León.
- Blasco-Lafarga, C.; Carratalá, V.; Pablos, C.; Caus Pertegaz, N. y Baydal Castelló, E. (2008). Diferencias en función del sexo en la resistencia específica en judo, medidas a través del Test Blasco. CD editado por la Universidad de León.
- Blasco-Lafarga, C. (2009). Propuesta y resultados de una evaluación específica para el Entrenamiento de judo: la batería Blasco aplicada en judokas españoles. Tesis Doctoral. Servicio de publicaciones de la Universidad de Valencia.
- Blasco-Lafarga, C. (2010). El proceso de entrenamiento en Judo desde la óptica de la Complejidad. Nuevas tendencias en el entrenamiento para el alto rendimiento deportivo .pp. 9 - 24. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Servicio de Publicaciones.



- Blasco-Lafarga, C.; Martínez-Navarro, I.; Mateo, M.; Pablos, C. y Carratalá, V. (2012). Non-Linear Approach to Cardiac Autonomic Recovery Following an Upper-Limb Judo Test.311833 - International Journal of Motor Learning & Sport Performance.2,pp. 72 - 79.2012.
- Carratalá, V., Villamón, M. y Pablos, C. (1995): Medios para el entrenamiento a través del randori . II Congrés de les ciències de lesport i l'educació física de IINEF de Lleida.
- García, JM. (2012). Rendimiento en judo. Virtual Sport.
- García, JM y Blasco-Lafarga, C. (2011). Análisis de la competición en los deportes de combate. Entrenamiento Deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes Deportes.pp. 337 - 353. Ed. Panamericana.
- Mansilla, M, (1999). Perfil funcional del competidor de lucha leonesa: comparación con otro deporte de lucha, el Judo. Tesis doctoral. Universidad de León.
- Seisenbacher-Peter; Kerr-George. (1997). Modern Judo: Techniques of East and West

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno