

Fecha de aprobación: 01/07/2024

Guía docente de la asignatura

Especialización Deportiva: Atletismo (28811NA)

Grado	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Rama	Ciencias Sociales y Jurídicas				
Módulo	Entrenamiento Deportivo	Materia	Especialización Deportiva				
Curso	4º	Semestre	1 y 2º	Créditos	12	Tipo	Optativa

PRERREQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES

- Se recomienda tener cursados y superados los contenidos correspondientes a los cursos de Fundamentos de los Deportes I y Perfeccionamiento Deportivo Atletismo II.
- El uso de herramientas informáticas
- El uso de herramientas multimedia.
- El uso de la plataforma PRADO2.
- El uso del canal TELEGRAM: Especialización Atletismo.

BREVE DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS (Según memoria de verificación del Grado)

Aplicación Específica del entrenamiento deportivo en atletismo.

COMPETENCIAS ASOCIADAS A MATERIA/ASIGNATURA

COMPETENCIAS GENERALES

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica
- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones



- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del A F y D.
- CE24 - Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo
- CE25 - Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones de resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo
- CE26 - Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Objetivos)

1. Objetivos generales

- Adquirir un modelo de enseñanza de las distintas disciplinas atléticas adecuado a la etapa de alto nivel.
- Manejar herramientas prácticas para el análisis y enseñanza de distintas disciplinas atléticas.
- Experimentar los distintos roles relacionados con la enseñanza y entrenamiento del atletismo.
- Orientar hacia el rol de entrenador personal.
- Dotar de la capacidad para resolver los problemas emanantes de la dirección y organización de atletas.
- Despertar el talento y los recursos del deportista y entrenador para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con metas y/u objetivos.
- Garantizar la seguridad de los técnicos que dependan de él.
- Experimentar el desarrollo de competencias en un entorno de trabajo en equipo.

2. Objetivos específicos

- De carácter conceptual.
- Profundizar en el conocimiento del Reglamento Internacional de Atletismo y conocer las actualizaciones de la norma que puedan producirse.
- Conocer en profundidad las diferentes técnicas atléticas a nivel descriptivo y sus aspectos clave para su realización a máximo nivel.
- Conocer en profundidad las distintas cualidades físicas relacionadas con las disciplinas atléticas y los medios y métodos idóneos para su máximo desarrollo en función de la disciplina y prueba.



- Conocer en profundidad los elementos necesarios para la programación y dirección del entrenamiento de atletas de medio y alto nivel.
- Conocer los medios y métodos de entrenamiento adecuados para el entrenamiento personalizado.
- Conocer en profundidad la metodología específica para el diseño de sesiones desde el punto de vista del alto nivel de las distintas disciplinas atléticas.
- Conocer los test de valoración de la condición física adecuados a cada disciplina en función de los distintos objetivos establecidos en el proceso de entrenamiento.
- Conocer estrategias para el diseño de tareas para la alta competición que favorezca el perfeccionamiento de las distintas disciplinas atléticas.
- Conocer estrategias para una comunicación eficaz en la dirección del proceso de entrenamiento de alto nivel en atletismo.
- Comprender la interacción longitudinal y transversal de los distintos elementos de las diferentes técnicas en atletismo.
- Conocer los elementos fundamentales para la optimización del entrenamiento de corredores de carreras populares.
- Conocer las mejores APPS para el entrenamiento del atletismo.

3. De carácter procedimental.

- Dominar la progresividad de la enseñanza de cada prueba para la alta competición bajo los distintos puntos de vista metodológico, didáctico, pedagógico, evolutivo y sociológico.
- Dominar la ejecución global y analítica de los diversos gestos que conforman las distintas técnicas atléticas para acceder a un nivel suficiente de ejemplificación.
- Dominar los ejercicios dirigidos y especiales a utilizar por cada unas de las disciplinas y pruebas atléticas.
- Dominar las herramientas adecuadas para el control del rendimiento y entrenamiento de las disciplinas y pruebas propuestas.
- Alcanzar el nivel adecuado de observación que permita la detección y posterior corrección de defectos técnicos.
- Evaluar el rendimiento técnico y condicional del deportista.
- Diseñar y desarrollar la programación específica y operativa del entrenamiento a corto, medio y/o largo plazo de de una especialidad atlética con vistas a la alta competición.
- Diseñar y dirigir sesiones prácticas desde el punto de vista técnico, táctico y condicional con vistas a la alta competición.
- Diseñar y dirigir sesiones prácticas en función del nivel técnico y de rendimiento deportivo.
- Diseñar entrenamientos personalizados en función del los resultados obtenidos en los test realizados durante las sesión.
- Evaluar la actuación del deportista en función del nivel técnico y condicional tras la realización práctica.
- Diseño de rutas de entrenamiento y/o competición en el entorno de Granada en función del nivel del atleta.
- Utilizar APPS adecuadas como herramienta para el diseño y control del entrenamiento.
- Realizar videos motivadores y optimizar el uso de las redes sociales para mejorar el rendimiento.

