



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Metodoloxía do rendemento deportivo	Código	620G01024	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Terceiro	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es	
Profesorado	Martin Acero, Rafael	Correo electrónico	rafael.martin@udc.es	
Web	<a href="http://www.cienciaatletica.org/index.asp">http://www.cienciaatletica.org/index.asp</a>			
Descrición xeral	<p>Para unha mellor comprensión do alcance que se pretende dar aos obxectivos de carácter xeral que se formulan para esta materia, estes van ser distribuídos de acordo a unhas categorías, que representan ás dimensións máis importantes da formación do estudante no que concirne ao adestramento deportivo e, que se intentan atender no desenvolvemento desta materia. Estas categorías encóntranse en relación con obxectivos vinculados a:</p> <p>. Os aspectos teóricos, conceptuais e científicos do adestramento: o coñecemento das perspectivas teóricas máis importantes e dos enfoques e particulares modelos de adestramento a que deron lugar, é algo necesario para poder comprender axeitadamente e abordar cun espírito crítico e construtivo a función docente neste ámbito. Así mesmo a investigación sobre o adestramento deportivo atense na actualidade a uns paradigmas dos cales se derivan unhas certas liñas de investigación máis abordadas e dunha utilidade e aplicación moi diversa dependendo do contexto de adestramento dentro do ámbito da actividade física e o deporte que se adopte como referencia.</p> <p>. A fundamentación metodolóxica específica do adestramento neste ámbito: Os aspectos metodolóxicos básicos e en consecuencia a metodoloxía do adestramento neste ámbito, apóianse nas bases e fundamentos que xustifican unha metodoloxía específica para este campo de actuación docente. Neste sentido podemos contemplar unha dobre vertente: por unha parte aquela que conecta coa especificidade dos procesos de desenvolvemento e aprendizaxe relativas á motricidade: por outra parte á necesaria adaptación á peculiaridades deste ámbito de aspectos xerais relativos á interacción docente - estudante e á organización xeral da práctica.</p> <p>. O deseño e práctica do adestramento neste ámbito: A planificación, impartición e avaliación do adestramento neste ámbito ten que considerar en primeiro lugar a necesidade de adaptarse aos diferentes ámbitos nos que se leva a cabo, mediante os deseños que resulten máis axeitados (adaptativos) en cada momento e situación. Por outra parte isto leva consigo un principio de permanente innovación e exercicio da creatividade para superar os retos do presente e anticipar os do futuro. Todo o cal constitúese en pautas ineludibles para o establecemento dos obxectivos propios da materia que nos ocupa.</p> <p>. A formación persoal do estudante como profesional creativo e reflexivo e o acceso á información relativa a esta materia: Toda formación orientada cara ao exercicio dunha profesión leva implícita un complexo proceso de desenvolvemento de valores e actitudes axeitados aos labores que se deben realizar e ao feito, neste caso, da responsabilidade que se ostenta sobre os efectos que o adestramento produza nos estudantes. Ante todo é necesario fomentar un talante de continua indagación- reflexión sobre os coñecementos relativos ao adestramento e os efectos da súa aplicación. Nunha realidade sempre dinámica e cambiante este será o recurso indispensable do profesional para estar ao día consigo mesmo, coa súa profesión e co ámbito social que o rodea.</p> <p>En todos os aspectos do coñecemento humano na actualidade, a cantidade de información que se xera é considerable, de forma que para ter a necesaria actualización é preciso dispoñer non só dos recursos e medios axeitados senón tamén do coñecemento de como usalos onde se encontran e en que consisten. No que concirne ao adestramento deportivo isto ten unhas canles e recursos básicos cuxo coñecemento pode resultar de grande interese ao alumno.</p>			



Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A31	Realizar a análise funcional da conduta nos contextos deportivos, educativos ou de exercicio físico para a saúde, como paso previo á intervención psicolóxica.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B3	Traballar nos diferentes contextos da actividade física e o deporte, de forma autónoma e con iniciativa, aplicando o pensamento crítico, lóxico e creativo.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B6	Dinamizar grupos nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B7	Xestionar a información.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B13	Coñecer e aplicar metodoloxías de investigación que faciliten a análise, a reflexión e cambio da súa práctica profesional, posibilitando a súa formación permanente.
B15	Comprender e saber utilizar as importantes posibilidades que a educación física e o deporte teñen para xerar hábitos sociais e valores democráticos (coeducación de xéneros, respecto á diversidade social e cultural, cooperación, competición respectuosa, compromiso co contorno?).
B16	Dominar habilidades de comunicación verbal e non verbal necesarias no contexto da actividade física e o deporte.
B18	Comprometerse e involucrarse socialmente coa súa profesión e en concreto, coa situación actual da actividade física e o deporte na educación formal; coa xestión do centro educativo; cos seus compañeiros (traballo cooperativo) e con aqueles aos que educa.
B19	Exercer a profesión con responsabilidade, respecto e compromiso.
B20	Coñecer, reflexionar e adquirir hábitos e destrezas para a aprendizaxe autónoma e o traballo en equipo a partir das prácticas externas en algún dos principais ámbitos de integración laboral, en relación ás competencias adquiridas no grao que se verán reflectidas no traballo fin de grao.
C1	Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
C3	Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C5	Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.



C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.
----	---

Resultados da aprendizaxe				
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título			
Comprender e identificar os principios pedagóxicos do adestramento deportivo e a súa aplicación ás especialidades deportivas psicomotrices e sociomotrices.	A14	B1	C1	
	A19	B2	C3	
	A23	B3	C4	
	A27	B4	C5	
	A28	B5	C6	
	A31	B6	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B10		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
		B18		
		B19		
	Coñecer, comprender dun modo crítico o obxecto de estudo da Metodoloxía do Rendemento Deportivo e as súas influencias na construción do coñecemento aplicado na práctica do adestramento deportivo	A14	B1	C1
		A19	B2	C4
A27		B3	C5	
		B4	C6	
		B5	C7	
		B7	C8	
		B8		
		B9		
		B11		
		B12		
		B13		
		B15		
		B16		
	B18			
	B19			



Comprender, saber identificar, deseñar e realizar a correcta e avanzada administración das unidades sistémicas e dos instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, avaliación e control para xestionar e tomar decisións en proxectos complexos con equipos ou deportistas de niveis de especialización profunda e rendemento.	A14	B1	C1
	A19	B2	C3
	A23	B3	C4
	A27	B4	C5
	A28	B5	C6
	A31	B6	C7
		B7	C8
		B8	
		B9	
		B10	
		B11	
		B12	
		B13	
		B15	
		B16	
		B18	
		B19	
		B20	

Contidos	
Temas	Subtemas
TEMA 1. Metodoloxía do Rendemento Deportivo: Epistemoloxía, obxecto de estudo. Reconceptualización sistémica. Investigación-Acción	<p>SUBTEMA 1. Epistemoloxía e obxecto de estudo.</p> <p>1.1.Sentido restrinxido e amplo do adestramento.</p> <p>1.2.Objeto de estudo</p> <p>SUBTEMA 2. Reconceptualización sistémica e Investigación</p> <p>2.1. Reconceptualización Sistémica: Sistema de Adestramento, Sistema Deportista, Sistema Adestrador/Deportista</p> <p>2.2. A Metodoloxía do Rendemento Deportivo como Investigación- Acción (I.A).</p>
TEMA 2. Principios do adestramento e da competición deportiva.	<p>SUBTEMA 1. Principios biolóxicos do adestramento, e Principios metódico-didácticos do adestramento</p> <p>SUBTEMA 2. Lei Xeral de Adaptación e Principios Biolóxicos</p> <p>2.1. Teoría do Estrés</p> <p>2.1.Modelos de adaptación: carga, resposta, fatiga, recuperación completa ou incompleta.</p> <p>2.3. Curvas/tipo de adaptación</p>
TEMA 3. Aplicación sistémica dos principios metódico-didácticos do adestramento e da competición	<p>SUBTEMA 1. Clasificacións organicistas de Principios do Adestramento</p> <p>1.1. Principios xerais e específicos</p> <p>1.2. Principios básicos e complementarios</p> <p>1.3. Principios biolóxicos e pedagóxicos</p> <p>SUBTEMA 2. Clasificacións organizacionistas de Principios do adestramento</p> <p>2.1. Segundo causas, efectos, ou transcurso do tempo</p> <p>2.2. Segundo os Sistemas obxectivos: Actividade de Competición (SAC); Deportista (SD); de Adestramento da Especialidade (SE); da relación adestrador/deportistas (SE/D); etc.</p>



<p>TEMA 4. Comprender, saber identificar, deseñar e realizar a correcta e avanzada administración das unidades sistémicas e dos instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, avaliación e control</p>	<p>SUBTEMA 1. Causas e condicións de cambios periódicos no proceso de adestramento.</p> <p>1.1. O carácter obxectivo da periodización.</p> <p>1.2. Periodización e condicións climáticas.</p> <p>1.3. Periodización e calendario de competicións.</p> <p>1.4. O concepto de forma deportiva: As fases da forma, e os períodos de adestramento.</p> <p>1.5. Avaliación da forma.</p> <p>1.6. A Mestría deportiva.</p> <p>SUBTEMA 2. Os principios xerais da estrutura do adestramento.</p> <p>2.1. Unidade da formación especial e xeral do deportista.</p> <p>2.2. Carácter continuo do proceso de adestramento</p> <p>2.3. Dinámicas ondulatorias das cargas.</p> <p>SUBTEMA 3. Bases dos elementos de organización do adestramento.</p> <p>3.1. Microestrutura: Os exercicios, os métodos, as sesións, as unidades diarias, e os microciclos</p> <p>3.2. Mesoestrutura: Mesociclos. Bloques.</p> <p>3.3. Macroestrutura na tempada: Períodos (Estudo de Matveev)</p> <p>3.4. Macroestrutura en vida do deportista. Etapas: de especialización inicial, de especialización profunda, de alto rendemento.</p>
<p>TEMA 5- Gestionar e tomar decisións en proxectos complexos con equipos ou deportistas de niveis de especialización profunda e de alto rendemento</p>	<p>SUBTEMA 1. Deportes psicomotrices: Etapas de Especialización Profunda e Alto Rendemento.</p> <p>1.1. Alternancia pendular (Arosejev)</p> <p>1.2. Choques de Volume e Intensidade (Vorobjev)</p> <p>1.3. Concentración en Bloques (Verchosanskij)</p> <p>SUBTEMA 2. Propostas de maior individualización do proceso de adestramento.</p> <p>2.1. Ciclización individualizada (Bondarciuk)</p> <p>2.2. Acumulación, Transformación, Realización (Issurin, Kaverin).</p> <p>SUBTEMA 3. Planificación en deportes sociomotrices, de curto e longo período de competición.</p> <p>3.1. Avaliación previa e obxectivos (primeira aproximación e complexidade).</p> <p>3.2. A forma do deportista e/ou do grupo; a forma dos opoñentes.</p> <p>3.3. Categorias de Unidades Funcionais de Entrenamiento. Do exercicio á microestrutura, e da micro á macroestruturación</p> <p>3.4. Aspectos sinérxicos sincrónicos (períodos;...) e diacrónicos: adaptacións por transferencia positiva</p> <p>3.5. Casos de Programación da CARGA: Verchosanskij; Bondarciuk; A.T.R; Microestrutura e Seirul-o. Vantaxes e limitacións do adestramento integral</p> <p>3.6. Composición do Plan de Competición: Importancia das competicións e o seu frecuencia.Períodos de competición longos e curtos.</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Proba obxectiva	A14 A19 A23 A27 A28 A31	2	5	7
Sesión maxistral	A14 A27 A28	20	20	40
Traballos tutelados	A27 A28 A31	4	15	19
Traballos tutelados	B3 B4 B6	3	7	10



Traballos tutelados	B8 B10	3	8	11
Sesión maxistral	A27 A28 B15 B18	10	12	22
Sesión maxistral	B16 C1 C3 C4 C6 C8	4	12	16
Sesión maxistral	C5 C7	2	6	8
Proba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	4	0	4
Sesión maxistral	A19 A23	2	6	8
Atención personalizada		5	0	5

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Proba obxectiva	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe, cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas, que permiten avaliar coñecementos, capacidades, destrezas, rendemento, aptitudes, actitudes, intelixencia, etc. Aplicarase tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa. Pode combinar distintos tipos de preguntas, o so uno: preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.
Sesión maxistral	Impartición, repostas a preguntas, etc.
Traballos tutelados	En grupos medianos
Traballos tutelados	En grupos medianos e pequenos.
Traballos tutelados	En grupos medianos e pequenos. E individuais
Sesión maxistral	Impartición, análise de documentos, repostas a preguntas, etc.
Sesión maxistral	Impartición, análise de documentos, repuestas a preguntas, etc.
Sesión maxistral	Impartición, análise de documentos, análise de casos teóricos, repostas a preguntas, etc..
Proba práctica	Realización de varios mapas conceptuais re-ordenando funcional e xerarquicamente coñecementos sobre o sistema de actividade de competición dun deporte e o seu contexto, e dos principios fundamentais para adestrar ese deporte, no contexto elixido.
Sesión maxistral	Impartición, análise de documentos, análise de casos reais, repostas a preguntas, etc.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Proba práctica	A atención personalizada (AP) adquire relevancia especial nunha materia metodolóxica como esta. A AP está concibida para o encontro directo entre estudante e profesor. A AP desenvolverase ao longo da impartición da materia, indicándose axeitadamente a relación con cada metodoloxía.  Nas actividades iniciais establecerase a primeira quenda e calendario de AP, posteriormente establecerase para os traballos tutelados, e os mapas conceptuais.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Proba práctica	A19 A31 B1 B2 B4 C1 C3 C4	Realización de varios mapas conceptuales re-ordenando funcional y jerárquicamente conocimientos sobre el sistema de actividad de competición de un deporte y su contexto, y de los principios fundamentales para entrenar ese deporte, en el contexto elegido.	50
Proba obxectiva	A14 A19 A23 A27 A28 A31	Proba escrita utilizada para a avaliación da aprendizaxe dos contidos e competencias da materia (saber, saber hacer, saber decir) cuxo trazo distintivo é a posibilidade de determinar se as respostas dadas son ou non correctas.	50

Observacións avaliación
-------------------------



A avaliación continuada (Traballos Tutelados; Mapas Conceptuais; Atención Personalizada), contempla :

- a función diagnóstica, formativa e sumativa.
- realízanse en diferentes momentos: ao inicio, durante e final do proceso formativo.
- tílízanse diversos procedementos e instrumentos de recollida de información.

A Proba obxectiva constitúe un instrumento de medida, elaborado rigorosamente, que permite avaliar os coñecementos, as capacidades, destrezas, rendemento, aptitudes, actitudes, etc. É de aplicación tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa, e pode combinar distintos tipos de preguntas: preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación. Tamén se pode construír con un só tipo dalgunha destas preguntas.

Nos Mapas Conceptuais avalídarase o traballo individual, no grupo, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa. A atención personalizada (AP) avalídarase a partir da participación, tanto para a avaliación diagnóstica, formativa como sumativa.

Anotacións:

1- Os

traballos tutelados e a proba obxectiva deben de obter alcanzar na súa cualificación polo menos o 60% do seu porcentaxes para poder obter unha cualificación igual ou superior ao aprobado.

