

# Especialización en atletismo

## The war of the athletes

### Curso 2022-2023



David Manzano Sánchez

# ASIGNATURA: ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

HORARIO:

Martes: 8:00-10:00 (práctica) 10:30:12:30 (teoría)



# ASIGNATURA: ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

Página webs:

-Blog asignatura y retos:

<https://especializacionenatletismo.wordpress.com>

<https://view.genial.ly/5f4a37d13f8f070d15a578e6/interactive-content-the-war-of-the-athletes-2022-2023>

-Canal youtube:

[goo.gl/JTs3HR](https://goo.gl/JTs3HR)

-Twitter:

@Davidmanzano9; @safeUMU

# ASIGNATURA: ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

CORREO ELECTRÓNICO: [david.manzano@um.es](mailto:david.manzano@um.es)

Tutoría electrónica: Sí.

Despacho: 1.8.

Teléfono: 868 88 86 83



# Convalidación Título Monitor Atletismo

**Monitor de Atletismo: RFEA convalida título a aquellos que hayan cursado 60 horas de atletismo.**

**Entrenador de Club de Atletismo: convalida título a aquellos que hayan cursado 120 horas de atletismo.**

*Entrenador de Club se consigue realizando Prácticum en  
Atletismo*

*También con Cursos de Casiopea relacionados con el Modelo  
Ludotécnico ([www.Casiopea.um.es](http://www.Casiopea.um.es))*

# Objetivo de la asignatura

- Profundizar en los conocimientos ya adquiridos en la asignatura de Fundamentos del Atletismo
- Conocer la mayoría de las disciplinas atléticas y especializarse en algunas concretas
- Lograr el máximo conocimiento teórico-práctico enfocado al entrenamiento y alto rendimiento en atletismo

# Recomendaciones

- Conocimiento de las asignaturas de:
  - Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo
  - Planificación, monitorización y evaluación de la actividad física y deportiva
  - Fundamentos del Atletismo.
- Nivel de condición física y habilidades motrices básicas aceptables



# Contenidos prácticos

## *Bloque de carreras*

- *Velocidad*
- *Vallas y obstáculos*
- *Medio fondo y fondo*
- *Marcha atlética*

## *Bloque de saltos*

- *Salto de longitud*
- *Salto con pértiga*
- *Salto de altura*
- *Triple salto*

## *Bloque de lanzamientos*

- *Lanzamiento de peso*
- *Lanzamiento de disco*
- *Lanzamiento de jabalina*
- *Lanzamiento de martillo*

# Contenidos teóricos

Dentro de cada bloque se abordará en la mayoría de disciplinas:

- Reglamento Internacional
- Análisis técnico
- Grupos musculares
- Bases fisiológicas
- Entrenamiento
- Tendencias actuales



# Metodología

- Se contará con la participación de entrenadores nacionales de atletismo y atletas, especialistas en las pruebas de carreras, saltos y lanzamientos.



# Retos e Insignias, Especialización en Atletismo

<https://especializacionenatletismo.wordpress.com>

- Previo: visualización de la presentación + otros documentos
- Clase teórica: video ejemplo + explicación presentación + video ejemplo/debate ¿?
- Clase práctica: Explicación **nivel de responsabilidad** + Entrenamiento por expertos de la especialidad concreta.  
**ASISTENCIA OBLIGATORIA (80%)**
- Trabajo autónomo y en clase



# Metodología

- LOGRO DE INSIGNIAS A PARTIR DE RETOS



**R 1- Análisis de técnica:** Selección de Deportista (video, Kinovea. Tres disciplinas).

**R 2- Planificación deportiva:** Elaboración de un plan de entrenamiento de un macrociclo para un atleta/grupo de una disciplina (word o presentación. Dos disciplinas).

**R 3- Reto OPCIONAL (convalida 1 de técnica):**

- Participar en una carrera popular.

# Metodología

- LOGRO DE INSIGNIAS A PARTIR DE RETOS



**R 1- ORGANIZACIÓN CAMPEONATO DE ATLETISMO.**

**R 2- Socrative:** Nota en los 3 test.

**R 3- Presentación prueba:** Presentación Power point (máximo 15')

# Metodología

- LOGRO DE INSIGNIAS A PARTIR DE RETOS (3p/5p)



**1- Strava o Planificación personal.** >30km/semana (330km, 14/09-30/11). Entrenamiento trimestral (video/foto/informe/reloj).

**2- Valores educativo.** Realizar un trabajo o presentación (2-3 folios o 5-6 diapositivas) donde identifiques cada valor del MRPS.