4. De carácter actitudinal.

- Reconocer la importancia del trabajo en equipo.
- Reconocer el potencial de la competición como transmisor de valores que fomentan la superación personal y las habilidades de cooperación.
- Fomentar el compromiso y capacidad de superación.
- Desarrollar los aspectos de responsabilidad, cooperación, etc.
- Implicar al alumno en un proyecto común y de conjunto.



- Reconocer la importancia del balance proceso – resultado.
- Reconocer el papel de difusión de las redes sociales en la práctica del atletismo.

PROGRAMA DE CONTENIDOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS

TEÓRICO

Unidad Didáctica I: Carreras de velocidad y vallas.

- Tema 1. Las carreras de velocidad.
- Tema 2. Las carreras con vallas.

Unidad Didáctica II: Carreras de medio fondo, fondo, y obstáculos.

- Tema 3. Carreras de medio fondo.
- Tema 4. Carreras fondo.
- Tema 5. Carreras con obstáculos.

Unidad Didáctica III: Carreras de ultrafondo y montaña.

- Tema 6. Carreras de ultrafondo.
- Tema 7. Carreras de montaña.

Unidad Didáctica IV: Running y entrenamiento de la carrera en otros deportes.

- Tema 8.- Running.
- Tema 9.- Optimización de la carrera en otros deportes.

Unidad Didáctica V: Los saltos.

- Tema 10.- Saltos horizontales: salto de longitud y triple.
- Tema 11.- Saltos verticales: salto de altura.
- Tema 12.- Salto con pértiga.

Unidad Didáctica VI: Nuevas tecnologías aplicadas al análisis y control del rendimiento en atletismo.

- Tema 13.- Análisis técnico con KINOVEA.
- Tema 14.- Análisis y control de la carga mediante opto jump y fotocelulas.
- Tema 15.- Análisis y control de la carga mediante encoger lineal y raceranalyzer
- Tema 15.- Análisis y control de la carga mediante polar flow y polar beat.
- Tema 16.- Análisis y control de la a fuerza y potencia con dinamometría electromecánica funcional

Todos los temas se desarrollará según el siguiente guión:

1. Reglamento.
2. Análisis técnico en función del modelo teórico y bajo la perspectiva de la biomecánica.
3. Análisis las distintas fases de la técnica, identificación las causas de los errores técnicos más frecuentes y justificación de las estrategias y tareas para su posible corrección.
4. Análisis acciones musculares en función de las distintas fases.
5. Bases fisiológicas.
6. Metabolismo energético e influencia táctica sobre el ritmo en función de la prueba. Distribución del esfuerzo.
7. Medios de entrenamiento en función de las distintas fases y especificidad de la prueba.
8. Métodos de entrenamiento en función de las fases y especificidad de la prueba.
9. Periodización del entrenamiento a corto, medio y largo plazo
10. Control de las capacidades condicionales en función de los ciclos de entrenamiento.
11. Control del entrenamiento, análisis del estado de forma y predicción del rendimiento en función de los resultados.
12. Entrenamiento en condiciones especiales.
13. Ejemplos prácticos.

PRÁCTICO



- P1: Carreras de Velocidad: Técnica ABC – Video.
- P2: Análisis ejercicios Técnica de Carrera – Video
- P3: Análisis de la Técnica de salida – Video
- P4: Entrenamiento de la técnica de salida y aceleración: Fuerza Dirigida y Especial.
- P.5. Determinación de la curva de F/V y determinación de la POTENCIA ÓPTIMA de entrenamiento con DYMASISTEM.
- P6: Calculo Amplitud y Frecuencia de zancada. – Video
- P7: Entrenamiento de la Amplitud y Frecuencia de Zancada: Fuerza Dirigida y Especial.
- P8: Formación en evaluación del perfil de fuerza/velocidad.
- P9: Test Bosco: Determinación del coeficiente Elástico y Stiffness.
- P11: Métodos resistidos aplicados en el entrenamiento del velocista. Control de la carga de entrenamiento.
- P12: Métodos resistidos: Arrastres. Determinación y control de la carga óptima de entrenamiento.
- P13: Carreras con Vallas: Ejercicios asimilación /Aplicación. Focus ritmo impar..
- P14: Carreras con Vallas: Ejercicios asimilación /Aplicación. Focus pierna de paso.
- P15: Carreras con Vallas: Ejercicios asimilación /Aplicación. Focus pierna de ataque.
- P16: Carrera con vallas: Asimilación – Aplicación + Video+ Diseño estrategias para la corrección de errores.
- P17: Entrenamiento del ritmo en 400 m.vallas. Control de la carga de entrenamiento.
- P18: Entrenamiento del ritmo en 100/110 m.vallas. Fuerza Dirigida y Especia
- P17: Formación utilización pulsometro polar y potenciómetro Stryd.
- P18: Control del entrenamiento: Polar Flow y Polar Beat.
- P19: Práctica aproximación al test para la determinación de la VAM.o.
- P20: Medio fondo y fondo: Calculo VAM/ VO2 – Test 5 Min.(I)
- P21: Medio fondo y fondo: Calculo VAM/ VO2 – Test 5 Min.(II)
- P20: Test Confirmación VMA.
- P21: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Entrenamiento Láctico Extensivo.
- P22: Métodos Entrenamiento Aplicados Medio Fondo: Propuesta Entrenamiento Láctico Intensivo.
- P23: Entrenamiento de Fuerza aplicada al medio fondo como medio para mejorar la economía de carrera.
- P24: Entrenamiento de la técnica en corredores de obstáculos en relación a la VAM.
- P25: Métodos Entrenamiento Aplicados al Fondo: Sesiones VAM
- P26: Métodos Entrenamiento Aplicados al Fondo: Sesiones PACING.
- P27: Carreras de montaña: Entrenamiento de fuerza y/o entrenamiento cruzado con metodología HIIT para trail/ultratrail.
- P28: Carreras de montaña: Entrenamiento fraccionado. Entrenamiento triangular para trail/ultratrail.
- P29: Saltos Horizontales: Ejercicios Asimilación – Aplicación + Video.
- P30: Análisis técnico saltos horizontales: KINOVEA.
- P31: Saltos Horizontales: Ejercicios de Fuerza Dirigida.
- P32: Saltos Horizontales: Ejercicios de Fuerza Especial.
- P33. Test de Bosco aplicados a los saltos: Determinación y optimización de la carga elástica para entrenamiento de la capacidad de salto.
- P34: Saltos Verticales: Ejercicios Asimilación – Aplicación + Video.
- P36: Análisis técnico saltos verticales: KINOVEA.
- P37: Saltos Verticales: Ejercicios de Fuerza Dirigida.
- P.38: Saltos Verticales: Ejercicios de Fuerza Especial.
- P.39. Saltos Verticales: Orientaciones metodológicas para el entrenamiento del salto con pértiga.
- P40: Bases metodológicas en lanzamientos aplicadas a las distintas especialidades.

. El programa de prácticas puede verse alterado/implementado con prácticas propuestas por los alumnos y que sean significante relevantes para el desarrollo de la asignatura.



