

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

**Codi:** 33234  
**Nom:** Aplicació específica a l'entrenament en judo  
**Cicle:** Grau  
**Crèdits ECTS:** 6  
**Curs acadèmic:** 2025-26

**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre

**MATÈRIES**

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Aplicació específica a l'entrenament en Judo	OPTATIVA

**COORDINACIÓ**

FORT NUÑO JORGE

CARRATALA BELLOD HELIO

GONZALEZ MORENO LUIS MILLAN

**RESUM**

\\\"Aplicació Específica a l'Entrenament: Judo\\\" és una assignatura de caràcter optatiu i quadrimestral, ubicada al primer quadrimestre del 4<sup>o</sup> curs de la titulació de Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Amb 6 crèdits ECTS, la seva càrrega docent es distribueix entre 1.5 crèdits de caràcter teòric i 4.5 de caràcter pràctic, amb dues sessions setmanals de dues hores de durada cadascuna. Una primera sessió, de caràcter mixt, permet impartir la teoria i enllaçar-la amb la pràctica. Una segona sessió, desdoblada en 2 subgrups, aprofundeix clarament en els aspectes més pràctics. D'aquí les 6 h setmanals reflectides en el POD.

Enquadrat tant dins de la classificació dels Esports de Combat o de Lluita, com dels Esports de Adversari, el Judo és una modalitat amb enormes possibilitats docents i formatives per als futurs graduats. Com a esport de combat es caracteritza, entre altres, per una gran riquesa educativa i motriu. Com a esport d'adversari, aquestes potencialitats es multipliquen exponencialment per la seva rica dimensió tàctica. Si a això sumem molts factors com les seves altes exigències condicionals, la recomanació expressa de la seva pràctica en edats primerenques, o la possibilitat d'adaptar-lo amb senzillesa a poblacions amb



necessitats especials, ens trobem amb un esport el qual l'ensenyament i entrenament pot reportar grans beneficis als nostres estudiants, tant a nivell de creixement personal com a nivell d'eina de treball futur, amb elements afavoridors o extrapolaves a altres continguts. Finalment, destaca com a factor de pes el seu caràcter olímpic, cert arrelament esportiu al nostre país, i sobretot, l'existència de grans escoles i campions desenvolupats a la Comunitat Valenciana.

El programa de l'assignatura es presenta seguint un criteri d'agrupació en funció dels continguts, el que ha donat lloc a la distribució del programa en dos grans unitats temàtiques, formant cadascuna d'elles una estructura coherent, que facilitarà a l'alumne la seva progressiva introducció en el món de l'esport del Judo i més concretament en l'àmbit d'aplicació de l'entrenament tècnic, tàctic i condicional.

## CONEXIMENTS PREVIS

### RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

### ALTRES TIPUS DE REQUISITS

La assignatura Aplicació específica a l'entrenament: Judo està vinculada amb la assignatura Judo (33214) impartida en el tercer curs del Grau. Per tant, es considera requeriment indispensable tindre aprovats prèviament el seus 6 crèdits. Només en casos excepcionals els professors podran acceptar que algun alumne es matricule en la assignatura de quart sense tindre aprovada la de tercer.

## COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

### 1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar els principis de l'entrenament als esports de lluita

Aplicar els principis de l'entrenament als esports de lluita.

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu.

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport



Conèixer el perfil fisiològic dels esports de lluita i la seua aplicació a l'entrenament

Conèixer el perfil fisiològic dels esports de lluita i la seua aplicació a l'entrenament.

Conèixer i aplicar els sistemes d'entrenament específic dels esports de lluita/judo

Conèixer i aplicar els sistemes d'entrenament específic dels esports de lluita/judo.

Conèixer i comprendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport

Conèixer l'ús i la indicació de productes sanitaris vinculats a les cures d'infermeria, posant una atenció especial a la diferència segons edat i sexe.

Conèixer les característiques bàsiques dels esports de lluita

Conèixer les característiques bàsiques dels esports de lluita.

Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip

Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones

Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials

Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

Ser capaç de planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motores en els diferents nivells i entorns de pràctica.

Ser capaç de planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els diferents nivells i entorns de pràctica

### 1331 -

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Aplicar els principis de l'entrenament als esports de lluita

Aplicar els principis de l'entrenament als esports de lluita.

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport



- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu.
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport
- Conèixer el perfil fisiològic dels esports de lluita i la seua aplicació a l'entrenament
- Conèixer el perfil fisiològic dels esports de lluita i la seua aplicació a l'entrenament.
- Conèixer i aplicar els sistemes d'entrenament específic dels esports de lluita/judo
- Conèixer i aplicar els sistemes d'entrenament específic dels esports de lluita/judo.
- Conèixer i comprendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Conèixer l'ús i la indicació de productes sanitaris vinculats a les cures d'infermeria, posant una atenció especial a la diferència segons edat i sexe.
- Conèixer les característiques bàsiques dels esports de lluita
- Conèixer les característiques bàsiques dels esports de lluita.
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials
- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport
- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població
- Ser capaç de planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motores en els diferents nivells i entorns de pràctica.
- Ser capaç de planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els diferents nivells i entorns de pràctica

## DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS



## 1. Elements tècnics i tàctics del Judo.

- Tema 1. Clasificació de les Tècniques. El programa de Judo.
- Tema 2. Judo Peu: Atacs, Combinacions, Encadenaments i Contra-atacs.
- Tema 3. Judo Terra.
- Tema 4. Te-Waza (tècniques de mà, braç i muscle).
- Tema 5. Koshi-Waza (tècniques de cadera).
- Tema 6. Ashi-Waza (tècniques de peu i esquena).
- Tema 7. Yoko-Sutemi-Waza (tècniques de sacrifici sobre el costat).
- Tema 8. Lestructura del Judo.
- Tema 9. El Judo. La seva Reglamentació Competitiva.
- Tema 10. Les Kates: Principis fonamentals. Les formes.

