

Guía docente de la asignatura

Fecha última actualización: 07/07/2021

Fecha de aprobación: 07/07/2021

**Perfeccionamiento Deportivo:
Judo****Grado**Grado en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte**Rama**

Ciencias Sociales y Jurídicas

Módulo

Entrenamiento Deportivo

Materia

Perfeccionamiento Deportivo

Curso

3º

Semestre

1º

Créditos

6

Tipo

Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

La asignatura “Perfeccionamiento de los Deportes. Judo” está ubicada en los planes de estudios de Grado en Ciencias del Deporte, en el tercer curso, como asignatura optativa, durante el primer semestre, con una carga lectiva de 6 créditos.

Es obligatorio que el alumno haya cursado previamente la asignatura de Fundamentos de los Deportes: Judo

Recomendación: Conocimiento del inglés como herramienta de uso bibliográfico.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Enseñanza y perfeccionamiento técnico de los deportes. Procesos de formación deportiva en judo.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA**COMPETENCIAS GENERALES**

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional



- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - 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
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

Considerando que este tipo de objetivos deben responder a los intereses de los estudiantes como futuros profesionales y ciñendonos de la forma más estricta posible a la demanda social y al rigor universitario, la asignatura Perfeccionamiento de los Deportes: Judo, plantea como principales objetivos:

GENERALES:

1. Conocer los fundamentos básicos que caracterizan las técnicas del Judo como disciplina Olímpica .
2. Sensibilizar a los alumnos en relación a las diferentes alternativas que ofrece el Judo (ámbito recreativo, formativo y/ o alto rendimiento deportivo).
3. Promover la investigación científica práctica en relación a problemas metodológicos de la enseñanza y estimular el sentido crítico.
4. Establecer la relación interdisciplinar con las materias del Plan de Estudios de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada.
5. Enriquecer el acervo motor mediante la práctica para una mayor comprensión de los elementos técnicos que se estén estudiando.



ESPECÍFICOS:

Objetivos conceptuales

1. Conocer los fundamentos generales de la enseñanza del Judo.
2. Aprender a clasificar las técnicas respecto a diversos criterios.
3. Conocer las fases en las que se compone toda técnica para elaborar fichas de observación de las mismas.
4. Conocer el vocabulario específico relacionado con el Judo.
5. Entender el procedimiento de análisis y estudio sobre una técnica para su posterior enseñanza y entrenamiento.

Objetivos procedimentales

1. Asimilar las técnicas básicas propuestas para el nivel de Perfeccionamiento.
2. Desarrollar la sensibilidad perceptiva de los alumnos en situaciones complejas.
3. Organizar y llevar a cabo actividades cooperativas para el aprendizaje de las técnicas mediante asignación de tareas, modificación del mando directo y grupos reducidos.
4. Desarrollar la capacidad de observación de la ejecución de diferentes técnicas para su posterior evaluación.
5. Elaborar progresiones para el aprendizaje de ciertas técnicas en función de los aspectos metodológicos tratados.
6. Diseñar tareas y progresiones en base a estas últimas con el objetivo de su posterior transmisión.
7. Poner en práctica las medidas de seguridad empleadas en el aprendizaje de las técnicas Judo.

Objetivos actitudinales

1. Despertar un mayor interés del alumno por el Judo para que continúe profundizando en esta disciplina deportiva.
2. Motivar al alumno para que adquiera un mayor nivel en la continuidad de este deporte cursando la especialidad: Especialización Deportiva : Judo.
3. Introducir al estudiante en el ámbito de la investigación.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

BLOQUE TEMÁTICO I: PROFUNDIZACIÓN EN LAS ORIENTACIONES DEL JUDO

Tema 1. Judo tradicional.

Tema 2. Judo como deporte educativo.

Tema 3. Judo como deporte de alto rendimiento.

Tema 4. Judo para todos.



BLOQUE TEMÁTICO II: AMPLIACIÓN TÉCNICA

Tema 5. Técnicas de proyección (nage-waza).

Tema 6. Técnicas de control (katame-waza). T

Tema 7. Técnicas especiales (tokui-waza).