2- Os

traballos tutelados e/ou probas prácticas aprobados só ten validez en cada unha das convocatorias.

3- A

asistencia a clases deberá de alcanzar polo menos o mínimo establecido na Memoria do Grao.

4- Os

estudantes matriculados en segunda convocatoria ou máis optarán polo sistema de avaliación continua, ou por unha proba obxectiva final única que terá un valor do 100% da cualificación.

Fontes de información



<b>Bibliografía básica</b>	<p>TEMA 1. Metodología del Rendimiento Deportivo: Epistemología, objeto de estudio.Reconceptualización sistémica. Investigación.- LIBROS:o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977.o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrid- ARTÍCULOS.o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997a). Metodología del Rendimiento Deportivo (I): Sentido, definición y objeto de estudio. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(1), 5-10.o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997b). Metodología del Rendimiento Deportivo (II): Reconceptualización sistémica. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(2), 35-40.o Martín Acero, R., Vittori, C. (1997c). Metodología del Rendimiento Deportivo (y III): Formación y entrenamiento, Investigación-Acción. Revista de Entrenamiento Deportivo/RED, XI(4), 37-43.TEMA 2. Principios del entrenamiento y de la competición deportiva- LIBROS:o Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977.o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrido Manno R. (1991) Fundamentos del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, BarcelonaTEMA 3. Aplicación sistémica de los principios metódico-didácticos del entrenamiento y de la competición- LIBROS:o Grosser, Starischka y Zimmermann., Principios del entrenamiento deportivo. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988.o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, MadridTEMA 4. Comprender, saber identificar, diseñar y realizar la correcta y avanzada administración de las unidades sistémicas y de los instrumentos multidisciplinares de planificación, programación, evaluación y control- LIBROS:o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrido Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS.o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición RED Revista de Entrenamiento Deportivo, Vol 1, nº 3 o Tschiene P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, RomaTEMA 5- Gestionar y tomar decisiones en proyectos complejos con equipos o deportistas de niveles de especialización profunda y de alto rendimiento- LIBROS:o González-Ravé, Pablos Abella, y Navarro Valdivielso (2014), Entrenamiento Deportivo: Teoría y prácticas, Edt. Médica Panamericana, Madrido Matveev, L.P. (1965) Periodización del Entrenamiento Deportivo, Edt. INEF de Madrid, Madrid, 1977 - ARTÍCULOS.o Seirul-lo, F. (1987) Opción de planificación en los deportes de largo periodo de competición&amp;quot; RED, Vol 1, nº 3 o Tschiene P. (1985) La estrategia dell'allenamento giovanile. Ed. Atleticastudi 3-4, Roma</p>
<b>Bibliografía complementaria</b>	<p>Bosco, C. Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista. Editorial Paidotribo (1991)De Mata, F. Control del entrenamiento y la competición en fútbol. Edit. Gymnos (1982).Ehlenz, Grosser y Zimmermann, Entrenamiento de la fuerza. Ed Martínez Roca, Barcelona (1990)Martin, N.; Lizaur, P.; Padial, P. La formación y desarrollo de las cualidades físicas. En: Entrenamiento deportivo en edad escolar (pp.59-88). Unisport. Málaga (1989)Mcardle, W, et al. Fisiología del ejercicio: Energía, nutrición y rendimiento humano. Alianza Deporte. Madrid. (1990).Seirul-lo, F. La Preparación Física del Balonmano. (Cuadernos Técnico/Pedagógicos de INEFG. A Coruña (1992).Verchosanskij J.V. Lo sviluppo della forza specifica nello sport. Ed. Atletica Leggera, Vigevano (1984).</p>

### Recomendacións

#### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Pedagogía da actividade física e do deporte/620G01001  
 Aprendizaxe e control motor/620G01012  
 Fisioloxía do exercicio I/620G01013

#### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

#### Materias que continúan o temario

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037  
 Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)/620G01043

### Observacións





(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías