FITXA IDENTIFICATIVA

Dades de l'Assignatura

Codi	33230
Nom	Aplicació específica a l'entrenament en atletisme
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2019 - 2020

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	28 - Aplicació específica a l'entrenament en Atletisme	Optativa
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	28 - Aplicació específica a l'entrenament en Atletisme	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
CAMPOS GRANELL, JOSE FRANCISCO	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

L'Assignatura APLICACIÓ ESPECÍFICA A L'ENTRENAMENT EN ATLETISME, és una assignatura optativa, quadrimestral, amb una càrrega lectiva de 6 crèdits ECTS que s'imparteix en 4t Curs del Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.

L'Atletisme representa un dels esports individuals amb major tradició en el context del rendiment esportiu. L'Assignatura presenta i analitza les tècniques atlètiques en els seus aspectes estructurals, funcionals i metodològics des de l'òptica del Rendiment, així com les ferramentes i tècniques més adequades per a dissenyar els plans d'entrenament en cada un dels grups de disciplines que conformen l'Atletisme: Carreres, Salts i Llançaments.

CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports individuals.
- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'entrenament d'especialitats atlètiques.
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu.
- 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 i comprendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport
- 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
- 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
- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials
- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport
- Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip
- Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports individuals

- Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'entrenament d'especialitats atlètiques
- 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

RESULTATS DE L'APRENENTATGE

A la finalització del curs els alumnes hauran de demostrar:

- **Coneixement i domini de la terminologia general i específica.**
- **Coneixement avançat de les tècniques atlètiques.**
- **Coneixement de sistemes i mitjans d'entrenament específics per modalitats atlètiques.**
- **Desenvolupament de la capacitat d'observació i anàlisi.**
- **Coneixement de la metodologia d'investigació específica.**

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. TEMA 1: CARACTERÍSTIQUES BÀSIQUES DE L'ENTRENAMENT EN EL ATLETISME.ERÍSTIQUES BÀSIQUES DE L'ENTRENAMENT EN ELS ESPORTS INDIVIDUALS.

1.1.- Evolució de l'Entrenament en els Esports Individuals.
1.2.- L'entrenament en LEsports Individuals: de la Iniciació a l'Alt Rendiment en latletisme.

2. TEMA 2: LA PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT EN L'ATLETISME.

2.1.- Models de planificació específics.
2.2.- Estructura del Pla d'Entrenament en les modalitats atlètiques.
2.3.- Fonaments dels avanços científics en l'entrenament de la Força i la Resistència i la seua aplicació pràctica a l'entrenament en l'Atletisme.

3. APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES DISCIPLINES DE CARRERES DE VELOCITAT I TANQUES.

TEMA 3: APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES DISCIPLINES DE CARRERES DE VELOCITAT I TANQUES.
3.1.- Fonaments de les Tècniques en les disciplines de Velocitat i Tanques.
3.2.- Continguts d'entrenament.
3.3.- Perfils de Rendiment.
3.4.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
3.5.- Planificació de l'Entrenament

4. APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES CARRERES DE RESISTÈNCIA

TEMA 4: APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES CARRERES DE RESISTÈNCIA.
4.1.- Continguts d'entrenament.
4.2.- Perfils de Rendiment.
4.3.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
4.4.- Planificació de l'Entrenament

5. APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES DISCIPLINES DE SALTS

TEMA 5: APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN LES DISCIPLINES DE SALTS.
5.1.- Salts Horitzontals
5.1.1.- Fonaments de les Tècniques en els Salts Horitzontals: El Salt de llargada.
5.1.2.- Continguts d'entrenament.
5.1.3.- Perfils de Rendiment.
5.1.4.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
5.1.5.- Planificació de l'Entrenament
5.2.- Salts Verticals
5.2.1.- Fonaments de les Tècniques en els Salts Verticals: El Salt d'Alçada.
5.2.2.- Continguts d'entrenament.
5.2.3.- Perfils de Rendiment.
5.2.4.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
5.2.5.- Planificació de l'Entrenament

6. APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN DISCIPLINES DE LLANÇAMENTS

TEMA 6: APLICACIONS PRÀCTIQUES A L'ENTRENAMENT EN DISCIPLINES DE LLANÇAMENTS.