Tema 9. Análisis de la técnica en judo.

BLOQUE TEMÁTICO III: REGLAMENTO, TÁCTICA Y ESTRATEGIA

Tema 10. Profundización en el reglamento de competición de judo.

Tema 11. Adaptaciones del reglamento de judo para la competición en categorías inferiores.

Tema 12. La táctica y la estrategia en judo.

Tema 13. Análisis e interpretación de la competición en judo.

BLOQUE TEMÁTICO IV: ENSEÑANZA Y ENTRENAMIENTO DEL JUDO

Tema 14. Profundización en los procesos de iniciación al judo.

Tema 15. Los procesos de perfeccionamiento en judo.

PRÁCTICO

En las prácticas se desarrollarán todos los elementos y contenidos que se contemplan actualmente en la Real Federación Española de Judo hasta hasta el nivel de cinturón azul.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL

ASTARLENAS, J. L., y MOLINA, J. P. (coords.) (2002). El judo en la Educación Física Escolar. Barcelona: Hispano Europea.

DAIGO, T. (2005). Kodokan Judo Throwing Techniques. Tokyo: Kodansha International.

GUTIÉRREZ, C. (2011). Judo: Escuela de Valores. Barcelona: Alas.

TAIRA, S. (2009). La esencia del Judo (2 vols.). Gijón: Satori.

VILLAMÓN, M. (Dir.) (2005). Introducción al judo. Barcelona: Hispano Europea. Complementaria



BLAS, F. (1997). Sis temas para la as im ila ción y el perfecciona m iento técnico-táctico en la práctica del J udo. En VV.AA. El J udo y las ciencias de la Educación Física y el Deporte (pp. 113-128). Vitoria : IVEF.

CARRATALÁ, V. (1997). As pectos a considerar en el entrenamiento del J udo; mejora del rendim iento deportivo a través del randori y del shia i. En VV.AA. El J udo y las ciencias de la Educación Física y el Deporte (pp. 129-148). Vitoria : IVEF.

CARRATALA, V., & CARRATALA, E. (1998). La fuerza. Su aplicación al J udo. En VV.AA., Libro de los cursos de verano del INEF de Castilla y León 1997: Recursos y actuaciones metodológica s para la enseñanza, el entrenamiento, la gestión y la organización de la actividad física y el deporte (pp. 79-101). Va lladolid: J unta de Castilla y León.

CARRATALÁ, V., & CARRATALÁ, E. (2000). J udo. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

CARRATALÁ, V., & GALÁN, E. (2011). J udo. Del descubrimiento a la formación. La Coruña: Federación Ga llega de J udo.

CASTARLENAS, J. L., & SOLÉ, J. , (1997). El entrenamiento de la resistencia en los deportes de lucha con agarre: una propuesta integradora. Apunts : Educación Física y Deportes, 47, 81-86.

COOPER, E. K. (2007). Información y estrategias para instructores de artes marcia les que traba jan con niños dia gnosticados con trastornos por déficit de atención/ hipera ctividad. Revista de Artes Marciales As iáticas, 2(1), 40-49.

DOPICO, J. , y IGLESIAS, E. (1994). J udo: hacia un análisis de la táctica en función del reglamento. Revis ta de Entrenamiento Deportivo, 8(2), 37-44.

EBELL, S.B. (2008). Competición Vers us Tradición en el J udo Kodokan. Revista de Artes Marciales As iáticas, 3(2), 28-37.

ESPARTERO, J. , & GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. (2000). El entrenamiento técnico-táctico en los deportes de lucha: propuesta de transferencia del judo a la lucha leonesa. En López Rodríguez, C. (Dir.), El entrenamiento en los deportes de lucha (pp. 99-132). León: Federación Territorial de Lucha/ Diputación de León/ J unta de Castilla y León.

FRANCHINI, E. (2001). J udo. Desempenho judô competitivo. Sao Paulo: Manole.

FRANCHINI, E., BRITO, C.J. , FUKUDA, D.H., & ARTIOLI, G.G. (2014). The physiology of judo-specific tra ining modalities. J ournal of strength and conditioning research, 28(5), 1474-1481.

FRANCHINI, E., BRITO, C., & ARTIOLI, G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. J ournal of the International Society of Sports Nutrition, 9(1), 52. Recuperado de [http:// www.jisn.com/ content/ 9/ 1/ 52](http://www.jisn.com/content/9/1/52)

FRANCHINI, E., DEL VECCHIO, F. B., MATSUSHIGUE, K. A., & ARTIOLI, G. G. (2011). Phys iologica l Profiles of Elite

J udo Athletes . Sports Medicine, 41(2), 147-166.

GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. (2004). Introducción y desarrollo del judo en España (de principios del s . XX a 1965): el proceso de impla ntación y desarrollo de un método educativo y de combate importado de J apón. León: Univers idad de León.



GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. (2004). La enseñanza del judo: los fundamentos del judo en pie. *Rendimiento Deportivo.com*, 8. Recuperado de: <http://www.RendimientoDeportivo.com/N008/Artico39.htm>

GUTIÉRREZ-GARCÍA, C., & PÉREZ, M. (2008). 'La contribución del judo a la educación' de Jigoro Kano. Introducción, traducción y notas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(3), 38-53.

HARRINGTON, P. (2005). *El libro total del judo*. Madrid: Tutor.

HERNÁNDEZ, R., & TORRES, G. (2007). Perfil fisiológico del judoka: una revisión. *Cultura, ciencia y deporte*, 3(7), 25-33.

HERNÁNDEZ, R., & TORRES, G. (2007). Análisis temporal del combate de judo en competición. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 25. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista25/artjudo46.htm>.

IDARRETA, J. (1997). El entrenamiento de la resistencia específica a través del randori. En VV.AA., *El Judo y las ciencias de la Educación Física y el Deporte* (pp. 149-156). Vitoria: SHEE-IVEF.

IDARRETA, J., & GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. (2005). Estudio de la lateralidad innata y funcional en jóvenes judokas españoles de élite. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 7, 16-22.

JONES, L. C., & HANON, M. J. (2011). El camino de la kata en el judo Kodokan. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 6(1), 7-34.

JONES, G. W., MACKAY, K. S., & PETERS, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the West Midlands region of England. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 28-34.

KACHUR, S., CARLETON, R.N., & ASMUNDSON, G. (2007). Miedo a caer. El taijiquan como forma de terapia de exposición gradual en vivo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(2), 54-63.

KANO, J. (1989). *Judo Kodokan*. Madrid: Eyras.

KANO, J. (2006). *Mind Over Muscle: Writings From the Founder of Judo*. Tokyo: Kodansha International.

LOOSER, D. (2006). La 'sociedad del riesgo' y el entrenamiento de las artes marciales en Nueva Zelanda. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(2), 8-23.

LÓPEZ, C. (Dir.) (1999). *El entrenamiento en los deportes de lucha*. León: Federación Territorial de

Lucha/ Diputación de León/ Junta de Castilla y León.

MENÉNDEZ, C., BENITO, P.J., & GARCÍA, A. (2005). Evaluación y valoración de las capacidades físicas en Judo. *Red: revista de entrenamiento deportivo*, 19(1), 21-28.

POCECCO, E., RUEDL, G., STANKOVIC, N., STERKOWICZ, S., DEL VECCHIO, F. B., GUTIÉRREZ-GARCÍA, C., ET AL.

(2013). Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 47(18), 1139-1143.



OTAKI, T., & DRAEGER, D. F. (1997). Judo formal techniques : A Complete Guide to Kodokan Randori No Kata . Rutland/ Tokyo: C. E. Tuttle Co.

PÉREZ, M., & GUTIÉRREZ-GARCÍA, C. (2008). 100 años de artes marciales: repertorio bibliográfico de monografías publicadas en España (1906-2006). León: Universidad de León.

SANTOS, L., PRIETO, J. A., & GONZÁLEZ, V. (2008). Descripción de diversos test para la valoración de la condición física en judo. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 3(1), 46-59.

SAPORTA, J. (2006). El estilo de entrenamiento olímpico de Juan Moreno para atletas de taekwondo. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 1(4), 38-53.