BIBLIOGRAFÍA**BIBLIOGRAFÍA FUNDAMENTAL**

1. Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo.
2. Boyle, M. (2016). El entrenamiento funcional aplicado a los deportes. Madrid. Ediciones Tour.
3. Bravo, J.; Garcia verdugo, M.; Gil, F.; Landa, L.M.; Marin, J.; Pascua, M. (1998). Atletismo I. Carreras y Marcha. Real Federación Española de Atletismo.
4. Bravo, J.; Martinez, J.L.; Duran, J.; Campos, J. (2000). Atletismo 3. Lanzamientos. Madrid. R.F.E.A.
5. Bravo, J.; Ruf, H.; Velez, M. (2003). Saltos Verticales. Atletismo 2. Real Federación Española de Atletismo.
6. Duran, F; Jornet, K. (2012). Physiologie des sports d'endurance en montagne. Bruxells. De Boeck.
7. García –Verdugo, M.; Landa, M. (2005). Medio fondo y Fondo. La preparación del corredor de resistencia. RFEA.
8. Garcia manso, J.M.; Navarro Valdivieso, M.; Ruiz Caballero, J.M. Martin Acero, R. (1998). La velocidad. Madrid. Editorial Gymnos
9. Gil, F.; Marin, J.; Pascua, M. (2005). Atletismo I. Velocidad, vallas y marcha. Real Federación Española de Atletismo.
10. Hal, H. (2014). Correr con inteligencia. Barcelona. Paidotribo.
11. Hernando, G. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento personal. Barcelona. Paidotribo.
12. Isurin, V. (2014). Entrenamiento Deportivo. Periodización por bloques. Barcelona. Paidotribo.
13. López, JL; Sánchez D. (2014). Fisiología y Fitness para corredores populares. Madrid. Prowellness
14. Martin, DE. y COE, PN (2007). Entrenamiento para corredores de fondo y medio fondo. Barcelona. Paidotribo.
15. Pérez, O. (2014). La preparación en el corredor de montaña. De la Iniciación al ultra trail. Jaén. Editorial Alcalá.
16. Piasenta, J. (2000) APRENDER A OBSERVAR. Formación para la observación del comportamiento del deportista Barcelona. Ed. INDE.
17. Pourcelot, C.; Vidal, M. (2016). Hiit - Entrainement Fractionne a Haute Intensite - Méthodologie, Guide des mouvements, Planifications Broché. Hendaye. Amphora.
18. Reglamento internacional de atletismo. Manual 2022-2023. Madrid. Ed. R.F.E.A.
19. Rius, J. (2005). Metodología y Técnicas de atletismo. Badalona. PAIDOTRIBO.
20. Sancho, E.; Bastida, A.; Alaminos, MJ. (2013). Coaching deportivo. Mucho más que entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
21. Trew, S; Bullock, D. (2014). Triathlon : 100 séances d'entraînement. Paris. Vigot.
22. Viru, A.; Viru, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. Editorial Paidotribo.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

1. Alcaraz Ramón, PE. (2010). El entrenamiento del sprint con métodos resistidos. Cultura, Ciencia y Deporte, 5(15), 19-26. [fecha de Consulta 30 de NOVIEMBRE de 2020]. ISSN: 1696-5043. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569004>
2. Aubert, P.; Leynier, P. (1999). La préparation physique spécifique aux épreuves de haies. Association des entraîneurs français d'atletisme. N° 156. 23-28.
3. Bedini, R. (2016). Technical Ability in the Women's 100m Hurdles . New Studies in



- Athletics. N° 31:3/4; 117-132. IAFF
4. Bellinger, P., Derave, W., Lievens, E., Kennedy, B., Arnold, B., Rice, H., & Minahan, C. (2021). Determinants of Performance in Paced and Maximal 800-m Running Time Trials. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 53(12), 2635–2644. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002755>
 5. Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica. PAIDOTRIBO
 6. Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica. PAIDOTRIBO.
 7. Bontemps, B.; Vercruyssen, F.; Gruet, M.; Louis, J. (2020) Downhill Running: What Are The Effects and How Can We Adapt? A Narrative Review. *Sports Med.* Dec;50(12):2083–2110.
 8. Bouzas, J.; , Ottoline, NM. Delgado, M. (2010). Aplicaciones de la frecuencia cardiaca máxima en la evaluación y prescripción de ejercicio. *Apunts Med Sport.*; 45(168):251–258
 9. Buchheit M. & Laursen PB.(2013). High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle.Part I: Cardiopulmonary Emphasis *Sports Med.* 43:313–338
 10. Casado, A., González-Mohino, F., González-Ravé, J. M., & Boullosa, D. (2021). Pacing profiles of middle-distance running world records in men and women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312589>
 11. Chicharo, JL. & Sánchez, D.(2014). Fisiología y fitness para corredores populares. *PROWELLNES.*
 12. Coh, M. (2003). Biomechanical analysis of Colin Jackson's hurdle clearance technique. *New Studies in Athletics.* N°18:1. 37-45. IAFF
 13. Coh, M.; Iskra, J. (2012). Biomechanical studies of 110 m hurdle clearance technique . *Sport Science* 5 -1: 10-14
 14. Cor, RJ. & Knudso, D.(2003). Effect of Elastic-Cord Towing on the Kinematics of the Acceleration Phase of Sprinting. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2003, 17(1), 72–75
 15. Degortes, N. (2003). Peculiarità dell'allenamento aerobico nelle distanze brevi del mezzofondo. *Atlelicastudi.* N° 3/4 .55-64.FIDAL
 16. Dirringer, JM. (2004). La preparación de Mehdi Baala para el Campeonato del Mundo de París. *Cuadernos de atletismo.* N° 51. 127-157. RFEA.
 17. Escalona, J.(2006). El entrenamiento de Natalia. *Cuadernos de atletismo.* N° 53. 59-132. RFEA.
 18. Gajer B., Hanon C., Thepaut-mathieu C., Durey A. (1998) Evolution de la foulée au cours du 800 m. *Journées Sciences du Sport - Eclairages sur la performance sportive et son environnement.* INSEP Paris .
 19. Gajer, B: Thepaut-Matieu, C. (2003). Comparación de l'evolition de la vitesse au tours du 100 m entre l'élite masculine française et mundial. *Association des entraineurs francais d'atletisme.* N° 168. 17-20.
 20. Gajer, B. (2013). Conferencia. Analisis descriptivo del 800 m.l.
 21. Gajer, B.; Quièvre, J.; Miller, C.(2002) Préparation physique du coureur de demi-fond. *AEFA.* N° 168. 11-18. FFA.
 22. García-verdugo, M.; Landa, M. (2005). Medio fondo y Fondo. La preparación del corredor de resistencia. *RFEA.*
 23. García-verdugo, M.(2000). 800 metros en España(II).*Atletismo Español.* N° 528. 42-44. RFEA.
 24. García-Pérez, J.A. & COL. (2013). Effect of overground vs treadmill running on plantar pressure: Influence of fatigue . *Gait & Posture* 38 (2013) 929–933
 25. Gazeau, F. (1996). Renforcement local des groupes musculaires intervenant dans le retour de la jambe libre en course de vitesse. *Association des entraineurs francais d'atletisme.* N° 142. 34-37.



