

MÓDULO	MATERIA	CURSO	SEMESTRE	CRÉDITOS	TIPO
Entrenamiento deportivo	Especialización deportiva	4º	1º y 2º	12	Optativa
PROFESORES⁽⁴⁾			DIRECCIÓN COMPLETA DE CONTACTO PARA TUTORÍAS (Dirección postal, teléfono, correo electrónico, etc.)		
1. Juan Bonitch Góngora: 11 créditos 2. Raquel Escobar Molina: 1 crédito			1. Dpto. Educación física y Deportiva. F.C.C.D. Edificio DECANATO. Despacho 4.1 (4ª planta) E-mail: juanbonitch@ugr.es		
			2. Dpto. Educación física y Deportiva. F.C.C.D. Edificio DECANATO. TLF: 958244364 E-mail: rescobar@ugr.es		
			HORARIO DE TUTORÍAS/O ENLACE A LA PÁGINA WEB DONDE PUEDAN CONSULTARSE LOS HORARIOS DE TUTORÍAS⁽¹⁾		
			<ul style="list-style-type: none"> • Juan Bonitch Góngora: Martes y jueves de 9:00 a 11:00 y de 15:00 a 16:00 • Raquel Escobar Molina: Jueves de 8:00 a 14:00. 		
GRADO EN EL QUE SE IMPARTE			OTROS GRADOS A LOS QUE SE PODRÍA OFERTAR		
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte			Cumplimentar con el texto correspondiente, si procede		
PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES (si procede)					
Tener los dominios básicos y conocimientos adecuados sobre Windows e internet. Recomendación: Conocimiento del inglés como herramienta de uso bibliográfico.					

¹ Consulte posible actualización en Acceso Identificado > Aplicaciones > Ordenación Docente

(∞) Esta guía docente debe ser cumplimentada siguiendo la "Normativa de Evaluación y de Calificación de los estudiantes de la Universidad de Granada" ([http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ncg7121/!](http://secretariageneral.ugr.es/pages/normativa/fichasugr/ncg7121/))

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (SECUENCIA DE VERIFICACIÓN DEL GRADO)

UD I: CONTEXTUALIZACIÓN

Introducción al alto rendimiento deportivo. Se aborda el judo desde su vertiente competitiva, analizando las necesidades para la creación de un entorno que favorezca la consecución de altos resultados deportivos involucrando a todos los agentes necesarios.

UD II: CARACTERÍSTICAS DE LA COMPETICIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN JUDO.

Análisis de las características de la competición en judo, desde el pesaje previo y la problemática del ajuste del peso en la fase de *tapering*, hasta el mantenimiento de la actividad durante el tiempo de duración de una competición, pasando por el análisis del reglamento y la importancia de la adaptación a los cambios del mismo. Por otro lado, se estudiarán en profundidad la elaboración de los principios técnicos y tácticos del judo competitivo, los modelos de análisis de la ejecución y aplicación de la técnica, las fases y métodos de entrenamiento de la técnica desde la ejecución a la aplicación táctica y el análisis de los estudios más recientes sobre los comportamientos técnico-tácticos de los judokas de élite. Dominio del programa técnico de Cinturón Negro 1ºDan de la RFEJYDA. Por último, se abordarán las características del entrenamiento de las capacidades condicionales en judo: la resistencia, la fuerza, potencia y velocidad, y la flexibilidad; la evaluación de las mismas, así como los métodos y medios para su entrenamiento en judokas.

UD III: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN JUDO

Consideraciones especiales para judo en los relativo a los conceptos generales y bases de la planificación deportiva, las estructuras de organización del entrenamiento y los modelos de periodización. La planificación a largo plazo en judo.

COMPETENCIAS GENERALES Y ESPECÍFICAS

Generales:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de organización y planificación.
- Comunicación oral y escrita.
- Destrezas informáticas y telemáticas.
- Capacidad de acceso y gestión de la información.
- Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma.
- Capacidad de resolución de problemas.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Compromiso ético en el desarrollo profesional.
- Capacidad crítica y autocrítica.
- Autonomía en el aprendizaje-
- Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones.
- Capacidad de liderazgo y empatía.
- Capacidad de creatividad.
- Motivación por la calidad.
- Iniciativa y espíritu emprendedor.

Profesionales:

- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico



deportivas.

Competencias profesionales específicas del Título:

- Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias del Deporte.
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.
- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas.
- Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa.

OBJETIVOS (EXPRESADOS COMO RESULTADOS ESPERABLES DE LA ENSEÑANZA)

Generales:

- Que el alumno conozca la técnica, tipo de técnicas y características de los estilos del judo competitivo.
- Conocer los sistemas de entrenamiento técnicos y tácticos del judo y su aplicación a los diferentes campos de acción.
- Conocer los diferentes perfiles condicionales de los judokas en función de la categoría de edad, sexo y orientación en la práctica deportiva.
- Conocer los elementos básicos para la planificación y desarrollo del entrenamiento en función de las características y objetivos de los judokas implicados.
- Conocer e interpretar la información científica relacionada con el judo.

