



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO I: ATLETISMO

CRÉDITOS: 8

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 4º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: OP.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

La asignatura en este curso supone alcanzar el grado de especialización, en cada una de las pruebas atléticas que componen el programa. La multiplicidad de especialidades que conforman el Atletismo, obliga a subdividirlas entre 4º y 5º cursos. A este nivel, se plantean los principios de entrenamiento, que en los cursos precedentes, más didácticos, no se imparten.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocimiento de las diversas técnicas, principios científicos y fundamentos empíricos. Ejercicios de aprendizaje y de acondicionamiento físico específicos. Esquemas de entrenamiento de cada una de las especialidades y Reglamentación de las mismas. Realización de las prácticas de cada una de las pruebas, para el conocimiento de una progresión pedagógica, a través de la realización de los ejercicios correspondientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :

Estudio de los temas y análisis correspondiente.



DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

- Tema 1.- **La Iniciación al Atletismo.**
- Tema 2.- **El Calentamiento.**
- Principios generales
 - Partes del mismo.
 - Según las especialidades.
 -
- Tema 3.- **La Preparación Física.**
- Sistemas de Acondicionamiento físico.
- Tema 4.- **Sistemas de Carrera.**
- Continuos.
 - Fraccionados.
- Tema 5.- **Tests de Control del Entrenamiento.**
- Tema 6.- **Técnica de la Carrera.**
- Análisis de la zancada.
 - Variantes según las especialidades.



Tema 7.-

La Velocidad.

- Reglamentación.
- Análisis de las especialidades.
- Características del velocista.
- Ejercicios de Aplicación y Asimilación.
- La salida.
- Planes de Entrenamiento.

Tema 8.-

Los Relevos.

- Reglamentación.
- Características de los relevistas.
- Análisis técnico de los cambios de testigo.
- Estudio de la zona de transmisión.
-

Tema 9.-

Medio Fondo y Fondo.

- Reglamentación.
- Análisis de las carreras de media y larga distancia.
- Características del medio fondista y el fondista.
- Planes de Entrenamiento.

Tema 10.-

Las Carreras de Vallas.

- Reglamentación.
- Análisis de las carreras de Vallas.
- Características de los vallistas.
- Ejercicios de Aplicación y Asimilación.
- Planes de Entrenamiento.



BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- Rius, J.- (1995) Formación de jóvenes deportistas. Ediciones Pedagógicas. Madrid.
- Suárez, R.- (1999) El Calentamiento (1999). Gymnos. Madrid.
- Ballesteros, JM.- Legido, J.-Segovia, JC.(1995) Valoración de la condición física por medio de test. Ediciones pedagógicas. Madrid.
- G³ Manso, JM. y otros. (1997). La Velocidad. Gymnos. Madrid.
- G³ Manso, JM, y otros. (1998). La Resistencia. Gymnos. Madrid.
- R.F.E.A. Atletismo I (1990). Carreras y Marcha. C.O.E. Madrid.
- R.F.E.A. Cuadernos de Atletismo nº: 1, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 22, 24, 25, 26, 27, 39, 44, 46 y 49.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :

Estudio de los temas y análisis correspondiente.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1.-

El Salto de Longitud.

- Reglamentación.
- Análisis técnico del salto.
- Características del saltador de longitud.
- Acondicionamiento específico (ejercicios de Aplicación y Pliometría).
- Progresión pedagógica (ejercicios de Asimilación).
- Planes de Entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- R.F.E.A. Atletismo II. R.F.E.A. (1990). Saltos. C.O.E.
- R.F.E.A. Cuadernos de Atletismo nº: 5 y 16.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :

Estudio de los temas y análisis correspondiente.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1.- **El Lanzamiento de Peso.**

- Reglamentación.
- Análisis técnico del lanzamiento.
- Características del lanzador.
- Ejercicios de Aplicación y Asimilación.
- Planes de Entrenamiento.
-

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- R.F.E.A. Atletismo III (1990). Lanzamientos. C.O.E. Madrid.
- R.F.E.A. Cuadernos de Atletismo n°: 6 y 17.

TIPO DE EVALUACIÓN:

Teórica y práctica de cada uno de los temas del programa.

EVALUACIONES PARCIALES: -

Número: Una por cada uno de los temas, o en su caso agrupando varios.

Tipo: Teórico y Práctico.

Contenidos: Todo el de los temas a evaluar.

Condiciones realización: No tener más de 2 faltas sin justificar adecuadamente, por evaluación. La asistencia a las prácticas requiere la ejecución de las mismas.

Condiciones para liberar contenidos: Aprobar las preguntas del examen teórico y superar la ejecución del práctico. La evaluación teórica y la práctica suponen un 50% cada una, del total de la nota. Aprobadas



las evaluaciones se exime del examen final (es un examen por parciales). Se pueden recuperar las evaluaciones suspendidas. En caso de quedar alguna evaluación suspendida, se pasa a examen final.

Fechas aproximadas: Antes de las vacaciones navideñas, antes de las vacaciones de Semana Santa y un mes antes, aproximadamente, del final del curso.

EXÁMENES FINALES: (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS).

Contenidos: Todo el temario del programa, tanto de su parte teórica como práctica.

Condiciones realización: No tener más de 2 faltas injustificadas, por evaluación.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

- **Examen teórico sobre cualquier tema del programa y ejecución de los ejercicios realizados en las clases prácticas.**
- **La Nota Final la constituye la media del examen teórico y del práctico.**

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- R.F.E.A.- Reglas de Competición (2005).
- Ballesteros, JM.- Manual de Entrenamiento Básico. I.A.A.F. (Apuntes I.N.E.F.).
- Gil, F., Pascua, M., Sánchez, R.- Manual Básico. Carreras y Marcha. R.F.E.A.
- Durán, J.- Manual Básico. Lanzamientos. R.F.E.A.
- Bravo, J.- Historia de las Técnicas. R.F.E.A.
- R.F.E.A.- Revista Atletismo Español.
- I.A.A.F.- New Studies in Athletics.