26. Guillaume Guiloineau, G. (2019). Association des entraineurs francais d'atletisme. N° 233. 19-24.
27. Hanon, C.; Levêque, JM.; Vivier, C.; Thomas, C. (2007). Oxygen uptake in the 1500 metres. *New Studies in Athletics*. N°22:1. 15-22. IAAF
28. Hanon, C.; Thomas, C.; Le Chevallier, JM.; Gajer, B.; Vandewalle, H. (2002). Comment évolue VO₂ au cours du 800 m. *AEFA*. N° 167. 7-9. FFA.
29. Hanon, C.; Thomas, C.; Le Chevallier, JM.; Gajer, B.; Vandewalle, H. (2007). How does VO₂ evolve during the 800m? *New Studies in Athletics*. N°17:2. 61-68. IAAF
30. Hicks, D. (2017). Resisted and Assisted Sprint Training: Determining the Transfer to Maximal Sprinting. *New Studies in Athletics* 32:1/2; 35-5.
31. Lockie, R. G., Murphy, A. J., & Spinks, C. D. (2003). Effects of resisted sled towing on sprint Kinematics in field-sport athletes. *J. Strength Cond. Res.*, 17(4), 760-767.
32. Martin, A. (2006). El entrenamiento de Arturo Casado. *Cuadernos de atletismo*. N° 53. 15-57. RFEA.
33. Navarro, V. T., Díaz-Pintado, J. V. S. A., Piero, D. W. di, & Olmedo, F. H. (2023). Usefulness of (Formula presented.) Kinetics and Biomechanical Parameters as Predictors of Athlete's Performance in 800 m Running Race. *Sports*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/sports1101001>
34. Ogueta-Alday, A. & García-López, J. (2016). Factores que afectan al rendimiento en carreras de fondo. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. jul(45):278-308.
35. Pantoja PD, Carvalho AR, Ribas LR, Peyre'-Tartaruga LA (2018) Effect of weighted sled towing on sprinting effectiveness, power and force- velocity relationship. *PLoS ONE* 13(10): e0204473. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204473>
36. Pascua piqueras, M. (2000). El entrenamiento de los corredores y corredoras. *Cuadernos de Atletismo*. N° 45. 59-85. RFEA.
37. Pascual, E.(1994). El entrenamiento de Fermín Cacho en el año post olímpico. *Cuadernos de Atletismo*. N° 33. 61-77. RFEA.
38. Pascual, E.(2005). El entrenamiento de 1.500 m (una visión personal). *Cuadernos de Atletismo*. N° 52. 45-72. RFEA.
39. Pate, R.R & O'neill, J.R. (2007). American Women in the Marathon. *Sports Medicine*.V 37:294-298.
40. Porcelot, C. & Vidal, M.(2016). HITT. Entrenaîmente fractionné à haute intensité. *ANFORA*
41. Quinn, T.J. & Manley, M.J. (2012) . The impact of a long training run on muscle damage and running economy in runners training for a marathon. *Journal of Exercise Science & Fitness* 10. 101e106.
42. Reglas de Competición 2018-2019. IAAF.
43. Rosés, F.(2014). Guia completa running y maraton.OMEGA.
44. Ross, A., Leveritt, M., & Riek, S. (2001). Neural Influences on Sprint Run- ning. *Sports Med*, 31(6), 409-425.
45. Slawinski, J.; Quievre, J. (2006). Identification et developpement De la force specifique du coureur de demi-fond. *Rapport du Projet de Recherche n°03-051. INSEP*.
46. Sordello, JJ. (2015). A bible du running. Le guide scientifique e pratique pour tous. *ANFORA*
47. Stewart, M., Adams, R., Alonso, A., Van Koesveld, B. & Campbell, S. (2007). Warm-up or stretch as preparation for sprint performance? . *Journal of Science and Medicine in Sport*. 10, 403-410
48. Støren, Ø., Helgerud, J., Johansen, J. M., Gjerløw, L. E., Aamlid, A., & Støa, E. M. (2021). Aerobic and Anaerobic Speed Predicts 800-m Running Performance in Young Recreational Runners. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.672141>
49. Tabachnik, B. (1992). The speed chute. *NSCA J.*, 14(4), 75-80.
50. Vilchez, M. P.(2010).Incidencia de las lesiones deportivas en el corredor popular *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(15): 32.
51. Vögtli, A. (2002). André Bucher, campeón del mundo de 800 m. en Edmonton. *Cuadernos de Atletismo*. N° 53. 15-57. RFEA.



- de Atletismo. Nº 48. 21-39. RFEA.
52. Vollmer, JC.(2001) 1/2 FOND : Une analyse des championnats du Monde de Goeteborg AEFA.Nº 168. 8-25. FFA.
53. Wen D.; UTESCH,T.; JUN WU, TU.; ROBERTSON, S.; LIU, J.; HU, G.; CHEN, H.(2019). Effects of different protocols of high intensity interval training for VO2max improvements in adults: A meta-analysis of randomised controlled trials . J Sci Med Sport Aug;22(8):941-947.

ENLACES RECOMENDADOS

- [Centro Estudios Federación Italiana de Atletismo](#)
- [Entrenamiento con Vallas](#)
- [Federación Andaluza de Atletismo](#)
- [Federación internacional de atletismo](#)
- [Pagina de análisis y ejercicios técnicos](#)
- [Real Federación Española de Atletismo](#)
- [Revista Federación Francesa de Atletismo](#)
- [Revista New Studies in Athletics](#)
- [Sport Training & Condition](#)
- [The Canadian Athletics Coaching Centre](#)

METODOLOGÍA DOCENTE

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD05 - Prácticas de campo
- MD06 - Prácticas en sala de informática
- MD07 - Seminarios
- MD08 - Ejercicios de simulación
- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

EVALUACIÓN (instrumentos de evaluación, criterios de evaluación y porcentaje sobre la calificación final)

EVALUACIÓN ORDINARIA

Evaluación continua: El alumno podrá obtener una calificación máxima de 10 puntos. Será imprescindible la asistencia al menos al 80% tanto de las sesiones prácticas como de las teóricas, tutoría individual (preparar la sesión práctica por parejas) para poder ser evaluado.