## 2. Entrenament, avaluació i control del Judoca

- Tema 1. Anàlisi del rendiment en la Competició de Judo.
- Tema 2. Perfil condicional del Judoca.
- Tema 3. Perfil psicològic i informacional del Judoca.
- Tema 4. Consideracions metodològiques i objectius de l'entrenament en judo.
- Tema 5. El Randori. El Shiai. La Competició.
- Tema 6. Propostes d'entrenament, avaluació i control del Judoca en l'àmbit neuromuscular.
- Tema 7. Propostes d'entrenament, avaluació i control del Judoca en l'àmbit bioenergètic.
- Tema 8. Propostes integrals d'avaluació i control en Judo.
- Tema 9. Introducció a la planificació i periodització de l'entrenament en Judo.
- Tema 10. Introducció a la investigació en Judo.

## VOLUM DE TREBALL (HORES)

### ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	30,00
Pràctiques a l'aula	30,00
<b>Total hores</b>	<b>60,00</b>

### ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	20,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	15,00
Estudi i treball autònom	0,00
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	0,00
Resolució de casos pràctics	0,00
<b>Total hores</b>	<b>35,00</b>

## METODOLOGIA DOCENT



El desenvolupament de l'assignatura s'estructura a través de dues sessions teòrico-pràctiques de dues hores de durada a la setmana.

En la primera sessió setmanal, molt sovint més orientada als conceptes i la comprensió dels continguts teòrics que sustenten l'execució pràctica i les propostes d'entrenament posteriors, es combinarà l'ús del projector de power point, amb la ajuda de pissarra, vídeos o altres, així com la inclusió de la pràctica esportiva comprensiva quan és necessària. En la resta de sessions, el professor començarà per presentar els continguts teòrics que sustenten l'execució de les diferents habilitats tècniques i tàctiques. Seguidament, dirigeix les activitats a realitzar i els estudiants, per parelles, o en grups reduïts, practiquen els exercicis proposats per facilitar l'aprenentatge de les tècniques. Les vivències i les experiències motrius comprensives són part fonamental en este esport. Finalment, cal establir un espai de diàleg obert entre el professor i els estudiants, i entre aquests, sobre les activitats i propòsits assenyalats per a la sessió.

A més d'aquestes estratègies directament lligades al desenvolupament de les classes, també s'utilitzaran unes altres, com el treball autònom i l'estudi individual per aconseguir el domini dels continguts de l'assignatura, les lectures del material complementari, el treball en grup, l'assistència a esdeveniments i activitats externes i les tutories per orientar de manera particular l'aprenentatge dels estudiants.

## AVALUACIÓ

L'avaluació és un requisit acadèmic. Amb ella es tracta de traslladar l'avaluació contínua realitzada al llarg del curs, en una avaluació que reflectisca el nivell d'aprenentatge de l'alumnat, al final del procés d'ensenyament-aprenentatge.

El plantejament de l'exigència d'el mínim del 80% de l'assistència a les classes teòric-pràctiques, no implica que el nivell d'execució tècnica siga considerat a l'efecte de l'avaluació com un element clau. No obstant això i atès que aquest cursa una assignatura de mestratge esportiva, l'alumne ha de tenir uns recursos pràctics mínims que li permeten tindre vivències i transmetre els efectes derivats del procés d'ensenyament-aprenentatge.

La nostra proposta, adaptada al menor nombre d'alumnes que componen els nostres grups, es basa en un model integral, on tractem d'avaluar no solament l'adquisició de conceptes, sinó també les habilitats procedimentals aconseguides, i les actituds desenvolupades en aquesta matèria.

El model d'avaluació formatiu consta dels següents apartats:

A.- 60% - Nota de l'avaluació contínua realitzada, en la qual es valorarà els coneixements d'aplicació pràctica i el nivell d'execució aconseguït.

B.- 35% - Treball teoricopràctic de la matèria, dissenyat amb preguntes d'aplicació pràctica.



C.- 5% - Treballs de l'assignatura sobre documentació, investigació i projecte d'entrenament.

L'assistència i participació activa a les classes és obligatòria. La falta d'assistència a més del 20% de les classes no permet l'accés a l'avaluació contínua, tant en la convocatòria ordinària com en l'extraordinària, i per tant, haurà de tenir una avaluació final que consistirà a examinar-se tant de manera teòrica com pràctica per a poder aprovar l'assignatura.

Els percentatges d'aquesta avaluació final seran 60% pràctica i 40% teoria.

Es recorda als estudiants que la còpia literal, total o parcial d'obres alienes presentades com a pròpies es considerarà una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estaran habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment les corresponents mancades o delictes penals.

## BIBLIOGRAFIA

- 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 cinqu 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 ejecucion 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