6.1.- Llançaments Pesats
6.1.1.- Fonaments de les Tècniques en Llançaments Pesats: El Llançament de Pes.
6.1.2.- Continguts d'entrenament.
6.1.3.- Perfils de Rendiment.
6.1.4.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
6.1.5.- Planificació de l'Entrenament
6.2.- Llançaments Lleugers
6.2.1.- Fonaments de les Tècniques en Llançaments Lleugers: El Llançament de Javelina.
6.2.2.- Continguts d'entrenament.
6.2.3.- Perfils de Rendiment.
6.2.4.- Mitjans i mètodes d'entrenament específics.
6.2.5.- Planificació de l'Entrenament

7. AVALUACIÓ I CONTROL DE LES CÀRREGUES D'ENTRENAMENT I DE LA TÈCNICA

TEMA 7: AVALUACIÓ I CONTROL DE LES CÀRREGUES D'ENTRENAMENT I DE LA TÈCNICA

7.1.- Sistemes i Tècniques de mesures.
7.2.- Avaluació de la Força
7.3.- Avaluació de la Resistència
7.4.- Avaluació de la Velocitat
7.5.- Anàlisi qualitativa de la Tècnica.

VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	30,00	100
Pràctiques en aula	30,00	100
Assistència a esdeveniments i activitats externes	4,00	0
Elaboració de treballs en grup	5,00	0
Elaboració de treballs individuals	15,00	0
Estudi i treball autònom	50,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	14,00	0
Resolució de casos pràctics	2,00	0
TOTAL	**150,00**	

METODOLOGIA DOCENT

DESENVOLUPAMENT DE L'ASSIGNATURA

L'Assignatura es desenvolupa entorn d'activitats de caràcter presencial com les classes teòriques i les classes pràctiques, així com a altres de caràcter no presencial com els treballs individuals i en grup, les tutories i el treball autònom dels/s' estudiants.

- Teòriques.
  - Exposició del professor.
  - Dinàmiques de grup.
  - Seminari.
- Pràctiques.
  - Pràctiques d'execució pràctica en Pista d'Atletisme, Sala de Musculació, circuits naturals a l'aire lliure, o en Gimnàs.
  - Pràctiques de laboratori, o en aula.
- Treball individual.
- Treball en grup.

- Tutories
- Treball autònom.

AVALUACIÓ

L'adquisició de competències per part de l'alumne/a serà valorada a través del sistema d'avaluació contínua i, en concret, ponderant i valorant els resultats obtinguts de l'aplicació dels següents procediments d'avaluació:

- Prova d'aplicació teòrica i pràctica del coneixement.
- Treballs individuals
- Treballs en grup
- Seminaris
- Nivell de participació en les tasques de l'aula.

L'avaluació de l'alumne es realitzarà amb el sistema d'AVALUACIÓ CONTÍNUA en què l'alumne podrà anar eliminant matèria de forma progressiva en els controls que es realitzaran al llarg del curs.

- A/ Exàmens a la finalització de determinats blocs temàtics.
- B/ 1ª Convocatòria Ordinària: per a tots aquells alumnes que tinguen pendents blocs temàtics o parcials.
- C/ 2ª Convocatòria Ordinària: Inclourà tot el temari de l'assignatura.

La nota d'avaluació s'obté sumant el resultat obtingut per l'alumne en les parts teòrica i pràctica. El percentatge de participació de cada un de les dites parts en la nota global és la següent:

- Part teòrica: 50% de la nota global.
- Part Pràctica: 50% de la nota global.
    - Propostes didàctiques, Direcció de sessions, Anàlisi de textos i/o produccions audiovisuals: 15%
    - Projectes individuals o grupals: 25%.
    - Tasques complementàries: 10%

Observacions:

- En els exàmens parcials els alumnes es presenten als continguts TEÒRICS i PRÀCTICS desenvolupats al llarg del parcial i en el cas de superar-los, s'elimina matèria de cara a l'examen final de la 1ª convocatòria del Curs Acadèmic. En la 2a convocatòria de Curs Acadèmic l'alumne es presenta a tots els continguts desenvolupats al llarg del Curs.
- La formació rebuda a través de les sessions pràctiques es considera fonamental. En conseqüència, l'assistència a les dites sessions és obligatòria i constitueix un requisit imprescindible per a poder aprovar l'assignatura. Per a aprovar l'assignatura és obligatòria la realització de, al menys, el 80% de les practiques, tant en convocatòria ordinària com extraordinària, amb independència que cada professor dissenya els criteris de l'avaluació tant contínua com final segons estime convenient.
- Es recorda els estudiants que la còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considerarà una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- 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 lll. 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 ll. 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.

Complementàries

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

Dal Monte,A. (1983). La valutazione Funzionale dellatleta, 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). LEducation Athletique. INSEP, Paris

Verjoshanski, Y. (1990). Entrenamiento Deportivo. Martínez Roca, Barcelona

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

ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern