

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

<b>Código</b>	33230
<b>Nombre</b>	Aplicación Específica al Entrenamiento en Atletismo
<b>Ciclo</b>	Grado
<b>Créditos ECTS</b>	6.0
<b>Curso académico</b>	2024 - 2025

**Titulación(es)**

<b>Titulación</b>	<b>Centro</b>	<b>Curso</b>	<b>Periodo</b>
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre

**Materias**

<b>Titulación</b>	<b>Materia</b>	<b>Caracter</b>
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	28 - Aplicación específica al entrenamiento en Atletismo	Optativa
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	28 - Aplicación específica al entrenamiento en Atletismo	Optativa

**Coordinación**

<b>Nombre</b>	<b>Departamento</b>
MONTOYA VIECO, ANTONIO	122 - Educación Física y Deportiva

**RESUMEN**

La Asignatura APLICACIÓN ESPECÍFICA AL ENTRENAMIENTO EN ATLETISMO, es una asignatura optativa, cuatrimestral, con una carga lectiva de 6 créditos ECTS que se imparte en 4º Curso del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

El Atletismo representa uno de los deportes individuales con mayor tradición en el contexto del rendimiento deportivo. La Asignatura presenta y analiza las técnicas atléticas en sus aspectos estructurales, funcionales y metodológicos desde la óptica del Rendimiento, así como las herramientas y técnicas más adecuadas para diseñar los planes de entrenamiento en cada uno de los grupos de disciplinas que conforman el Atletismo. Esto es, las disciplinas de Carreras, Saltos y Lanzamientos.



## 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

## COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)

### 1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)

- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo en deportes individuales.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento de especialidades atléticas.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.
- Conocer el uso y la indicación de productos sanitarios vinculados a los cuidados de enfermería, poniendo especial atención a la diferencia según edad y sexo.
- Conocer y comprender los fundamentos del acondicionamiento físico para la práctica de la actividad física y el deporte
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas
- Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deporte dirigidos a poblaciones especiales
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo



- Desarrollar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo en deportes individuales.
- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento de especialidades atléticas.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito del entrenamiento deportivo.

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)**

A la finalización del curso los alumnos/as deberán demostrar:

- Conocimiento y dominio de la terminología general y específica.
- Conocimiento avanzado de las técnicas atléticas.
- Conocimiento de sistemas y medios de entrenamiento específicos por modalidades atléticas.
- Desarrollo de la capacidad de observación y análisis.
- Conocimiento de la metodología de investigación específica.

## **DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS**

### **1. TEMA 1: CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL ENTRENAMIENTO EN ATLETISMO.**

- 1.1.- Evolución del Entrenamiento en los Deportes Individuales.
- 1.2.- El entrenamiento en Deportes Individuales: de la Iniciación al Alto Rendimiento en el Atletismo.

### **2. TEMA 2: LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN EL ATLETISMO**

- 2.1.- Modelos de planificación específicos.
- 2.2.- Estructura del Plan de Entrenamiento en las modalidades atléticas.
- 2.3.- Fundamentos de los avances científicos en el entrenamiento de la Fuerza y la Resistencia y su aplicación práctica al entrenamiento en el Atletismo.

### **3. APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD Y VALLAS.**

**TEMA 3: APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO EN LAS DISCIPLINAS DE CARRERAS DE VELOCIDAD Y VALLAS.**

- 3.1.- Fundamentos de las Técnicas en las disciplinas de Velocidad y Vallas.
- 3.2.- Contenidos de entrenamiento.



- 3.3.- Perfiles de Rendimiento.
- 3.4.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
- 3.5.- Planificación del Entrenamiento

#### **4. APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN DISCIPLINAS DE CARRERAS DE RESISTENCIA.**

TEMA 4: APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO EN LAS CARRERAS DE RESISTENCIA.

- 4.1.- Contenidos de entrenamiento.
- 4.2.- Perfiles de Rendimiento.
- 4.3.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
- 4.4.- Planificación del Entrenamiento

#### **5. APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN DISCIPLINAS DE SALTOS.**

TEMA 5: APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO EN LAS DISCIPLINAS DE SALTOS.