Específicos:

- Adquirir una determinada competencia motriz en el deporte de referencia que permita al alumno obtener una información precisa sobre las exigencias y demandas coordinativas de cara a su inclusión en las tareas de entrenamiento específico. Adquirir un nivel de ejecución técnica acorde con el nivel de Cinturón Negro 1^{er} Dan, título otorgado por el Consejo Superior de Deportes y la Real Federación Española de Judo y D.A.
- Adquirir la capacidad de analizar los diferentes elementos técnicos del judo.
- Confeccionar correctamente protocolos de evaluación de las diferentes acciones técnicas.
- Conocer y comprender la significación y el tratamiento de las diferentes manifestaciones de la técnica que tienen lugar en judo.
- Conocer, vivenciar y adquirir los recursos técnico-tácticos fundamentales que son utilizados en competición y caracterizan la motricidad específica que determina el rendimiento en judo.
- Adquirir experiencia práctica específica que permita conocer y resolver los diferentes problemas que se plantearán en el proceso de enseñanza-aprendizaje técnico-táctico a lo largo de las etapas evolutivas del competidor.
- Entender lo que significan las modificaciones de la conducta motriz a través de las diferentes formas de práctica que se plantean en el proceso de formación técnico-táctica.
- Adquirir la capacidad de analizar las diferentes situaciones técnico-tácticas que se dan en la



- competición de judo.
- Analizar la estructura temporal del combate de judo y su relación con los parámetros fisiológicos.
- Conocer los perfiles cineantropométricos y condicionales de la población de judokas de alto nivel.
- Elaborar un modelo bioenergético caracterizador de este deporte.
- Conocer las demandas condicionales de la competición de judo.
- Establecer objetivos, contenidos, métodos y medios de entrenamiento condicional del judoka.
- Adquirir competencia y autonomía en el diseño y utilización de estrategias de intervención.
- Conocer y valorar los factores que afectan a la organización del entrenamiento del judo de competición.
- Analizar las diferentes estructuras de planificación y organización del entrenamiento.
- Elaborar criterios propios de organización del entrenamiento.
- Conocer los principios que regulan la organización del entrenamiento a largo plazo.
- Elaborar programas de entrenamiento deportivo.
- Dirigir la participación de deportistas de alto nivel en competiciones autonómicas, nacionales e internacionales.
- Programar la realización de actividades relacionadas con el desarrollo del judo.

TEMARIO DETALLADO DE LA ASIGNATURA

TEMARIO TEÓRICO

Tema 1. Introducción al alto rendimiento deportivo.

Tema 2. La competición en judo.

1. Elementos a tener en cuenta en la preparación de la competición.
2. Consideraciones específicas sobre algunos elementos propios de la competición.
 - El problema del peso.
 - Planteamiento del problema: deshidratación y restricción alimenticia.
 - Características cineantropométricas y perfil morfológico del judoka.
 - El método cineantropométrico como variable del rendimiento en judo.
 - Estudio y análisis de la proporcionalidad en judokas.
 - Estudio y análisis de la composición corporal en judokas: perfiles por categorías de peso.
 - Estudio y análisis del somatotipo en judokas: somatocarta y perfil somático.
 - Transtornos de la conducta.
 - El calentamiento.
 - La gestión psicológica y la toma de decisiones.
3. La comunicación pre, per y post competitiva.
4. Bibliografía.

Tema 3. La técnica, la táctica y la estrategia en judo.

1. La técnica en judo.
 - Aproximación conceptual a la técnica deportiva.
 - Clasificación y partes de la técnica en judo.
 - Evaluación del nivel ejecución de la técnica en judo.
 - Análisis estadístico de las técnicas utilizadas en competición.
 - Los modelos técnicos. El modelo ideal y el modelo individual o estilo.
 - La estabilidad técnica en condiciones de fatiga y competición.
 - El entrenamiento de la técnica en judo: fases y métodos.
 - El tukui-waza.
2. La táctica y la estrategia en judo.
 - Definición de táctica y estrategia.



- ¿Es posible separar técnica y táctica en judo?
 - Elaboración de los principios estratégico-tácticos en la competición de judo.
 - La acción táctica en función de los aspectos técnicos.
 - La acción táctica en función de la iniciativa. La toma de decisiones.
 - La acción táctica en función del reglamento. Breve repaso del reglamento IJF.
 - Análisis del rendimiento técnico-táctico mediante vídeo.
3. Bibliografía.

Tema 4. Las capacidades condicionales en el judo competitivo.

1. La resistencia en judo.
 - Perfil bioenergético del judoka.
 - Breve repaso de las vías de obtención de energía.
 - Conceptos de consumo de oxígeno (VO_2) y consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}).
 - Conceptos de umbral aeróbico, umbral anaeróbico, transición aeróbica-anaeróbica, umbral ventilatorio.
 - Conceptos de capacidad y potencia aeróbica y anaeróbica.
 - Estudio del aporte y gasto energético durante la competición: la estructura temporal y la fisiología del judo.
 - Requerimientos aeróbicos de los judokas.
 - Requerimientos anaeróbicos de los judokas.
 - Objetivo de la resistencia en judo.
 - Concepto y tipos de resistencia.
 - Métodos para el entrenamiento de la resistencia en judo.
 - Evaluación de la resistencia en judokas.
 - Conclusiones.
2. La fuerza en judo.
 - Introducción.
 - Manifestaciones de la fuerza en judo:
 - La fuerza máxima.
 - La fuerza explosiva.
 - La potencia.
 - La fuerza isométrica.
 - La fuerza-resistencia.
 - Métodos para el entrenamiento de la resistencia en judo.
 - Evaluación de la fuerza en judokas.
 - Conclusiones.
3. La amplitud de movimiento.
 - Introducción.
 - La a.m en judo.
 - Evaluación de la a.m en judokas.
4. Bibliografía.

Tema 5. Características generales del entrenamiento deportivo. Consideraciones para el judo.

1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo.
2. Conceptos básicos sobre dinámica de esfuerzos. Cuantificación de la carga en judo.
3. Bases científicas de la mejora del rendimiento: mecanismos de adaptación al entrenamiento.
4. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
5. Bibliografía.

Tema 6. Conceptos generales y bases de la planificación deportiva. Consideraciones para el judo.

1. ¿Qué es y en qué consiste planificar?.
2. Etapas de la planificación deportiva.



