



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

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

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Triatlón

CRÉDITOS: 4,5

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

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

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Dar a conocer las características técnicas del triatlón

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer el reglamento y la historia del triatlón

Saber aplicar los métodos de entrenamiento para desarrollar cada segmento

Conocer los materiales específicos de cada segmento

Aplicar los métodos de planificación al triatlón

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

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

Cocer el reglamento del triatlón

Saber los métodos de clasificación nacional e internacional

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

Historia del triatlón

Reglamento general del triatlón

Sistemas de clasificación nacional e internacional

Aspectos generales de la organización de eventos

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**

Rodríguez, J y otros: Triatlón, Gymnos, Madrid. 1996

Reglamento ITU, 2004

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

Saber aplicar los diversos métodos de entrenamiento en cada segmento

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

Entrenamiento del segmento natación

Entrenamiento del segmento de ciclismo

Entrenamiento del segmento de carrera

Entrenamiento de las transiciones

- **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:**



Rodríguez, J y otros: Triatlón, Gymnos, Madrid. 1996

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

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

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.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :

Aplicar los métodos de planificación al triatlón

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Modelos de planificación

Control del entrenamiento en triatlón

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

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

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Continua

- N° 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: 1

Tipo: Prueba objetiva

Contenidos: Los teóricos

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos:

Fechas aproximadas: Al final del cuatrimestre

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

Contenidos: Los teóricos

Condiciones realización:

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

90% prueba objetiva



10% trabajo final de un tema relacionado con la asignatura

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

Rodríguez, J y otros: Triatlón, Gymnos, Madrid. 1996