- 5.1.- Saltos Horizontales
  - 5.1.1.- Fundamentos de las Técnicas en los Saltos Horizontales: El Salto de Longitud.
  - 5.1.2.- Contenidos de entrenamiento.
  - 5.1.3.- Perfiles de Rendimiento.
  - 5.1.4.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
  - 5.1.5.- Planificación del Entrenamiento
- 5.2.- Saltos Verticales
  - 5.2.1.- Fundamentos de las Técnicas en los Saltos Verticales: El Salto de Altura.
  - 5.2.2.- Contenidos de entrenamiento.
  - 5.2.3.- Perfiles de Rendimiento.
  - 5.2.4.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
  - 5.2.5.- Planificación del Entrenamiento

#### **6. APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO: PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN DISCIPLINAS DE LANZAMIENTOS.**

TEMA 6: APLICACIONES PRÁCTICAS AL ENTRENAMIENTO EN DISCIPLINAS DE LANZAMIENTOS.

- 6.1.- Lanzamientos Pesados
  - 6.1.1.- Fundamentos de las Técnicas en Lanzamientos Pesados: El Lanzamiento de Peso.
  - 6.1.2.- Contenidos de entrenamiento.
  - 6.1.3.- Perfiles de Rendimiento.
  - 6.1.4.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
  - 6.1.5.- Planificación del Entrenamiento
- 6.2.- Lanzamientos Ligeros



- 6.2.1.- Fundamentos de las Técnicas en Lanzamientos Ligeros: El Lanzamiento de Jabalina.
- 6.2.2.- Contenidos de entrenamiento.
- 6.2.3.- Perfiles de Rendimiento.
- 6.2.4.- Medios y métodos de entrenamiento específicos.
- 6.2.5.- Planificación del Entrenamiento.

## 7. EVALUACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO Y DE LA TÉCNICA.

### TEMA 7: EVALUACIÓN Y CONTROL DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO Y DE LA TÉCNICA

- 7.1.- Sistemas y Técnicas de medidas.
- 7.2.- Evaluación de la Fuerza
- 7.3.- Evaluación de la Resistencia
- 7.4.- Evaluación de la Velocidad
- 7.5.- Análisis cualitativo de la Técnica.

## VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	30,00	100
Prácticas en aula	30,00	100
Asistencia a eventos y actividades externas	4,00	0
Elaboración de trabajos en grupo	5,00	0
Elaboración de trabajos individuales	15,00	0
Estudio y trabajo autónomo	50,00	0
Preparación de actividades de evaluación	14,00	0
Resolución de casos prácticos	2,00	0
<b>TOTAL</b>	<b>150,00</b>	

## METODOLOGÍA DOCENTE

### DESARROLLO DE LA ASIGNATURA

La Asignatura se desarrolla en torno a actividades de carácter presencial como las clases teóricas y las clases prácticas, así como a otras de carácter no presencial como los trabajos individuales y en grupo, las tutorías y el trabajo autónomo de los/as estudiantes.

- Teóricas.
  - Exposición del profesor.
  - Dinámicas de grupo.
  - Seminario.
- Prácticas.



- Prácticas de ejecución práctica en Pista de Atletismo, Sala de Musculación, circuitos naturales al aire libre, o en Gimnasio.
- Prácticas de laboratorio, o en aula.
- Trabajo individual.
- Trabajo en grupo.
- Tutorías
- Trabajo autónomo.

Las clases prácticas se realizarán en las instalaciones del campus y en el estadio de atletismo del Turia

## EVALUACIÓN

La adquisición de competencias por parte del alumno/a será valorada a través del sistema de evaluación continua y, en concreto, ponderando y valorando los resultados obtenidos de la aplicación de los siguientes procedimientos de evaluación:

- Prueba de aplicación teórico-práctica del conocimiento.
- Trabajos individuales
- Trabajos en grupo
- Nivel de participación en las tareas del aula.

La evaluación del alumno se realizará con el sistema de EVALUACIÓN CONTINUA en el que el alumno podrá ir eliminando materia de forma progresiva en los controles que se realizarán a lo largo del curso.

- A/ Exámenes a la finalización de determinados bloques temáticos.
- B/ 1ª Convocatoria Ordinaria: para todos aquellos alumnos/as que tengan pendientes bloques temáticos o parciales.
- C/ 2ª Convocatoria Ordinaria: Incluirá todo el temario de la asignatura.

La nota de evaluación se obtiene sumando el resultado obtenido por el alumno en las partes teórica y práctica. El porcentaje de participación de cada uno de dichas partes en la nota global es la siguiente:

- Parte teórica: 50% de la nota global.
- Parte Práctica: 50% de la nota global.