3. Criterios a seguir a la hora de establecer la planificación.
4. La forma deportiva. Fases y evolución.
5. El proceso de planificación. Análisis del judo.
6. Bibliografía.

Tema 7. Las estructuras de organización del entrenamiento. Consideraciones para el judo.

1. Las sesiones de entrenamiento.
2. El microciclo y el mesociclo de entrenamiento.
3. El macrociclo y los ciclos plurianuales.
4. Bibliografía.

Tema 8. Los modelos de organización. Consideraciones para el judo.

1. Macrociclos clásicos complejos.
2. Organización por concentración de carga: Teoría de bloques.
3. Otros modelos de concentración de carga: ATR, integrado, etc.
4. Los modelos de planificación más utilizados en judo.
 - Como elaborar una organización de tipo clásico para judokas. Del macrociclo a la sesión.
 - Como elaborar una planificación de tipo acentuado (Macrociclo Integrado) para judokas. Del macrociclo a la sesión.
 - Como elaborar una planificación de tipo concentrado o contemporánea (ATR) para judokas. Del macrociclo a la sesión.
5. Bibliografía.

Tema 9. La planificación a largo plazo en judo.

1. Ciclo de tecnificación deportiva.
2. Ciclo de rendimiento deportivo.
3. Principios de organización del entrenamiento a largo plazo: el principio de multilateralidad.
4. Aplicación del principio de multilateralidad en el entrenamiento en judo: estudio del continuo de cualidades a lo largo de la vida deportiva del judoka.
5. Relación entre preparación general y específica.
6. Proceso de especialización técnico-táctica.
7. Interacción entre los contenidos de entrenamiento y competición.
8. Bibliografía.

TEMARIO PRÁCTICO:

Clases prácticas en tatami: en las sesiones prácticas los alumnos desarrollarán las actividades necesarias para el dominio de las habilidades técnico-tácticas requeridas relacionadas con los contenidos teóricos, así como para asegurar el aprendizaje y superación de los diferentes niveles del currículum técnico del judo hasta el Cinturón Negro 1^{er} Dan.

Prácticas de laboratorio:

Práctica 1: Determinación de la composición corporal de un grupo de judokas.

Práctica 2: Análisis del nivel de ejecución técnico mediante la visualización de video.

Práctica 3: Análisis del rendimiento técnico-táctico mediante la visualización de video.

Práctica 4: Determinación del umbral aeróbico, umbral anaeróbico y del VO₂ max de un grupo de judokas.

Práctica 5: Determinación de un normograma de fuerza en un grupo de judokas.

Práctica 6: Determinación de la fuerza isométrica máxima de prensión manual y su resistencia de un grupo de



judokas.

Prácticas de Campo:

Práctica 7. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la potencia aeróbica de un grupo de judokas.

Práctica 8. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la fuerza máxima de un grupo de judokas.

Práctica 9. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la fuerza explosiva de un grupo de judokas.

Práctica 10. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la potencia muscular de un grupo de judokas.

Práctica 11. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la resistencia a la potencia muscular de un grupo de judokas.

Práctica 12. Diseño de un programa de entrenamiento para la mejora de la fuerza-resistencia de un grupo de judokas.

Práctica 13. Diseño de diferentes tipos de microciclos en función de los objetivos de desarrollo.

Práctica 14. Diseño de un modelo de organización de entrenamiento anual de un grupo de judokas de nivel bajo.

Práctica 15. Diseño de una planificación anual de entrenamiento de un grupo de judokas de nivel medio.

Práctica 16. Diseño de una planificación anual de entrenamiento de un grupo de judokas de alto nivel.

BIBLIOGRAFÍA

- Libros:

1. García, JM. Rendimiento en Judo. Onposport: Madrid (España).
2. Del Vecchio, FB & Franchini, E. Preparação Física Para Atletas de Judô. Phorte: São Paulo (Brazil).
3. Franchini, E. Judô: Desempenho competitivo. Manole: Tamboré-Barueri (Brazil).
4. Cometti, G. Los métodos modernos de musculación. Paidotribo: Barcelona (España).
5. Issurin, V. Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Paidotribo: Barcelona (España).
6. Bompa, TO. Periodización del entrenamiento deportivo. Paidotribo: Barcelona (España).

- Artículos:

1. Ahmaidi S, Portero P, Calmet M, et al. Oxygen uptake and cardiorespiratory responses during selected fighting techniques in judo and kendo. Sports Med Train Rehab 1999; 9 (2): 129-39
2. Bar-Or O. The Wingate anaerobic test: an update on methodology, reliability and validity. Sports Med 1987; 4: 381-94
3. Blais L, Trilles F, Lacouture P. Validation of a specific machine to the strength training of judokas. J Strength Cond Res 2007; 21 (2): 409-12
4. Blimkie CJ, Roache P, Hay JT, et al. Anaerobic power of arms in teenage boys and girls: relationship to lean tissue. Eur J App Physiol Occup Physiol 1988; 57: 667-83
5. Bonitch-Domínguez J, Ramirez J, Femia P, et al. Validating the relation between heart rate and perceived exertion in a judo competition. Med dello Sport 2005; 58: 23-8
6. Bonitch-Góngora JG, Bonitch-Domínguez JG, Padial P, Feriche B. The effect of lactate concentration on the handgrip strength during judo bouts. J Strength Cond Res. 2012 Jul; 26(7):1863-71.
7. Bonitch-Domínguez J, Bonitch-Góngora J, Padial P, Feriche B. Changes in peak leg power induced by successive judo bouts and their relationship to lactate production. J Sports Sci. 2010 Dec;28(14):1527-34.
8. Borkowsky J, Faff J, Starczewska-Czapowska J. Evaluation of the aerobic and anaerobic fitness in judoists from the Polish national team. Biol Sport 2001; 18: 107-11
9. Burke LM, Cox GR. Nutrition in combatsports. In: KordiR, Maffulli N, Wroble RR, et al., editors. Combat sports medicine. London: Springer, 2009: 1-20



