



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)	Código	620G01043	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Tuimil Lopez, Jose Luis	Correo electrónico	jose.luis.tuimil@udc.es	
Profesorado	Hornillos Baz, Isidoro	Correo electrónico	isidoro.baz@udc.es	
	Tuimil Lopez, Jose Luis		jose.luis.tuimil@udc.es	
Web				
Descrición xeral	- Fundamentos dos avances científicos e tecnolóxicos no adestramento da forza e da resistencia para o rendimento deportivo en homes e mulleres, xóvenes e adultos. Métodos avanzados de adestramento para alcanzar a excelencia na forza e na resistencia, aplicadas ao rendimento deportivo en diferentes especialidades deportivas, e procedimentos tecnolóxicos avanzados de control e avaliación para prescribir as cargas idóneas no desenvolvemento da forza e da resistencia.			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe			Competencias / Resultados do título
Comprender os fundamentos dos avances científicos e tecnolóxicos no adestramento da forza e da resistencia para o rendimento deportivo en homes y mulleres xóvenes e adultos/as. Identificar e realizar a correcta administración de métodos de adestramento para o desenvolvemento da excelencia nestas cualidades aplicada ao rendimento deportivo, así como os procedimentos de control e avaliación para prescribir as cargas idóneas que garanticen as melloras pretendidas, según as diferentes especialidades deportivas	A19		
	A23		
Aprender a traballar en equipo, establecento relación de cooperación para a resolución de problemas no adestramento da forza e da resistencia	A27		
	A28		
		B4	C7
		B11	

Contidos	
Temas	Subtemas
A resistencia no deporte. Concepto e clasificación	Novas tendencias no concepto e clasificación da resistencia
Resistencia e bioenerxética: Estado actual da investigación	- Os procesos de obtención de enerxía - A resistencia aeróbica e anaeróbica
Factores limitantes do rendimento: Estado actual da investigación	- Consumo máximo de O2 - Velocidade aeróbica máxima - Factor de resistencia - Umbral anaeróbico - Economía de carreira



Novos aspectos sobre as adaptacións fisiolóxicas ao entreno de resistencia.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptacións centrais</li><li>- Adaptacións periféricas</li><li>- A variabilidade da FC: análise e aplicacións</li></ul>
A avaliación da resistencia. Novas metodoloxías	<ul style="list-style-type: none"><li>- Probas de laboratorio</li><li>- Probas de campo</li></ul>
Os métodos de entreno de resistencia. Perspectiva actual	<ul style="list-style-type: none"><li>- Métodos continuos</li><li>- Métodos fraccionados de orientación aeróbica</li><li>- Métodos fraccionados de orientación anaeróbica</li></ul>
Novas tendencias na programación e planificación do entreno de resistencia	<ul style="list-style-type: none"><li>- Na sesión</li><li>- No microciclo</li><li>- No mesociclo</li><li>- No macrociclo</li><li>- Na vida deportiva</li></ul>
A forza no deporte. Concepto e clasificación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Novas tendencias no concepto e clasificación da forza</li></ul>
Aspectos Fisiolóxicos do traballo de forza: Estado actual da investigación.	<ul style="list-style-type: none"><li>- As adaptacións a nivel neuromuscular</li><li>- As adaptacións nas estruturas musculares</li><li>- A síntesis de proteínas</li><li>- A hipertrofia muscular</li><li>- A coordinación intramuscular</li></ul>
As manifestacións da forza: Estado actual da investigación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Revisión de diferentes clasificacións históricas</li><li>- Manifestacións da forza activa e reactiva<ul style="list-style-type: none"><li>- A forza máxima</li><li>- A forza explosiva</li><li>- A forza explosiva elástica</li><li>- A forza explosiva elástica reflexa</li></ul></li></ul>
O entreno de forza	<ul style="list-style-type: none"><li>- Novas tendencias na metodoloxía concéntrica</li><li>- Novas tendencias na metodoloxía excéntrica</li><li>- Nuevas tendencias en la metodología isométrica</li><li>- Nuevas tendencias en la metodología pliométrica</li><li>- O entreno de forza a través das cadeas cinéticas.</li><li>- O entreno de forza a través da electroestimulación.</li><li>- O entreno de forza a través da vibración muscular</li></ul>
Medios especiais no entreno de forza	<ul style="list-style-type: none"><li>- As máquinas convencionais</li><li>- Os pesos libres</li><li>- As poleas</li><li>- A electroestimulación</li><li>- As plataformas de vibracións</li><li>- O fitball</li><li>- As máquinas isocinéticas</li><li>- Manual resistance</li><li>- Entreno de palpación sistemática</li><li>- Entreno acuático</li><li>- Pliometría</li><li>- Os lastres</li></ul>
A avaliación da forza	<ul style="list-style-type: none"><li>- Principais protocolos utilizados</li></ul>