**3- Diario de prácticas:** Diario de al menos 9 prácticas (Resumen). Disciplina, material, actividades y desarrollo.

**4- Participación de voluntario:**

- Participar como voluntario en una carrera
- Realizar correctamente la actividad R3 sir trainer (Presentación + Defensa + Actividad)
- Participar como voluntario en la asignatura de fundamentos del atletismo (avisar previamente)

# RESUMEN EVALUACIÓN

**Pruebas Escritas/Orales (40%)**

**Planificación deportiva (R-J-T).** Elaboración de un macrociclo para un atleta/grupo de una disciplina (6-8 pp o presentación). Según documento guía. **40% (20% cada una. 2)**

**Presentación de valores educativos (At).** Resumen-Presentación de valores educativos. **10%**

**Socrative (Tr).** Nota media. **50%**

# RESUMEN RETOS

**Elaboración de trabajos y/o proyectos (30%)**

**Diario de prácticas (At). Diario de al menos 9 prácticas. 40%**

**Organizar campeonato deportivo (Tr). Según guía. 60%**

# RESUMEN RETOS

**Presentación pública de trabajos (10%).**

**Presentación prueba (Tr).** Presentación Power point de una prueba + tarea práctica a alumnos(15'). Libre presentación. **50%**

**Reto adicional (At) Dos opciones. 50%**

- Participar como voluntario en una carrera
- Participar como voluntario en la asignatura de fundamentos del atletismo
- Realizar la presentación de prueba (Tr) correctamente

# RESUMEN RETOS

**Ejecución de tareas prácticas (20%)**

**Análisis de técnica.** Analizar participante + Comparativa con atleta de referencia. **60% (20-20-20)**

**\*Opcional carrera popular para quitar 1 análisis**

**Strava o Planificación personal.** >30km/semana (330km, 2/10-18/12). Entrenamiento trimestral (video/foto/informe/reloj). **40%**

# RESUMEN RETOS

## EVALUACIÓN

### 40% Pruebas escritas/orales

20% Socrative (TR)

16% Planificación deportiva (R-J-T, 8%, dos planificaciones)

4% Valores educativos (AT)

### 30% Elaboración de trabajos/proyectos

18% Organizar campeonato deportivo (TR)

12% Diario de practicas (AT)

### 10% Presentación pública de trabajos

5% Presentación power point de prueba (TR)

5% Reto adicional de voluntario (AT)

### 20% Ejecución de tareas prácticas

12% Análisis de técnica (R-J-T, 4%, tres análisis)

8% Strava o planificación personal (AT)

**0.1p extra en la nota por cada medalla conseguida (máximo 0.5 puntos)**

# RESUMEN RETOS

## NOTA EXTRA

Se sumará 0.1 puntos en la asignatura por cada medalla conseguida (total de los retos de una medalla. Máximo 0,5 puntos)

Se podrá obtener hasta 1 punto extra por participación en las clases teóricas.

Se podrá tener 0,5 puntos adicionales realizando el Curso Avanzado del Modelo Ludotécnico en Casiopea (+ 3 créditos convalidables para el título de entrenador).

# Metodología: trabajo individual

- FECHAS
  - Análisis de la ejecución técnica de una disciplina (25/10 R, 22/11 J, 04/12 Thr)
  - Programa de entrenamiento y/o Diario (09/12 fecha tope, online).
  - Presentación de prueba (20/11 fecha tope)

# Ejemplo planificación 10

RETOS	TAREA Y FECHA	
R1 Runner (técnica-comparar) R1 Jumper (técnica-comparar) R1 Throwing (técnica-comparar)	Grabar al finalizar práctica + analizar en casa. Guardar video para 3º reto	11-09 18-10 25-11
R2 Runner (planificación) R2 Jumper (planificación) R2 Throwing (planificación)	Coger presentación de clase y seguir estructura (8-10pp). Similar estructura en los 3	18-10 (dos de las tres) 11-10 (dos de las tres) 15-11 (dos de las tres)
R3 Runner (carrera)	Cualquier carrera. Indicar previamente. <b>Posibilidad Competición 3KM Atletismo</b>	9-10
R3 Trainer + R4 Athlete (presentación + voluntario en atletismo)	Hacer presentación con disciplina (10-12 diapositivas o 4') y comunicar para presentar y ayudar en clase de fundamentos	27-09 (hacer presentación) 11-10 (ayudar en fundamentos)
R3 Athlete (diario de prácticas)	Al terminar cada práctica-resumen	06-12
R1 Trainer (campeonato) R2 Trainer (socrative) R1-R2 Athlete (Strava)	Asistir a clase + Mantenerse activo!!	

# Metodología: clases prácticas

- Los docentes e invitados realizarán una sesión presencial con todos los alumnos.
- Los alumnos, tendrán que vivenciar los ejercicios ejecutándolos siguiendo las instrucciones y pautas indicadas.
- Los alumnos lesionados durante las prácticas deberán estar en todo momento y entregar informe de la sesión en el plazo máximo de una semana.

# CUESTIONARIO TOMA 1



<https://forms.gle/8Dnik6XNZvBW5FMe9>

# NORMAS Y PROPUESTA

- Será requisito indispensable la asistencia y participación al 80% de las sesiones para poder superar la asignatura.
- Puntualidad.
  - Se tiene en cuenta la puntualidad de cara a la realización de tareas y calificaciones (máximo 3' de retraso sin motivo justificado)

# Bibliografía recomendada

- García-Verdugo, M. y Landa, L.M. (2005). *Medio fondo y fondo. La preparación del corredor de resistencia. Atletismo 4*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza*. Editorial Pila Teleña.
- García, S. (2016). *Correr para vivir, vivir para correr- Edición definitiva: Intimidación, claves y secretos del running*. Debate.