SIMPKINS, C. A., & SIMPKINS, A. M. (2007). El Confucianismo y las tradiciones marciales asiáticas. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2(2), 36-53.

SOLÉ, J., MARTÍNEZ, B., & BARCÍA F. (1998). El entrenamiento integrado de la fuerza en la lucha. Revista de Entrenamiento Deportivo, XII(4), 25-28.

SOLÉ, J. (1991). Entrenamiento de la fuerza en lucha. Revista de Entrenamiento Deportivo, V(5), 19-29.

TORRES, G., & CASTARLENAS, J. L. (2004). Deporte, estilo de vida y población: consideraciones a través del judo. Apuntes : Educación Física y Deportes, 75, 32-38.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ENLACES RECOMENDADOS

<http://dia.inet.unirioja.es/> : Obtención de recursos bibliográficos para la asignatura.

<http://www.europejudo.com/> : Página web de la Federación Europea de Judo.

<http://www.ijf.org/> : Página web de la Federación Internacional de Judo.

<http://www.judoinfo.com/> : Página web con numerosos recursos sobre judo.

<http://www.kodokan.org/> : Página web del Kodokan.

<http://www.rfejudo.com/> : Página web de la Federación Española.

<http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales>: Página web de la revista de Artes Marciales Asiáticas.

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 Lección magistral/expositiva
- MD02 Sesiones de discusión y debate
- MD03 Resolución de problemas y estudio de casos prácticos



- MD06 Prácticas en sala de informática
- MD07 Seminarios
- MD08 Ejercicios de simulación
- MD09 Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Evaluación teórica: 30%(se valorarán los conocimientos teóricos- prácticos mediante pruebas donde el alumno tenga que identificar, con el lenguaje simbólico específico, el contenido a través de la observación en vídeo o en el terreno.).

Evaluación contenido práctico: 70% :

* 10% corresponde a la Asistencia y participación activa en clase. Se penalizará por:

- Falta de asistencia (-0,20)
- Exentos de prácticas activas por lesión (-0,05)

*40% corresponde a los exámenes prácticos de cada uno de los contenidos

*20%, a los trabajos requeridos en clase: hojas de registro de observación llevadas a cabo en las sesiones prácticas; auto-observaciones, elaboración y ejecución de progresiones, así como auto-observación de la misma, con la propia creación previa de una hoja de observación con unas rúbricas relacionadas con todos los elementos a considerar. Igualmente, se valorará la asistencia/participación/ colaboración a algún evento relacionado con la asignatura.

Los alumnos que no lo realicen la evaluación de algunos de los contenidos prácticos durante el curso por posible lesión, deberán de grabarse y auto-evaluarse obligatoriamente antes de la finalización del curso de cada uno de los contenidos no realizados, siempre y cuando asistan al menos al 80% de estas sesiones. Dichas grabaciones y auto-evaluaciones se las mandará vía on-line a la profesora. La participación y realización activa de estas sesiones prácticas es obligatoria. En caso de los estudiantes lesionados, durante el curso, deberán de asistir a las sesiones prácticas, participando en lo posible de forma activa en la ayuda y corrección de los errores a sus compañeros.

La calificación final se deriva de la media ponderada de los dos componentes teóricos y prácticos y que para llevarlo a efecto, ambas partes ha de ser superadas con un 5.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

Se mantienen los mismos criterios de evaluación ordinaria y en esta convocatoria tendrá que subsanar las tareas que hayan pendientes por realizar en la evaluación ordinaria.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

Se valorará con un 30% los conocimientos teóricos- prácticos mediante pruebas donde el alumno tenga que identificar, con el lenguaje simbólico específico, el contenido a través de la observación en vídeo o en el terreno.

Para el contenido práctico (70%) se tendrá en cuenta:





- Un 40% para los exámenes prácticos de cada uno de los contenidos
- Un 30% para los trabajos sobre observaciones de vídeos, detectando errores y elaborando progresiones de cada uno de los contenidos trabajados. Para la observación se proporcionarán unas rúbricas relacionadas con todos los elementos a considerar.

