



## FICHA IDENTIFICATIVA

### DATOS DE LA ASIGNATURA

**Código:** 33234

**Nombre:** Aplicación Específica al Entrenamiento en Judo

**Ciclo:** Grado

**Créditos ECTS:** 6

**Curso académico:** 2025-26

### TITULACIONES

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer cuatrimestre

### MATERIAS

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Aplicación específica al entrenamiento en Judo	OPTATIVA

### COORDINACIÓN

FORT NUÑO JORGE

CARRATALA BELLOD HELIO

GONZALEZ MORENO LUIS MILLAN

## 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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.

Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.

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

Aplicar los principios del entrenamiento a los deportes de lucha.

Aplicar los principios del entrenamiento a los deportes de lucha.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.

Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.



Conocer el perfil fisiológico de los deportes de lucha y su aplicación al entrenamiento.

Conocer el perfil fisiológico de los deportes de lucha y su aplicación al entrenamiento.

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 las características básicas de los deportes de lucha.

Conocer las características básicas de los deportes de lucha.

Conocer y aplicar los sistemas de entrenamiento específico de los deportes de lucha/judo.

Conocer y aplicar los sistemas de entrenamiento específico de los deportes de lucha/judo.

Conocer y comprender los fundamentos del acondicionamiento físico para la práctica de la actividad física y el deporte

Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo

Desarrollar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional

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

Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte

Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población

Ser capaz de planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica.

Ser capaz de planificar, desarrollar y evaluar el proceso de entrenamiento de habilidades motrices en sus distintos niveles y entornos de práctica.

## DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

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).



## 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 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 (HORAS)

### ACTIVIDADES PRESENCIALES

Actividad	Horas
Teoría	30,00
Prácticas en aula	30,00
<b>Total horas</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVIDADES NO PRESENCIALES

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	20,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	15,00
Estudio y trabajo autónomo	0,00
Preparación de clases	0,00
Preparación de actividades de evaluación	0,00
Resolución de casos prácticos	0,00
<b>Total horas</b>	<b>35,00</b>

## 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 del alumnado, al final del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El planteamiento de la exigencia de un mínimo del 80% de la asistencia a las clases teórico-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.- 60 % - Nota de la evaluación continua realizada, en la que se valorarán los conocimientos de aplicación práctica y el nivel de ejecución alcanzado.

B.- 35 % - Trabajo teórico-práctico de la materia, diseñado con preguntas de aplicación práctica.



C.- 5 % - 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 a la evaluación continua, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria, debiéndose por tanto, tener una evaluación final que consistirá en examinarse tanto de forma teórica como práctica para poder aprobar la asignatura.

Los porcentajes de esta evaluación final serán 60% práctica y 40% teoría.

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.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bibliografía de técnica y táctica: 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. - García, JM. (2012). Rendimiento en judo. Virtual Sport. - J.J. Gonzalez Badillo; Luis Sanchez Medina, Fernando Pareja Blanco; David Rodriguez Rosell (2017). La velocidad de ejecución como



referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Ed. Ergotech - Aurelien Broussal-Derval y Stephan Ganneau (2017). El arte moderno de alta intensidad. Ed. Tutor - Aurelien Broussal-Derval (2019). La preparación física en judo. Ed. 4trainer - Michael Boyle (2017). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Ed. Tutor