



FITXA IDENTIFICATIVA

DADES DE L'ASSIGNATURA

Codi: 33230

Nom: Aplicació específica a l'entrenament en atletisme

Cicle: Grau

Crèdits ECTS: 6

Curs acadèmic: 2025-26

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Aplicació específica a l'entrenament en Atletisme	OPTATIVA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Aplicació específica a l'entrenament en Atletisme	OPTATIVA

COORDINACIÓ

MONTOYA VIECO ANTONIO

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 s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

-

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

Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials als diferents camps de l'activitat física i l'esport

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

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de l'entrenament esportiu.

Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport

Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports individuals

Conèixer i comprendre els fonaments de l'entrenament esportiu en esports individuals.

Conèixer i comprendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport

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.

Desenvolupar habilitats de lideratge, de relació interpersonal i de treball en equip

Desenvolupar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

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

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

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

Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esport dirigits a poblacions especials



Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i l'esport

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. TEMA 1: CARACTERÍSTIQUES BÀSIQUES DE L'ENTRENAMENT EN EL ATLETISME.

1.1.- Evolució de l'Entrenament en els Esports Individuals.

1.2.- L'entrenament en L'Esports Individuals: de la Iniciació a l'Alt Rendiment en l'atletisme.

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 (HORES)****ACTIVITATS PRESENCIALS**

Activitat	Hores
Teoria	30,00
Pràctiques a l'aula	30,00
Total hores	60,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	4,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	20,00
Estudi i treball autònom	50,00
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	14,00
Resolució de casos pràctics	2,00
Total hores	90,00

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.

Les classes pràctiques es realitzaran en les instal·lacions del campus i en l'estadi d'atletisme del Túria

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
- 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/ 1^a Convocatòria Ordinària: per a tots aquells alumnes que tinguen pendents blocs temàtics o parcials.
- C/ 2^a 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.

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 1^a convocatòria del Curs Acadèmic. En la 2^a 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 recomanable i constitueix un requisit imprescindible per a poder aprovar l'assignatura. Per a aprovar l'assignatura l'alumne haurà de presentar almenys el 80% de les practiques. que podrà dur a terme en les dates previstes o fora d'aquest horari de manera autònoma, tant en convocatòria ordinària com extraordinària, amb independència que cada professor dissenyi els criteris de l'avaluació tant contínua com a final segons estimi convenient.
- L'assistència a conferències, seminaris i/o tallers relacionats amb l'assignatura, com la Jornada promoguda per la Unitat Docent d'Entrenament i Alt Rendiment, es tindrà en compte en la nota final de l'assignatura, i pot suposar fins a 1 punt.
- 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.

BIBLIOGRAFIA

- 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 III. 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 II. 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.
- Campos, J.; Gallach, J.E. (2004) *Las Técnicas del Atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Paidotribo. Barcelona. Dal Monte, A. (1983). *La valutazione Funzionale dell'atleta*, 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*. Gimnos, Madrid. García Verdugo, M, Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la Resistencia*. Gimnos, 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. Moscú. Piasenta, J. (1988). *L'Education Athletique*. INSEP, Paris. Verjoshanski, Y. (1990). *Entrenamiento Deportivo*. Martínez Roca, Barcelona. Wirhed, Rolf. (1986). *Abilitat atlética e anatomia del moviment*. De. Hermes, Milano