1. 40% Trabajos escritos.(Distribuidos de la siguiente forma).
 - 2.1. 30% Trabajo final. Determinación perfil de rendimiento de una especialidad.
 - 2.2. 5% Cuestiones por tema.
 - 2.3. 10% Planillas Observación.
2. 25% Preparación/impartición clase/s. (Distribuidos de la siguiente forma).
 - 2.1. 5% Asistencia a tutoría.
 - 2.2. 10% Actuación como profesor.



- 2.3. 10% Preparación y entrega documentación.
- 3. 30% Pruebas de ejecución de tareas. (Distribuidos de la siguiente forma).
 - 3.1. 15% Asistencia y participación activa.
 - 3.2. 15% Ejecución y dominio ejercicios propuestos.
- 4. 5% Autoevaluación.

Para poder promediar las partes, será imprescindible superar cada una por separado, siendo el 3,5 la nota mínima para aprobar cada una de ellas.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

- 40% Examen final sobre el contenido total de la asignatura. Se realizará una prueba escrita fina que constará de 40 preguntas tipo test. Se podrá liberar la prueba escrita en el caso que se obtenga una puntuación mínima de 6, siendo ésta la puntuación necesaria para promediar con la nota final.
 - 60% Trabajo de elaboración de sesión y video. Propuesta ,diseño y presentación en video de una sesión de ejercicios de aplicación (recorrido circular-mixto)con orientación dirigida(ejercicios de aplicación dirigidos) y especial (ejercicios de orientación especial) para perfeccionar y mejorar una de las técnicas propuestas en el programa de la asignatura (contenido asignado por sorteo y consensuado con el profesor). El alumno deberá ejecutar los ejercicios propuestos con unos mínimos de calidad en su ejecución, filmarlos y elaborar un video didáctico para su presentación.
- En el caso de tener que acudir a la convocatoria extraordinaria para superar la asignatura, se respetarán las notas parciales superadas y obtenidas durante la convocatoria ordinaria.

EVALUACIÓN ÚNICA FINAL

1. 40% Examen final sobre el contenido total de la asignatura. Dicho examen contará de la siguientes partes:
 - 1.1. Examen tipo test que constará de 40 preguntas tipo test.
 - 1.2. Pregunta sobre análisis de planes de entrenamiento con el objetivo de extraer los medios, submedios y elementos utilizados así como su cuantificación en porcentaje de trabajo de cada uno de ellos.
 - 1.3. Visualización de video de una de las disciplinas atléticas con el objetivo de detectar los distintos errores y poder determinar los ejercicios correctivos y la metodología correcta para su corrección.
2. 60% Trabajo de planificación.
 - 2.1. Se presentará un trabajo original sobre la planificación de un atleta, cuyas características será consensuadas con el profesor, de una disciplina atlética del programa olímpica.

Para acogerse a la evaluación única final, el estudiante, en la dos primeras semanas de impartición de la asignatura, o en las dos semanas siguientes a su matriculación si ésta se ha producido con posterioridad al inicio de la asignatura, lo solicitará, a través del procedimiento electrónico, al Director del Departamento o al Coordinador del Máster, alegando y acreditando las razones que le asisten para

INFORMACIÓN ADICIONAL

1.- Es necesario aprobar cada uno de los apartados de forma independiente para realizar una media global que decida la calificación final. Para esta media es necesario un mínimo de 3,5



puntos sobre 10 en uno de los dos bloques.

2.-No superar el 20% de practicas propuestas no realizadas.

3. No superar el 20% de faltas de asistencia.

4. El alumno dispondrá de 2 convocatorias para superar el contenido global de la asignatura.

Información de interés para estudiantado con discapacidad y/o Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE): [Gestión de servicios y apoyos \(https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad\)](https://ve.ugr.es/servicios/atencion-social/estudiantes-con-discapacidad).

