

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Pentatlón Moderno II. Perfeccionamiento técnico y entrenamiento..

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 3º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La complejidad del Pentatlón Moderno hace necesaria una continuación de la asignatura. De esta manera se pueden afianzar los conocimientos adquiridos con anterioridad y aprender elementos técnicos más complejos. Por otro lado, se tratarán aspectos básicos de la programación y planificación del entrenamiento, así como la organización de competiciones.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Profundizar en los conocimientos técnicos adquiridos con anterioridad.
- Adquirir nuevos elementos técnicos complejos.
- Introducir la estrategia y la táctica de cada una de las disciplinas y del pentatlón como conjunto.
- Programar y planificar de forma básica ciclos de entrenamiento para pentatlón moderno.
- Organizar competiciones.

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

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:**
- Conocer en profundidad los aspectos determinantes del rendimiento de cada una de las disciplinas, aplicando los medios y métodos del entrenamiento para su desarrollo.
- Profundizar en los conocimientos de la técnica adquiridos con anterioridad, con el propósito de conseguir elevar el nivel de ejecución de las destrezas técnicas de los alumnos, incorporando posteriormente nuevas habilidades técnicas de mayor complejidad.
- Profundizar en los conocimientos de la táctica.

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

Tema 1. El entrenamiento de las pruebas físicas.

1.1 El entrenamiento de la natación. La prueba de 200 libres de pentatlón.

1.1.1 El entrenamiento de las capacidades aeróbicas.

1.1.2 El entrenamiento de las capacidades anaeróbicas.

1.1.3 El entrenamiento de la fuerza.

1.1.4 El entrenamiento de la velocidad.

1.2 El entrenamiento de la carrera. La prueba de 3000 m cross.

1.2.1 El entrenamiento aeróbico.

1.2.2 El entrenamiento anaeróbico.

Tema 2. El entrenamiento de las pruebas técnicas.

2.1 Tiro

2.1.1. La técnica del tiro de precisión.

2.1.2. Secuenciación de los contenidos del tiro. Carácter de las cargas.

2.2. Esgrima.

2.2.1. Técnica de la espada.

2.2.1.1. Los bloques temáticos de la esgrima.

2.2.1.2. Elementos fundamentales de la lección de esgrima.

2.2.1.3. La relación de las hojas entre sí.

2.2.2 Táctica y estrategia de la esgrima del pentatlón.

2.2.3 Medios y métodos del entrenamiento de la esgrima.

2.3 Hípica

2.3.1. Hipología, manejo y cuidado del caballo y equipo II.

2.3.2. Técnica de equitación avanzada. Ejercicios fundamentales de doma II.

2.3.2. Recorridos de obstáculos.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Churchill B y Davies G. Modern airweapon shooting. London: David & Charles Publishers; 1981.
- Hartley E y Thomas S. Fundamentos de la equitación. Madrid: Ed. Tutor; 2000.
- Hinchliffe KB. Target pistol shooting. London: Ed. David & Charles; 1981.
- Lukovich I. Fencing. The modern international style. New York: SKA Swordplay Books; 1998.
- Maglisco EV. Nadar más rápido. Barcelona: Ed. Hispano Europea; 1990.
- Manno R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ed. Paidotribo; 1991
- Navarro F y Arsenio O. La natación y su entrenamiento. Madrid: Ed. Gymnos; 1999.
- Pläge C. Como llegar a ser un buen jinete. Barcelona: Ed. Omega; 2000.
- Szabó L. Fencing and the master. Budapest: Ed. Corvina; 1977.
- Vass I. Epée Fencing: a complete system. New York: SKA Swordplay Books; 1998.
- Velasco JI. Tiro de competición. Madrid: Ed. José Porruas Turanzas; 1976.
- VVAA. Apuntes V curso entrenador de tiro categoría C. Madrid: Real Federación Española de Tiro Olímpico; 1997.
- Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1991.

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

- Conocer como se han de distribuir, combinar y secuenciar correctamente las cargas de entrenamiento de cada una de las disciplinas para que el deportista consiga una correcta asimilación del entrenamiento, de forma que haya las mínimas interferencias.

- Conocer como se deben aplicar las cargas específicas de competición para conseguir las adaptaciones necesarias para conseguir buenos resultados de competición.

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

Tema 3. El entrenamiento de las transiciones entre pruebas de la competición.

- 3.1. Justificación del entrenamiento de las transiciones.
- 3.2. Efectos de unas pruebas sobre otras.
- 3.3. Características de las cargas en el entrenamiento de las transiciones

Tema 4. Planificación del entrenamiento del pentatlón moderno.

