

DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA	MESTRIA EN ATLETISMO II (LANZAMIENTOS)
CARÁCTER DA ASIGNATURA	OPTATIVA
LIBRE CONFIGURACIÓN	SI
NÚMERO DE CRÉDITOS	6
DURACIÓN DA ASIGNATURA	CUATRIMESTRAL
ÁREA DE COÑECEMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA
DEPARTAMENTO	EDUCACIÓN FÍSICA E DEPORTIVA
CONTINUIDADE CURRICULAR	

INTRODUCCIÓN / JUSTIFICACIÓN

El atletismo como concepto global.

La dimensión competitiva y la búsqueda del alto rendimiento son vertientes que difícilmente pueden separarse del atletismo, por lo que éstas se encuentran contempladas dentro del nuevo plan de estudios con un carácter opcional, en la asignatura de Maestría de Atletismo.

El papel que ocupa este deporte como fenómeno social, tanto como deporte espectáculo como deporte de tiempo libre y salud, es indiscutible. No olvidemos que el atletismo es el segundo deporte con mayor número de licencias en todos los países del mundo detrás del fútbol.

La presencia del atletismo en los Juegos Olímpicos se debe a múltiples razones, ya históricas, o culturales que lo han rodeado desde los antiguos juegos en Irlanda pasando por la antigua Grecia y por supuesto en la era moderna (desde 1986 hasta la actualidad). El atletismo ocupó siempre y esperamos que siga ocupando el lugar más privilegiado dentro de las olimpiadas.

El atletismo también forma parte cada vez con más fuerza del deporte de ocio y recreación con una intención fundamental de mejora y prevención de la salud.

Las implicaciones de lo expuesto nos muestran la gran diversidad y amplitud del atletismo, pero además debemos añadir la diversidad y complejidad propia de las diferentes instalaciones o espacios donde se celebran estos eventos, así como el material específico para cada disciplina y el conocimiento del reglamento de la gran diversidad de pruebas que lo integran.

Justificación de la asignatura.

Después de justificar el valor de la asignatura de Atletismo de primer curso dentro de la formación pedagógica generalista y su aplicación en el campo profesional del Licenciado en Ciencias de las Actividad Física y el Deporte, nos encontramos ante la necesidad de complementar esa formación docente "universal", con una formación deportiva específica que posibilite la especialización en el alto rendimiento, permitiendo abarcar a su vez, un mayor campo profesional.

A continuación exponemos algunas razones que justifican la presencia ineludible del atletismo como asignatura optativa, dentro de una especialización en el alto rendimiento, entre las que destacamos las siguientes:

**El carácter multidisciplinar del atletismo, formado por un conjunto de "deportes"*

**Los conocimientos y la investigación científica que lo avalan.*

**El magnífico campo experimental que ofrece para el estudio y desarrollo de las cualidades físicas básicas.*

**El reconocimiento social como deporte representativo del potencial deportivo de un país*

OBJECTIVOS

3. LOS OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

OBJETIVOS GENERALES

| Conocer los factores limitantes del rendimiento en cada una de las disciplinas que configuran el atletismo, así como los procesos que los hacen susceptibles de modificación.

| Conocer las posibilidades y las circunstancias que rodean al atletismo de competición, en el período que va desde la especialización hasta el alto rendimiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

J Conocer de forma profunda la técnica específica de cada una de las especialidades de lanzamientos que configuran el atletismo y dominar su ejecución.

J Conocer los fundamentos del entrenamiento para la mejora del rendimiento en cada una de las especialidades de lanzamientos.

J Conocer los medios específicos del entrenamiento en cada una de las especialidades de lanzamientos.

J Conocer y aplicar las pruebas necesarias para la identificación y control de los factores limitantes del rendimiento.

J Ser capaz de planificar y programar el entrenamiento para un atleta y una prueba determinada en una temporada.

J Conocer la estructura funcional y formal que caracterizan a cada especialidad.

J Identificar el material y las infraestructuras específicos necesarios para la celebración de cada una de las pruebas atléticas.

J Dominar la metodología a emplear en la enseñanza de cada una de las disciplinas.

J Conocer el entrenamiento adecuado a cada una de las etapas de la vida deportiva del atleta y en cada una de las especialidades.

TEMARIO

CONTENIDOS TEÓRICOS:

El esquema general de los bloques temáticos es diferente en función de las características específicas de cada prueba, pero a modo de guión podemos presentar el siguiente esquema como eje común al estudio de todas las especialidades atléticas en su ámbito competitivo:

1. INTRODUCCIÓN: Reseñas históricas de las pruebas, evolución técnica y estado actual.
2. REGLAMENTO: Estudio de los artículos del reglamento Internacional de la I.A.F.F., que hacen referencia o son específicos de la prueba sometida a estudio.
3. ANÁLISIS TÉCNICO: Descripción técnica detallada, con datos biomecánicos de cada elemento técnico o fase de la prueba atlética en cuestión. Detección, análisis de las causas y corrección de defectos.
4. REQUERIMIENTOS CONDICIONALES ESPECÍFICOS: Estudio de los factores antropométricos óptimos en cada especialidad. Estudio de las cualidades psíquicas y condicionales que conforman al especialista. La valoración condicional del especialista, tests específicos.
5. EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO: Estudio de los ejercicios de asimilación técnica y su utilización como medio de entrenamiento específico.
6. EL ENTRENAMIENTO CONDICIONAL: Estudio de los ejercicios de aplicación y de los medios de entrenamiento específicos para el desarrollo de las cualidades condicionales que requiere el especialista para lograr elevar su rendimiento.
7. PROGRAMACIÓN Y PERIODIZACIÓN: Aplicación de las teorías del entrenamiento a la especialidad atlética en cuestión. Estudio de programaciones tipo de dicha especialidad.

MULTILANZAMIENTOS

- Recordatorio previo de los aspectos comunes
- Prevención de lesiones
- Fortalecimiento muscular previo al lanzamiento

LANZAMIENTO DE PESO.

- 1.- Reseña histórica.
- 2.- Estudio técnico del lanzamientos de peso.
- 4.- Análisis biomecánico.
- 5.- El perfil del lanzador.
- 6.- Aspectos reglamentarios.
- 7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores lanzadores.

LANZAMIENTO DE DISCO.

- 1.- Reseña histórica.
- 2.- Estudio técnico del lanzamiento de disco.
4. Análisis biomecánico del lanzamiento de disco.
- 5.- El perfil del lanzador.
- 6.- Aspectos reglamentarios.

7.- Análisis de los entrenamientos de los lanzadores de disco.

LANZAMIENTO DE JABALINA.

1.- Reseña histórica.

2.- Estudio técnico del lanzamiento de jabalina.

4. - Análisis biomecánicos del lanzamiento de jabalina.

5.- El perfil del lanzador.

6.- Aspectos reglamentarios.

7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores jabalinistas.

LANZAMIENTO DE MARTILLO.

1. - Reseña histórica.

2. - Estudio técnico de la prueba.

3.- Materiales e instalaciones necesarios.

4.- Análisis biomecánico del lanzamiento.

5.- El perfil del martillista.

6.- Aspectos reglamentarios.

7.- Análisis de los entrenamientos de los mejores lanzadores.

ESPECIFICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO.

1. – Trabajo específico de musculación.

2. – Fuerza especial

3. - Fuerza dirigida.

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

1. Ejecución práctica de ejercicios de asimilación y progresión analítica hasta la ejecución completa del modelo técnico de cada especialidad atlética.

2. Realización práctica de sesiones-tipo de acondicionamiento y trabajo específico de las diferentes modalidades atléticas.

EVALUACIÓN

A. Examen teórico: Es obligatorio y se realizará en el mes de Junio. La calificación supondrá un 40% de la nota final.

B. Examen práctico: Es obligatorio y se realizará al finalizar cada bloque temático. La calificación supondrá un 30 % de la nota final.

C. Trabajo: Es obligatorio. Cada alumno o grupo confeccionará un trabajo por cada bloque temático. La calificación supondrá un 30% de la nota final.

Dado el carácter teórico-práctico de la asignatura será obligatorio asistir como mínimo, al 80% de las clases prácticas para poder aprobar en la convocatoria de Junio. Dicha parte, será considerada apta cuando el alumno participa directa y activamente en ellas. En el caso de imposibilidad (lesión, enfermedad, etc.) el profesor determinará un trabajo compensatorio sobre la sesión correspondiente.

BIBLIOGRAFÍA

• BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

VARIOS. (1992): *Atletismo II Lanzamientos*. Ed. Comité Olímpico Español y R.F.E.A., Madrid.

• BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1994): *Atletismo básico*. Ed. Gymnos, Madrid.

BALLESTEROS, J.M. y ALVAREZ, J. (1980): *Manual didáctico del Atletismo*. Ed. Kapelusz, Buenos Aires.

BRAVO DUCAL, J. *Historia de las técnicas*. Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Atletismo. Madrid, 1.986.

EUROPEAN ATHLETICS COACHES ASSOCIATION (1997) *Les Lancers*. Paris

FERRANDO, J. (1988): *Iniciación al atletismo*. Ed. Cepid, Zaragoza.

FLEURIDAS, C., FORREAU, HERMANT, MONNERET. (1986): *Tratado de atletismo. Lanzamientos*. Ed. Hispano Europea, Barcelona.

GEFFREY, D. (1982): *Mecánica del Atletismo*. Ed. Stadium, Buenos Aires.

GORIOT, G. (1986): *La pedagogie du débutant en athletisme*. Ed. Vigot, París.

HAHN, E. (1988): *Entrenamiento con niños*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

JARVER, Jess (2004) *The Throws*. Track & Field News. USA

HEGEDÜS, J. (1986): *Técnicas atléticas* Ed. Stadium, Buenos Aires.

HUBICHE, J.L. y PRADET, M. (1993): *Comprendre l'athletisme*. INSEP, París.

KIRSCH, A. y KOCH, K. (1973): *Series metodológicas de ejercicios en Atletismo*. Ed. Kaperusz, Buenos Aires.

KRÁMER, Kart (1993): *Atletismo-Lanzamientos, Fundamentos, habilidades, técnicas*. Paidotripo. Barcelona.

MARTINON, J.C. (1981): *Didáctica y corrección de errores en los lanzamientos horizontales*. RFEA, Cuad. Atl. N15, Madrid.

MATVEEV, L. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Editorial Raduga. Moscú.1983.

MATVEEV, L. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Ed. INEF Madrid, 1977.

PIASENTA, J. (1988): *L'Éducation atletique*. Colection entrainement. INSEP, París.

SILVESTER, JAY (2003) : *Complete book of throws. Human Kinetics*. USA.

SCHMOLINSKI, G. (1981): *Atletismo*. Ed. Augusto Pila Teleña, Madrid.

SCHULZ, H. (1976) : *Por el juego al atletismo*. Ed. Kapelusz, Buenos Aires.

• REVISTAS

* Amicale des entraineurs francais d'atletisme (FRANCIA)

* Apunts (Educación Física y Deportes)

* Atletismo Español (RFEA.)

* Education Phisique et sport (FRANCIA)

* Stadium (ARGENTINA)

* Reveu E.P.S.

* Track and Field (EE.UU.)

- **VIDEOS**

Leni Riefenftahl. *"Olimpia"* Berlin 1936.

Iniciación al Atletismo I y II Carreras, lanzamientos y lanzamientos. Ferrando Roqueta, S.A. Imagen y Sonido S.A. Zaragoza 1985

De Olimpia a Los Angeles R.T.V.E. 1982

Cto de Europa de Atletismo Atenas 1982 / Cto del Mundo de Atletismo Roma 1980

Perfeccionamiento del pertiguista Hans Ruff C.A-R. Barcelona 1990

Videos Euorsport. TVE. Cto del mundo Pista Cubierta 2004 / Atenas 2004

- **PÁGINAS WEB**

ACTUALIZADAS PERMANENTEMENTE EN ENLACES DE LA PÁGINA

<http://www.udc.es/inef/profesores/cardesin/>