



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Deportes de Alto Rendimiento II: Natación

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): OP

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Desarrollo de todos aquellos aspectos relacionados con la mejora del rendimiento en la natación de alta competición

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer los métodos de mejora de la condición física en el agua

Desarrollar los métodos de mejora del rendimiento de la fuerza general y específica en seco

Conocer los modelos de planificación del entrenamiento en natación

Aplicar modelos de control del entrenamiento de natación

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :**

Conocer los métodos de desarrollo de la condición física en el agua

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Zonas de entrenamiento

Fuentes de energía

Desarrollo de la capacidad aeróbica

Desarrollo de la capacidad anaeróbica

Desarrollo de la velocidad

Calculo del ritmo de prueba

Entrenamiento del ritmo de prueba

Nuevas tendencias en el entrenamiento de alto rendimiento en natación

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Costill, D., Maglischo, E., Richardson, A. (1994) Natación. Hispano Europea. Barcelona

Counsilman, J. E., (1980). Natación competitiva. Hispano Europea, Barcelona

Maglischo, E. (1990) Nadar mas rápido. Hispano Europea, Barcelona

Wilke, K. (1990) El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium, Buenos Aires

Astrand & Rhodal.: "Fisiología del trabajo físico". Panamericana. México. 1980.

Navarro, F, Oca, A, Castañon, J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Gymnos

García Verdugo. M y Leibar, X. (1997). Entrenamiento de la resistencia. Gymnos.

Wilmore, J.H y Costill, D.L. (1999). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo.



- Olbrecht, J. (2000). The science of winning. Swinshop.
- Maglischo, E. (2003). Swimming fastest. Human kinetics.
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Martinez Roca
- Navarro, F.: "Algunas sugerencias sobre el entrenamiento de natación". Actas del III Congreso Técnico de Natación de la ANEN. Zaragoza. 1983.
- Navarro, F., Arellano, R., Carnero, C., Gosalvez, M.: "Natación". COE. Madrid, 1990.
- Platonov, V. N.: "El entrenamiento deportivo". Paidotribo. Barcelona. 1988.
- Troup, J. y Reese, R.: "A scientific approach to the sport of swimming". Scientific sports. Ginesville. 1983.
- García Bataller, A. (2000). "El entrenamiento de resistencia en natación". Congreso Canario de entrenadores de natación" Las Palmas de Gran Canaria.
- García Verdugo, M. (2000). Principios de autoentrenamiento. Madrid, Gymnos.
- Grosser y col. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martinez Roca.
- Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona, Martinez Roca.
- Hawley, J. Burke, L. (2000). Rendimiento deportivo máximo. Madrid. Paidotribo.
- Navarro, F. (1998). La resistencia. Madrid, Gymnos.
- Navarro, F. Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid, Gymnos.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :**

Conocer los métodos de desarrollo de la fuerza general y específica en natación

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Desarrollo de la fuerza máxima general

Desarrollo de la fuerza resistencia específica

Desarrollo de la flexibilidad

Prevención de lesiones del nadador

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Cometí, G. (2000). Los métodos modernos de musculación. Paidotribo.

García Bataller, A.: "El entrenamiento de fuerza en Jóvenes". Actas Congreso de la AETN. Lerida, 2000

Alter, M.J. (1999). Manual de estiramientos deportivos. Madrid. Tutor



García Bataller, A. (1999). “Metodología del entrenamiento de fuerza desde la infancia”. Jornadas de natación de la Asociación extremeña de natación. Cáceres.

-

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :**

Conocer la aplicación de los modelos de planificación y control del entrenamiento

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Cuantificación y cualificación del entrenamiento

Monitorización fisiológica y cuestionarios del entrenamiento

Test de control

Modelos de planificación del entrenamiento

La puesta a punto

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Navarro, F. Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid, Gymnos.

Olbrecht, J. (2000). The science of winning. Swinshop.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:**

Continua

- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

Número: 3

Tipo: Puebas objetivas

Contenidos: Contenidos teóricos desarrollados en la asignatura

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos: No se libera materia

Fechas aproximadas: Diciembre, marzo y mayo



- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

Contenidos: Los teóricos desarrollados en la asignatura

Condiciones realización: Haber desarrollado las prácticas obligatorias de la asignatura y no deben hacerlo aquellos alumnos que hayan obtenido una media de 7 en los parciales. Deben hacerlo todos aquellos alumnos que suspendan el tercer parcial

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

80% de la nota final los parciales o examen final

10% realización de trabajo final a mano

2% trabajo de traducción sobre un tema de la asignatura

8% realización de las prácticas

Así mismo el alumno debe realizar 25 prácticas en un grupo de entrenamiento de alto rendimiento de acuerdo con los centros homologados por la federación Española de natación

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

Costill, D., Maglischo, E., Richardson, A. (1994) Natación. Hispano Europea. Barcelona

Counsilman, J. E., (1980). Natación competitiva. Hispano Europea, Barcelona

Maglischo, E. (1990) Nadar mas rápido. Hispano Europea, Barcelona

Wilke, K. (1990) El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium, Buenos Aires

Astrand & Rhodal.: "Fisiología del trabajo físico". Panamericana. México. 1980.

Navarro, F, Oca, A, Castañon, J. (2003). El entrenamiento del nadador joven. Gymnos

García Verdugo, M y Leibar, X. (1997). Entrenamiento de la resistencia. Gymnos.

Wilmore, J.H y Costill, D.L. (1999). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo.

Olbrecht, J. (2000). The science of winning. Swinshop.

Maglischo, E. (2003). Swimming fastest. Human kinetics.

Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Martinez Roca

Navarro, F.: "Algunas sugerencias sobre el entrenamiento de natación". Actas del III Congreso Técnico de Natación de la ANEN. Zaragoza. 1983.

Navarro, F., Arellano, R., Carnero, C., Gosalvez, M.: "Natación". COE. Madrid, 1990.

Platonov, V. N.: "El entrenamiento deportivo". Paidotribo. Barcelona. 1988.

Troup, J. y Reese, R.: "A scientific approach to the sport of swimming". Scientific sports. Ginesville. 1983.



García Bataller, A. (2000). “El entrenamiento de resistencia en natación”. Congreso Canario de entrenadores de natación” Las Palmas de Gran Canaria.

García Verdugo, M. (2000). Principios de autoentrenamiento. Madrid, Gymnos.

Grosser y col. (1988). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, Martínez Roca.

Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona, Martínez Roca.

Hawley, J. Burke, L. (2000). Rendimiento deportivo máximo. Madrid. Paidotribo.

Navarro, F. (1998). La resistencia. Madrid, Gymnos.

Navarro, F. Rivas, A. (2001). Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid, Gymnos.