Novas tendencias na programación e planificación do entrenamento da forza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na sesión</li> <li>- No microciclo</li> <li>- No mesociclo</li> <li>- No macrociclo</li> <li>- Na vida deportiva</li> </ul>
--	--

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	A23 A27 A28 B11	10	15	25
Análise de fontes documentais	A19 B4 C7	2	10	12
Sesión maxistral	A19 A23 A27 A28	20	40	60
Traballos tutelados	A19 A27 B4 B11	2	20	22
Proba mixta	A19 A23 A27 A28	4	16	20
Discusión dirixida	A19 A23 A27 A28	4	4	8
Atención personalizada		3	0	3

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Sesións prácticas de deseño e realización de entrenamento de forza e resistencia
Análise de fontes documentais	Revisión e sinopsi da bibliografía específica
Sesión maxistral	Clases teóricas impartidas polo profesor ou profesores invitados
Traballos tutelados	Realización de traballos individuais ou grupais, sobre un tema dos contidos, plantexados e supervisados polo profesor
Proba mixta	Proba de avaliación de resposta breve ou larga.
Discusión dirixida	Debate e discusión sobre algúns temas dos contidos moderada polo profesor

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais	O profesor atenderá persoalmente mediante convocatoria ou cita previa as consultas dos alumnos sobre a elaboración dos traballos titelados.
Traballos tutelados	No horario de titorías o profesor atenderá persoalmente aos alumnos para aclarar calquer dúbida ou cuestión que estes lle plantexen.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Práctica de actividade física	A23 A27 A28 B11	Participación activa en sesións prácticas de deseño e realización de entrenamento de forza e resistencia	10
Traballos tutelados	A19 A27 B4 B11	Realización de traballos individuais ou grupais, sobre un tema dos contidos, plantexados e supervisados polo profesor	20
Proba mixta	A19 A23 A27 A28	Proba de avaliación de resposta breve ou longa ou de execución físico deportiva	70

Observacións avaliación



Para aprobar a asignatura será necesario aprobar cada unha das metodoloxías, obtendo tamén o aprobado tanto no bloque de forza como de resistencia e asistir ao 70 % das sesións.

En cada oportunidade realizaranse dúas probas teóricas, unha por cada bloque de contidos (forza e resistencia). Na primeira oportunidade cada proba teórica realizarase ao remate de cada parte de contidos, sendo a segunda proba na data de exame do segundo cuatrimestre.

. Na segunda oportunidade realizaranse as dúas probas na data correspondente.

Gardaranse para posteriores oportunidades as partes aprobadas.

## Fontes de información

### Bibliografía básica

- Michel Gerbaux, Serge Berthoin (2007). Aptitud y entrenamiento aeróbico en jóvenes y adolescentes. INDE
- Billat, V. (2002). Fisiología y metodología del entrenamiento de la teoría a la práctica. Paidotribo
- Shephard, R.J. Åstrand, D.. (2007). La resistencia en el deporte. Paidotribo
- Tuimil y Rodríguez (2003). La velocidad aeróbica máxima (VAM). Concepto, evaluación y entrenamiento. RED
- Åstrand, Per-Olof.Rodahl, Kaare.Dahl, Hans A..Strø (2010). Manual de fisiología del ejercicio. Paidotribo
- Jimenez, A. (2008). Nuevas dimensiones del entrenamiento de la fuerza. INDE
- Chicharro, J.L. et al. (2004). Transición aeróbica-anaeróbica. Master Line
- Hornillos, I. (2000). Fuerza máxima y explosiva en la carrera rápida. Estudio con atletas gallegos infantiles y cad. Facultad de Ciencias del deporte y la educación física (UDC)