10. Callister R, Callister RJ, Fleck SJ, et al. Physiological and performance responses to overtraining in elite judo athletes. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22 (6): 816-24
11. Callister R, Callister RJ, Staron RS, et al. Physiological characteristics of elite Judo athletes. *Int J Sports Med* 1991; 12: 196-203
12. Carratala V, Pablos C, Carque s L, et al. Valoración de la fuerza explosiva, elástico-explosiva de los judokas infantiles y cadetes del equipo nacional español [online]. Available from URL: <http://www.judoinfo.com/pdf/research2.pdf> [Accessed 2004 Nov 5]
13. Castarlenas JL, Planas A. Estudio de la estructura temporal del combate de judo. *Apunts: Educ Fís Deportes* 1997; 1 (47): 32-9
14. Castarlenas JL, Sole J. El entrenamiento de la resistencia en los deportes de lucha com agarre: una propuesta integradora. *Apunts: Educ Fís Deportes* 1997; 1 (47): 81-6
15. Claessens A, Beunen G, Wellens R, et al. Somatotype and body structure of world top judoists. *Sports Med Phys Fitness* 1987; 27 (1): 105-13
16. Claessens ALM, Beunen G, Lefevre J, et al. Body structure, somatotype, and motor fitness of top-class Belgian judoists. In: Day JAP, editor. *Perspectives in kinanthropometry*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1984: 155-63
17. Cottin F, Durbin F, Papelier Y. Etude comparative de l'analyse spectrale de la fréquence cardiaque au cours de l'exercice sur ergocycle et de l'entraînement en judo. *Sci Sports* 2001; 16 (6): 295-305
18. Degoutte F, Jouanel P, Filaire E. Energy demands during a judo match and recovery. *Br J Sports Med* 2003; 37 (3): 245-9
19. Degoutte F, Jouanel P, Filaire E. Mise em evidence de la sollicitation du cycle des purines nucléotides lors d'un combat de judo. *Sci Sports* 2004; 19: 28-33
20. Drinkwater DT, Ross WD. Anthropometric fractionation of body mass. In: Ostin M, Beunen G, Simons J, editors. *Kinanthropometry II*. Baltimore (MD): University Park Press, 1980: 177-89
21. Ebine K, Yoneda I, Hase H, et al. Physiological characteristics of exercise and findings of laboratory tests in Japanese elite judo athletes. *Med Sport* 1991; 65 (2): 73-9
22. Enilina TA. Poverhnoszt tela u. tjazseloatletov. *Teorija Prakt Fiz Kult* 1966; 29 (4): 51-3
23. Fagerlund R, Hakkinen H. Strength profile of Finnish judoists: measurement and evaluation. *Biol Sport* 1991; 8 (3): 143-9
24. Falk B, Bar-Or O. Longitudinal changes in peak aerobic and anaerobic mechanical power of circumpubertal boys. *Pediatric Exerc Sci* 1993; 5: 318-31
25. Farnosi I. Body-composition, somatotype and some motor performance of judoists. *J Sports Med* 1980; 20 (1): 431-4
26. Franchini E, Bertuzzi RCM, Takito MY, et al. Effects of recovery type after a judo match on blood lactate and performance in specific and non-specific judo tasks. *Eur J Appl Physiol* 2009; 107 (4): 377-83
27. Franchini E, Del Vecchio FB, Romano R, et al. Performance responses to a periodized judo program. *Annals of the 4th World Judo Research Symposium*. Cairo: International Judo Federation, 2005: 24-5
28. Franchini E, Nunes AV, Moraes JM, et al. Physical fitness and anthropometrical profile of the Brazilian male judo team. *J Physiol Anthropol* 2007; 26: 59-67
29. Franchini E, Takito MY, Bertuzzi RCM. Morphological, physiological and technical variables in high-level college judoists. *Arch Budo* 2005b; 1 (1): 1-7
30. Franchini E, Takito MY, Kiss MAPDM, et al. Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biol Sport* 2005; 22: 315-28
31. Franchini E, Takito MY, Matheus L, et al. Composicao corporal, somatotipo e força isometrica em atletas da selecao brasileira universitaria de judo. *Ambito Med Desp* 1997; 3 (3): 21-9
32. Franchini E, Takito MY, Nakamura, FY et al. Influenciada aptidao aerobia sobre o desempenho em uma tarefa anaerobia lactica intermitente. *Motriz* 1999; 5 (1): 58-66
33. Franchini E, Matsushigue KA, Kiss MAPDM, et al. Estudo de caso das mudancas fisiologicas e de desempenho de judocas do sexo feminino em preparacao para os Jogos Pan-Americanos. *Rev Bras Cienc Mov* 2001; 9 (2): 21-7
34. Franchini E, Teixeira S, Vecchio FB, et al. Potencia aerobia e anaerobia para membros superiores e