- 4.1. El equipo de entrenadores.
- 4.2. Elementos de la planificación del pentatlón moderno.
 - 4.2.1. El macrociclo.
 - 4.2.2. El mesociclo.
 - 4.2.3. El microciclo.
- 4.3. La planificación del pentatlón a largo plazo.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- García JM, Navarro M, Ruiz JA. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Gymnos; 1996.
- Grosser M, Stanischka S, Zimmerman E. Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1988.
- Hahn E. Entrenamiento con niños. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1988.
- Navarro F. Teoría del entrenamiento II. Apuntes de la asignatura. Madrid: INEF, trabajo no publicado; 1995.
- Navarro F y Rivas A. Planificación y control del entrenamiento en natación. Madrid: Ed. Gymnos; 2001.
- Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1991.

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

- Aprender a manejar el Software específico para organizar competiciones de pentatlón, poniendo en práctica su manejo durante la organización de una competición.
- Ejercer las funciones de directorio técnico y jueces durante la realización de una competición.
- Conocer las vías de desarrollo y organización de estructuras básicas de entrenamiento de pentatlón moderno.

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

Tema 5. Organización de competiciones.

- 5.1. Manejo de los baremos de puntuación.
- 5.2. Manejo del Software informático para organizar competiciones.
- 5.3. Organización de una competición individual y/o equipos –relevantes.

Tema 6. Vías de promoción del pentatlón moderno.

- 6.1. Qué ofrece el pentatlón moderno como deporte.
- 6.2. Cómo se organiza un club.
- 6.3. El pentatlón escolar.

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

- Muresanu I. Pentathlon moderne. Organisation des concours. Bucarest: Ed. UIPMB; 1993.
- Pentasoft. Versión 8.0. Software para organizar competiciones. UIMP; 2003.
- VVAA. Modern pentathlon competition rules. Lausana: UIMP; 2004.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- **TIPO DE EVALUACIÓN:** Final, sumativa.

- **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):**

No hay

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

Número: 2.

Tipo: 1 teórico – práctico y 1 práctico.

Contenidos:

- Teórico - Práctico 1:
 - Teoría de todos los bloques de contenido.
 - Habilidades específicas de carrera y natación.
 - Habilidades técnico – tácticas de esgrima y tiro.
- Práctico 2: Competición individual/ equipos y reglamento.

Condiciones de realización:

Para la admisión de los alumnos a examen, dado el carácter práctico de la asignatura, éstos deberán haber realizado y superado las prácticas. Éstas se considerarán superadas con un 80% de la asistencia a la asignatura.

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

La evaluación será de tipo sumativo, teniendo que obtener como mínimo 5 puntos sobre un máximo de 10 para aprobar la asignatura. La nota estará conformada por la media aritmética de 3 calificaciones correspondientes a las siguientes pruebas, siempre y cuando la nota de cada una sea como mínimo un 5. En caso contrario, el alumno no superará el examen:

- Prueba teórica de todos los bloques de contenido.
- Prueba práctica, que consistirá en:
 - realizar una serie de habilidades específicas de carrera y/o natación.

- realizar una serie de tareas de esgrima y tiro.
- Prueba práctica de competición y reglamento. Consistente en la organización de una competición individual y/o de equipos- relevos.

Los criterios de evaluación que se utilizarán para las pruebas teórico - prácticas y de competición son los siguientes:

- Asimilar correctamente los conceptos teóricos de la técnica y la táctica.
- Conocer y aplicar adecuadamente el reglamento de competición.
- Dominar los conceptos básicos referidos a la distribución y ordenación de las cargas según sus características.
- Manejar correctamente el software para organizar competiciones.
- Ejecutar la técnica de forma correcta.
- Obtener resultados cuantificables derivados del aprovechamiento de las sesiones prácticas (tiempo empleado o puntuación realizada).
- Aplicar correctamente los conceptos teóricos a la práctica.
- Aplicar correctamente los conceptos tácticos.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Alarcia L, Alonso C, Saucedo F. Esgrima con sables de espuma. Madrid: Ed. Esteban Sanz; 2000.
- Arkayev VA. La esgrima. Ciudad de la Habana: Editorial Orbe; 1980.
- Benedek F. History of modern pentathlon 1912 – 1989. Hungary. Budapest: UIPMB; 1989.
- Buceta JM. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed. Dykinson; 1998.
- Brunet H, Brunet JP. Le tir sportif á la carabine. París: Ed. Amphora; 1978.
- Karl P. Équitation. La gymnastique du cheval Philippe Karl. Paris: Editions Vigot; 1980.
- Kronlund M. Esgrima de florete. Madrid: Ed. Gymnos; 1984.
- Mc Ardle W, Katch FI y Katch VL. Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Madrid: Ed. Alianza Deporte; 1990.
- Mortimer M. The Riding Instructor´s Handbook. London: David & Charles Publishers; 1984.
- Reynolds E y Fulton R. Target rifle shooting. London: Ed. Barrie & Jenkins LTD; 1979.

- UIMP. Pagina web oficial de la International Union Modern Pentathlon.
www.pentathlon.org.