**Observaciones:**

- En los exámenes parciales los alumnos se presentan a los contenidos TEÓRICOS y PRÁCTICOS desarrollados a lo largo del parcial y en el caso de superarlos, se elimina materia de cara al examen final de la 1ª convocatoria del Curso Académico. En la 2ª convocatoria de Curso Académico el alumno se presenta a todos los contenidos desarrollados a lo largo del Curso.
- La formación recibida a través de las sesiones prácticas se considera fundamental. En consecuencia, la asistencia a dichas sesiones es recomendable y constituye un requisito imprescindible para poder aprobar la asignatura. Para aprobar la asignatura el alumno deberá presentar al menos el 80% de las practicas, que podrá llevar a cabo en las fechas previstas o fuera de ese horario de forma autónoma, tanto en convocatoria ordinaria como extraordinaria, con independencia de que cada profesor diseñe los criterios de la evaluación tanto continua como final según estime conveniente.
- La asistencia a jornadas, seminarios y/o talleres relacionados con la materia, como por ejemplo la Jornada promovida por la Unidad Docente de Entrenamiento y Alto Rendimiento, se tendrá en cuenta en la nota final de la asignatura, pudiendo suponer hasta 1 punto.
- Se recuerda a los estudiantes que la copia literal, total o parcial, de obras ajenas presentándolas 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 a las correspondientes faltas o delitos penales.

**REFERENCIAS****Básicas**

- Abbiss, C. R., & Laursen, P. B. (2008). Describing and understanding pacing strategies during athletic competition. *Sports Medicine*, 38(3), 239-252.

Bravo, J., Martínez, J.L., Duran, J., Campos, J. (1993). *Atletismo III. Lanzamientos*. Comité Olímpico Español, Madrid

Bravo, J., García-Verdugo, M., Gil, F., Landa, L., Marín, J. & Pascua, M. (1998). *Atletismo 1. Carreras y Marcha* (Real Federación Española de Atletismo ed.). Madrid.

Bravo, J., López, F., Ruf, H., Seilu-lo, F. (1992). *Atletismo II. Saltos*. Comité Olímpico Español, Madrid

Bravo, J., Ruf, H., M., Vélez, M. (2003). *Atletismo 2. Saltos Verticales* (Real Federación Española de Atletismo ed.). Madrid.

Campos, J., Ramón, V. (2001). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo, Barcelona

Del Amo, J. L. L., Fresneda, A. G., Martínez, C. A. C., Vieco, A. M., & Miguel, P. G. (2012). *Análisis de*



la elección de la pierna de ataque predominante en la prueba de 400 m vallas de los XIII Campeonatos del Mundo de Atletismo Daegu 2011. Apunts Educación Física y Deportes, (110), 70-77.

Díaz, J. J., Fernández-Ozcorta, E. J., & Santos-Concejero, J. (2018). The influence of pacing strategy on marathon world records. *European journal of sport science*, 18(6), 781-786.

Graubner, R., & Nixdorf, E. (2011). Biomechanical analysis of the sprint and hurdles events at the 2009 IAAF World Championships in Athletics. *New studies in athletics*, 26(1/2), 19-53.

-  
Gil, F., Marín, J. & Pascua, M. (4ª Edición - 2005). *Atletismo 1. Velocidad, vallas y marcha* (Real Federación Española de Atletismo ed.). Madrid.

Hanon, C., & Gajer, B. (2009). Velocity and stride parameters of world-class 400-meter athletes compared with less experienced runners. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(2), 524-531.

Montoya Vieco, A. (2012). Perfil del rendimiento en los métodos de competición del corredor de 800 m: análisis de la distribución del ritmo y la zancada.

### Complementarias

- Campos, J.; Gallach, J.E. (2004) *Las Técnicas del Atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Paidotribo. Barcelona

Dal Monte, A. (1983). *La valutazione Funzionale dell'atleta*, Sansoni, Firenze.

Donskoi, D., Zatsiorski, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Gimnos, Madrid

García Manso, J.; Campos, J., Lizaur, P., Pablos, C. (2003) *El Talento Deportivo. Formación de élites deportivas*. Gymnos, Madrid

García Verdugo, M, Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la Resistencia*. Gymnos, Madrid

González Badillo, J.J., Gorostiaga, E. (1996). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. INDE, Barcelona

- Hochmuth, G. (1973). *Biomecánica de los movimientos deportivos*. Doncel, Madrid

I.A.A.F. (1985). *Athletes in Action*. International Amateur Athletic Federation, London

Matveev (1970). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ed. Riga. Moscu.

Piasenta, J. (1988). *L'Education Athletique*. INSEP, Paris

Vejshanski, Y. (1990). *Entrenamiento Deportivo*. Martínez Roca, Barcelona



Wirhed,Rolf. (1986). Abilitá atletica e anatomia del movimiento. De. Hermes, Milano

BORRADOR