- inferiores em judocas. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, 2004 [compact disk]. Valencia: Graficas Mari Montañana, S.L., 2004
35. Franchini E, YuriTakito M, Nakamura FY, et al. Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *J Sports Med Phys Fitness* 2003; 43 (4): 424-31
 36. Frings-Dresen M, Eterradossi J, Favre-Juvin A. Puissances maximales aerobie, anaerobie alactique et force musculaire isometrique des skieurs alpins, skiurs de fond et judokas. *Med Sport* 1987; 61 (2): 98-102
 37. Fry AC, Newton RU. A brief history of strength training and basic principles and concepts. In: Kraemer WJ, Hakkinen K, editors. *Strength training for sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd., 2002: 1-19
 38. Gariod L, Favre-Juvin A, Novel V, et al. Evaluation du profit energetique des judokas par spectroscopie RMN du P31. *Sci Sports* 1995; 10 (4): 201-7
 39. Glaister M. Multiple sprint work: physiological responses, mechanisms of fatigue and influence of aerobic fitness. *Sports Med* 2005; 35 (9): 757-77
 40. Gorostiaga EM. Coste energético del combate de judo. *Apunts: Educ Fís Deportes* 1988; 25: 135-9
 41. Green S, Dawson B. Measurement of anaerobic capacities in humans: definitions, limitations and unsolved problems. *Sports Med* 1993; 15 (5): 312-27
 42. Horswill CA, Miller JE, Scott JR, et al. Anaerobic and aerobic power in arms and legs of elite senior wrestlers. *Int J Sports Med* 1992; 13 (8): 558-61
 43. Ichinose Y, Kanehisa H, Ito M, et al. Morphological and functional differences in the elbow extensor muscle between highly trained male and female athletes. *Eur J Appl Physiol* 1998; 78 (2): 109-14
 44. Iida E, Nakajima T, Wakayama H, et al. Rating scales of fundamental physical fitness for college judoists: composition and application. In: *National Judo Conference: International Research Symposium 1998 Sep 23; Colorado Springs (CO): USA Judo Inc., 1998: 12*
 45. Ikai M, Haga S, Kaneko M. The characteristics of physical fitness of judoists from the viewpoint of respiratory and cardio-vascular functions. *Bull Assoc Sci Study Judo* 1972; 4: 43-52
 46. Inbar O, Bar-Or O, Skinner J. *The Wingate anaerobic test*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1996
 47. Inbar O, Bar-Or O. Anaerobic characteristics in male children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc* 1986; 18 (3): 264-9
 48. Ishiko T, Tomiki K. Characteristics of physical fitness of middle and old age judoists. *Bull Assoc Sci Study Judo* 1972; 4: 27-34
 49. Jackson AS, Pollock ML, Ward A. Generalized equations for predicting body composition of women. *Med Sci Sports Exerc* 1980; 12: 175-82
 50. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body composition of men. *Br J Nutr* 1978; 40: 497-504
 51. Kawamura T, Asami T, Takeuchi Y, et al. An analysis of somatotypes and postures of judoists: in the case of Japanese and French judoists. *Bull Assoc Sci Study Judo* 1984; 6: 107-16
 52. Komi PV. *Strength and power in sport*. Oxford: Blackwell Science Ltd, 2003
 53. Kort HD, Hendriks ERHA. A comparison of selected iso-kinetic trunk strength parameters of elite male judo competitors and cyclists. *J Orthop Sports Physio Therapy* 1992; 16 (2): 92-6
 54. Koury JC, Lopes GC, Oliveira Jr AV, et al. Plasma zinc, copper, leptin, and body composition are associated in elite female judo athletes. *Biol Trace Elem Res* 2007; 115 (1): 23-30
 55. Koury JC, Oliveira CF, Portella ES, et al. Effect of the period of resting in elite judo athletes. *Biol Trace Elem Res* 2005; 107 (3): 201-11
 56. Koutedakis Y, Sharp NCC. A modified Wingate test for measuring anaerobic work of the upper body in junior rowers. *Br J Sports Med* 1986; 20 (4): 153-6
 57. Krstulovic S, Zuvela F, Katic R. Biomotor systems in elite junior judoists. *Coll Anthropol* 2006; 30 (4): 315-21
 58. Leplanquais F, Cotinaud M, Lacouture P. Propositions pour une musculation spécifique: exemple du judo. *Cine´siologie* 1994; 34 (160): 80-6
 59. Little NG. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men



- judokas. *J Sports Med Phys Fitness* 1991; 31: 510-20
60. Lohman TG, Roche AF, Martorell R. Anthropometric standardization reference manual. Champaign (IL): Human Kinetics, 1988
 61. Lohman TG. Skinfolds and body density and their relation to body fatness: a review. *Hum Biol* 1981; 53: 181-225
 62. Majeau H, Gaillat ML. E´ tude de l'acide lactique sanguin chez le judoka en fonction des me´ thodes d'entraıˆ nement. *Med Sport* 1986; 60 (4): 194-203
 63. Matsumoto Y, Ogawa S, Asami T, et al. A follow-up study of the physical fitness of judoists (report I and II). *Bull Assoc Sci Study Judo* 1972; 4: 1-26
 64. Maud P, Shultz BB. Norms for the Wingate anaerobic test with comparison to another similar test. *Res Q Exerc Sport* 1989; 60 (2): 144-51
 65. Mello MV, Fernandes Filho J. Perfil dermatoglí fico, somatotípico e de composicao corporal de judocas brasileiras de alto rendimento. *Fitness Perf J* 2005; 3 (3): 340-50
 66. Mickiewitz G, Starczenska J, Borkowski L. Judo, ovvero sforzo breve di grande intensita` . *Athlon* 1991; 4: 42-6
 67. Muramatsu S, Horiyasu T, Sato Si, et al. The relationship between aerobic capacity and peak power during intermittent anaerobic exercise of judo athletes. *Bull Assoc Sci Study Judo* 1994; 8: 151-60
 68. Nindl BC, Mahar MT, Harman EA, et al. Lower and upper body anaerobic performance in male and female adolescent athletes. *Med Sci Sports Exerc* 1995; 27 (1): 235-41
 69. Obuchowicz-Fidelus B, Marchocka M, Majle B, et al. Anthropometric, strength and power characteristics of female kayak and judo athletes. *Biol Sport* 1986; 3 (1): 5-17
 70. Oh JK, Han SC, Shin YO, et al. Genotypes of ACE and ApoE, cardiorespiratory fitness and blood lipid profile in elite judo players. In: Koskoulou M, Geladas N, Klissouras V, editors. Book of abstracts of the 7th Annual Congress of the European College of Sport Science 2002. Athens: European College of Sport Science, 2002: 366
 71. Piechaczek H. Oznaczenie calkwitego tluszczu ciala metodami densytometryczna I antropometryczna. *Mat I Prace Antrop* 1975; 89: 3-4
 72. Pujadas A, Collazo Garay BC, Rodriguez Leal EA. Aptitud anaerobia en deportistas de combate del sexo femenino. *Rev Int Meda Cienc Actividad Fi´s Dep* 2005; 19: 283-94
 73. Salvador A, Suay F, González-Bono E, et al. Anticipatory cortisol, testosterone and psychological responses to judo competition in young men. *Psychoneuroendocrinology* 2003; 28 (3): 364-75
 74. Sbriccoli P, Bazzucchi I, Di Mario A, et al. Assessment of maximal cardiorespiratory performance and muscle power in the Italian Olympic judoka. *J Strength Cond Res* 2007; 21 (3): 738-44
 75. Sertic H, Segedi I, Molanovic D. Anthropological and fitness status of Croatian judoists. *Arch Budo* 2006; 2 (1): 24-7
 76. Sharp NCC, Koutedakis Y. Anaerobic power and capacity measurements of the upper body in elite judo players, gymnasts and rowers. *Australian J Sci Med Sport* 1987; 19 (3): 9-13
 77. Silva S, Moraes J, Pinto M, et al. Perfil morfológico de atletas brasileiros participantes dos Jogos Pan-Americanos de Winnepeg. XXII Simposio Internacional de Ciencias do Esporte – Atividade Física: da comunidade ao alto rendimento. Sao Paulo, 1999: 130
 78. Slaughter MH, Lohman TG, Boileau RA, et al. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Hum Biol* 1988; 60 (5): 709-23
 79. Sterkowicz S, Zuchowicz A, Kubica R. Levels of anaerobic and aerobic capacity indices and results for the special judo fitness test in judo competitors. *J Human Kinetics* 1999; 21 (2): 115-35
 80. Suay F, Salvador A, González-Bono E, et al. Effects of competition and its outcome on serum testosterone, cortisol and prolactin. *Psychoneuroendocrinology* 1999; 24 (5): 551-66
 81. Sugiyama M. Energy expenditure of throwing techniques in judo. *IJF Judo Conference*; 1999 Sep 1; Birmingham. Birmingham: International Judo Federation, 1999: 14
 82. Taylor AW, Brassard L. A physiological profile of the Canadian Judo Team. *J Sports Med* 1981; 21: 160-4
 83. Terbizan DJ, Seljevold PJ. Physiological profile of age-group wrestlers. *J Sports Med Phys Fitness* 1996;



- 36 (3): 178-85
84. Thomas SG, Cox MH, LeGal YM, et al. Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Can J Sport Sci* 1989; 14 (3): 142-7
 85. Tomlin DL, Wenger HA. The relationships between aerobic fitness, power maintenance and oxygen consumption during intense intermittent exercise. *J Sci Med Sport* 2002; 5 (3): 194-203
 86. Tumilty DM, Hahn AG, Telford RD. A physiological profile of well-trained male judo players. In: Watkins J, Reilly T, Burwitz L, editors. VIII Commonwealth and International Conference on Sport, Physical Education, Dance, Recreation and Health 1986. London: E & F.N, 1986: 3-10
 87. Van Malderen K, Jacobs C, Ramon K, et al. Time and technique analysis of a judo fight: a comparison between males and females. In: Hoppeller H, et al., editors. Annals of the 11th Annual Congress of the European College of Sport Science. Cologne: Sportverlag Strauss, 2006: 101
 88. Vidalin H, Dubreuil C, Coudert J. Judokas ceinture noire. Suivi physiologique: études biomécanique et bio-énergétique – suivi de l'entraînement. *Med Sport* 1988; 62 (4): 184-9
 89. Wilmore DL, Costill JH. *Physiology of sport and exercise*. 2nd edition. Champaign (IL): Human Kinetics, 1999.
 90. Wojczuk J, Wojcieszak I, Zdanowicz R. Anaerobic work capacity in athletes. *Biol Sport* 1984; 1 (2): 119-30.

ENLACES RECOMENDADOS

- [JudoResearch \(Asociación Internacional de Investigadores de Judo\)](#)
- [Blog "Deportes de Combate" \(Emerson Franchini. Documentación científica actualizada sobre Judo y otros deportes de combate\)](#)
- [Comisión de Investigación de la EJU](#)

Más:

- [All Judo \(actualidad, vídeos, tienda y + - Francia -\)](#)
- [Anton Geesink](#)
- [Asociación Granadina de Clubes de Judo](#)
- [Club Deportivo Budo \(Granada\)](#)
- [Comisión de Educación de la EJU](#)
- [Comité Olímpico Internacional \(Judo\)](#)
- [David Douillet](#)
- [Escuela de Judo de Nuno Delgado \(Lisboa. Portugal\)](#)
- [Estudio Motriz \(Conchi Bellorín\)](#)
- [Federación Andaluza de Judo y D.A \(FANJYDA\)](#)
- [Federación Española de Judo y D.A \(FEJYDA\)](#)
- [Federación Francesa de Judo](#)
- [Federación Internacional de Judo \(IJF\)](#)
- [Fighting Films \(Libros, DVD y +\):](#)
- [Hajimejudo \(actualidad, vídeos, fotos y + - España -\)](#)
- [Judo en lignes \(todas las técnicas en dibujo\)](#)
- [Judo Inside \(actualidad, palmarés judokas\)](#)
- [JudoAttitude \(actualidad, vídeos, fotos y + - España -\)](#)
- [Judofotos \(fotos de Judo por David Finch\)](#)
- [JudoTV \(Federación Francesa de Judo\)](#)
- [Judovisión \(vídeos de Judo\)](#)
- [Kodokan Judo Institute](#)
- [L'sprit du Judo \(revista, actualidad, tienda y + - Francia -\)](#)
- [Mark Huizinga](#)



[Neil Adams](#)
[NKL \(material\)](#)
[Tadahiro Nomura](#)
[Tagoya \(material\)](#)
[Tenri University Judo Club](#)
[Tokai University Judo Club](#)
[Tsukuba University Judo Club](#)
[Unión Europea de Judo \(EJU\)](#)
[World Judo Day \(IJF\)](#)
[Yasuhiro Yamasita](#)

METODOLOGÍA DOCENTE

Partiendo de la base de que la evaluación es un proceso continuo que debe realizarse a lo largo de todo el transcurso de la asignatura en el tiempo, se aboga por una evaluación inseparable del proceso educativo. Teniendo en cuenta esto, se considera la evaluación como una actividad incluida dentro del proceso docente y que cumple fundamentalmente con tres requisitos: valorativa, intencionada e integrada en el sistema, ya que es una actividad que no se da al final del curso, sino que forma parte de todo el proceso educativo.

Sistema de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA ESPECIALIZACIÓN: JUDO

- PRUEBAS PRÁCTICAS: 40% del total de la nota.

Pruebas prácticas correspondientes a los distintos niveles de grados (*kyus* o cinturones) en el momento y forma establecido:

- Hasta cinto azul: 10%
- Hasta cinto negro 1º Dan: 30%

- PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES Y PROYECTOS: 30% del total de la nota.

Cada alumno realizará las actividades y proyectos propuestos para cada tema, que deberá entregar en el momento y forma establecidos. Consistirán en la interpretación y manejo de información de un texto científico, visualización y análisis de vídeos, realización de proyectos prácticos, etc. Entrega obligatoria.

- 2 PRUEBAS ESCRITAS: 30% del total de la nota.

- Preguntas tipo test y cortas.
- Supuestos prácticos:
 - # Elaboración de un modelo de organización.
 - # Desarrollo de un microciclo concreto del modelo anterior.
 - # Desarrollo de dos sesiones de entrenamiento propuestas.



- * Será imprescindible la asistencia de al menos al 80% tanto de las sesiones prácticas como de las teóricas para poder ser evaluado.
- * El alumno tendrá derecho a 2 convocatorias por curso académico (ordinaria y extraordinaria)
- * Para poder promediar las notas de teoría y práctica, será imprescindible superar cada una por separado al menos con la mitad de la nota máxima posible (5 puntos sobre 10).

EVALUACIÓN (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PORCENTAJE SOBRE CALIFICACIÓN FINAL, ETC.)

- XXXX

DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS QUE FORMARÁN PARTE DE LA EVALUACIÓN ÚNICA FINAL ESTABLECIDA EN LA "NORMATIVA DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA"

- PRUEBA PRÁCTICA: 50% del total de la nota.
El alumno realizará la prueba práctica correspondiente al nivel de cinto negro 1º Dan establecida por la Federación Española de Judo y D.A.
- P - PRUEBA ESCRITA: 50% del total de la nota.
- Preguntas cortas y tipo test : 30%
- Supuestos prácticos: 70%
 - # Elaboración de un modelo de organización: 40%
 - # Desarrollo de un microciclo concreto del modelo anterior: 10%
 - # Desarrollo de dos sesiones de entrenamiento propuestas: 20% (10% cada una).
- * Para poder promediar las notas de teoría y práctica, será imprescindible superar cada una por separado al menos con la mitad de la nota máxima posible (5 puntos sobre 10).

ESCENARIO A (ENSEÑANZA/APRENDIZAJE PRESENCIAL Y NO PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

- Juan Bonitch Góngora: Martes y jueves de 9:00 a 11:00 y de 15:00 a 16:00

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Google Meet

juanbonitch@ugr.es

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

Respecto a los contenidos teóricos, se desarrollarán sin modificación alguna. Los cambios solo afectarán al aforo y, la distribución, y quedarán recogidos en el Plan de Contingencias de la Facultad de Ciencias del Deporte.

Respecto a los contenidos prácticos y, atendido al citado plan, el grupo se dividiría en subgrupos en el caso que fuese necesario (superación de 15 alumnos matriculados), existiendo dos posibilidades:



- Un subgrupo en el tatami practicando y, el otro, en otra instalación de forma sincrónica observando. En la siguiente práctica los grupos rotarían de instalación de forma que, de cada dos prácticas, una se realizaría en el tatami y la otra fuera.
- Un subgrupo en el tatami practicando y, el otro, en el mismo espacio observando.

Debido a que el judo es un deporte de contacto cuerpo a cuerpo y, para evitar que la docencia se vea gravemente afectada, se adaptará a docencia de modo que la transmisión de conocimientos sea lo más efectiva posible.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

Convocatoria Ordinaria

Debido a que no habrá modificación, salvo la especificada en lo que a división de grupos se refiere, no procede.

Convocatoria Extraordinaria

Debido a que no habrá modificación, salvo la especificada en lo que a división de grupos se refiere, no procede.

Evaluación Única Final

Debido a que no habrá modificación, salvo la especificada en lo que a división de grupos se refiere, no procede.

ESCENARIO B (SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD PRESENCIAL)

ATENCIÓN TUTORIAL

HORARIO

(Según lo establecido en el POD)

- Juan Bonitch Góngora: Martes y jueves de 9:00 a 11:00 y de 15:00 a 16:00

HERRAMIENTAS PARA LA ATENCIÓN TUTORIAL

(Indicar medios telemáticos para la atención tutorial)

Google Meet
juanbonitch@ugr.es

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA METODOLOGÍA DOCENTE

- Propuesta de tareas de observación y análisis (identificación de errores en la ejecución técnica y la aplicación en el contexto táctico).
- Propuesta de tareas de aplicación de los elementos observados (diseño de progresiones para la corrección de los errores analizados a través de los modelos propuestos).
- Propuesta de tareas vinculadas a metodologías de entrenamiento y evaluación (análisis crítico de metodologías propuestas o ya existentes).
- Diseño de diarios, fichas y apuntes de clase.
- Creación de herramientas para facilitar la reflexión / debate: foro de Prado.
- Propuesta de actividades de coevaluación a través de vídeo.
- Sustitución de los exámenes prácticos por cualquiera de las actividades propuestas más arriba.

MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN (Instrumentos, criterios y porcentajes sobre la calificación final)

Convocatoria Ordinaria



- EXÁMENES ONLINE DEL TEMARIO TEÓRICO (a través de la plataforma PRADO): 30% del total de la nota.

- Parcial 1: Temas 1 a 4 (15% del total de la nota).
- Parcial 2: Temas 5 a 9 (15% del total de la nota).
- Preguntas tipo test (2 puntos sobre 10), preguntas de respuesta corta (3 puntos sobre 10), supuestos prácticos (5 puntos sobre 10).
- Será necesario superar ambos parciales para promediar las partes.

- PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES Y PROYECTOS: 30% del total de la nota.

- Promediarán todas las actividades y proyectos propuestos.
- Se adaptará la metodología docente de acuerdo con la situación de confinamiento.
- La presentación de estas tareas será obligatoria.

- ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA LA SUSTITUCIÓN DE LAS PRUEBAS PRÁCTICAS:

40% del total de la nota.

- Parciales 1 y 2: para la evaluación de los contenidos de estos parciales originalmente prácticos, se propondrán tareas de sustitución que impliquen la reflexión sobre la práctica y el proceso de aprendizaje por parte del alumnado: por ejemplo, diarios de aprendizaje donde reflejar los puntos clave, la identificación de errores, o propuestas de progresiones en el proceso E-A de las habilidades técnico-tácticas estudiadas.
- La presentación de estas tareas será obligatoria.

* **NOTA:** Será necesario superar ambos parciales online y las tareas de sustitución de las pruebas escritas, así como entregar las tareas y proyectos, para poder promediar las partes.

Convocatoria Extraordinaria

- EXÁMEN ONLINE DEL TEMARIO TEÓRICO (a través de la plataforma PRADO): 30% del total de la nota.

- Repetición del/los parcial/es no superados en la convocatoria ordinaria.
- Preguntas tipo test (2 puntos sobre 10), preguntas de respuesta corta (3 puntos sobre 10), supuestos prácticos (5 puntos sobre 10).
- Será necesario superar ambos parciales para promediar las partes.

- PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES Y PROYECTOS: 30% del total de la nota.

- Se contabilizarán las actividades entregadas en momento y forma de manera continua durante el periodo lectivo anterior a la convocatoria ordinaria. El alumno no tendrá la posibilidad de entregarlas para esta convocatoria.

- ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN PARA LA SUSTITUCIÓN DE LAS PRUEBAS PRÁCTICAS:

40% del total de la nota.

- El alumno realizará nuevas tareas propuestas para aquellos contenidos no superados del temario práctico en la convocatoria ordinaria.

* **NOTA:** Será necesario superar ambos parciales online y las tareas de sustitución de las pruebas escritas para poder promediar las partes.

Evaluación Única Final

- EXÁMEN ONLINE DEL TEMARIO TEÓRICO (a través de la plataforma PRADO): 50% del total de la nota.



- Temas 1 a 9.
- Preguntas tipo test (2 puntos sobre 10), preguntas de respuesta corta (3 puntos sobre 10), supuestos prácticos (5 puntos sobre 10).

- PROPUESTA DE TAREA SOBRE EL CONTENIDO DEL TEMARIO PRÁCTICO: 50% del total de la nota.

- Se propondrá el diseño de un modelo longitudinal de entrenamiento de las habilidades técnico-tácticas en el judo de competición, así como de la evaluación, entrenamiento y periodización de los aspectos condicionales condicionantes del rendimiento en judo.

NOTA: Será necesario superar ambas pruebas para poder promediar las partes.

INFORMACIÓN ADICIONAL(Si procede)

Aquellos alumnos que lo deseen, y de manera completamente voluntaria, tendrán la oportunidad de adquirir la titulación oficial de Cinturón Negro de Judo 1^{er} Dan concedida por la Federación Española de Judo y D.A y el Consejo Superior del Deporte a través de la Federación Andaluza de Judo y D.A. Para ello deberán obtener la Licencia Federativa y seguir todos los trámites establecidos.

El Cinturón Negro de Judo 1^{er} Dan y sucesivos Danes, junto con los estudios totales o parciales del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, darán al alumno la posibilidad de convalidar gran parte de los estudios de Técnico Deportivo en Judo y Defensa Personal otorgado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, tanto en el Grado Medio como en el Grado Superior. Los Grados Medio y Superior son las titulaciones académicas que permitirán impartir clases de judo en los diferentes niveles y entornos de la práctica deportiva.