**Bibliografía complementaria**

? Babineau, C. y Léger L. (1996). Physiological response of 5/1 intermittent aerobic exercise and its relationship to 5 Km endurance performance. *International Journal of Sports Medicine*, 18 (1), 13-19. ? Berthon, P. y Fellmann N. (2002). General review of maximal aerobic velocity measurement at laboratory. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 257-266. ? Berthoin, S., Boquet, G. y Mantéca, F. (1996a). Maximal aerobic speed and running time to exhaustion. *Pediatric Exercise Science*, 8, 234-244. ? Berthoin, S., Jacquet, A., Lefranc, J.F., Lapp, M., Baquet, G. y Gerbeaux, M. (1995). Resistencia aeróbica en las escuelas. *Stadium*, 26,3-11. ? Berthoin, S., Pelayo, P., Lenseil-Corbeil, G., Robin, H. y Gerbeaux, M. (1996b). Comparison of maximal aerobic speed as assessed with laboratory and field measurements in moderately trained subjects. *International Journal of Sports Medicine*, 17 (7), 525-527. ? Billat, V., Bernard, O., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J.P. (1994a). Time to exhaustion at and lactate steady state velocity in sub-elite long-distance runners. *Archives International of Physiology, Biochemistry and Biophysique*, 102, (4) 215-219. ? Billat, V., Flechet, B., Petit, B., Muriaux, G. y Koralsztein, J.P. (1999). Interval training at : effects on aerobic performance and overtraining markers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 156-163. ? Billat, V. y Koralsztein, J.P. (1996a). Significance of velocity at and time to exhaustion at this velocity. *Sports Medicine*, 22 (2), 90-108. ? Billat, V., Hill, D., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J. (1996b). Effect of protocol on determination of velocity at and on its time to exhaustion. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 104 (3), 313-321. ? Billat, V., Renoux, J.C., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J.P., (1994b). Reproducibility of running time to exhaustion at in sub-elite runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 254-257. ? Billat, V., Renoux, J.C., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J. P. (1994c). Times to exhaustion at 100 % of velocity at and modelling of the time-limit / velocity relationship in elite long-distance runners. *European Journal of Applied Physiology*, 69, 271-273. ? Billat, V., Renoux, J.C., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J.P. (1994d). Validation d'une épreuve maximale de temps limite à VMA (vitesse maximale aérobie) et à Science et Sports, 9, 135-143. ? Billat, V., Renoux, J.C., Pinoteau, J., Petit, B. y Koralsztein, J.P. (1995). Times to exhaustion at 90, 100 and 105 % of velocity at (maximal aerobic speed) and critical speed in elite long-distance runners. *Archives Physiology and Biochemistry*, 103 (2), 129-135. ? Brue, F. (1985). Une Variante du test progressif et maximal de Léger et Boucher: le test vitesse maximale aérobie derrière cycliste (test VMA). *Bulletin Médical de la Federation Francaise d'Athletisme*, 7, 1-18. ? Cazorla, G. (1987). Évaluation de la capacite aérobie: Les tests de terrain. (Actas de congreso), II Congreso Galego da Educación Física e o Deporte (II), A Coruña. ? Daniels, J. (1985). A physiologist's view of running economy. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 332-338. ? di Prampero, P.E., Atchou, G., Brückner, J.C. y Moia, C. (1986). The energetics of endurance running. *European Journal of Applied Physiology*, 55, 259-266. ? Gaçon, G. (1991). Un nuevo concepto de entrenamiento: La ponderación (1ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 5 (1), 31-35. ? Gaçon, G. (1991). Un nuevo concepto de entrenamiento: La ponderación (2ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 5 (2), 2-9. ? García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.M. (1996). Pruebas para valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid: Gymnos. - García-Verdugo, M. y Leibar, X. (1997). Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo ? Hill, D.W. y Rowell, A. (1996). Running velocity at . *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (1), 114-119. ? Hill, D.W. y Rowell, A. (1997). Responses to exercise at the velocity associated with . *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29 (1),113-116. ? Lacour, J.R. y Flandrois, R. (1977). Rôle du métabolisme aérobie lors de l'exercice intense et prolongé. *Journal of Physiology*, 73, 89-130. ? Lacour, J., Montmayeur, A., Dormois, D., Gaçon, G., Padilla, S. y Viale, C. (1989). Validation de l'épreuve de mesure de la vitesse maximale aérobie (VMA) dans un groupe de coureurs de haut niveau. *Science et Motricité*, 7, 3-8. ? Lacour, J.R., Padilla-Magunacelaya, S., Chatard, J.C., Arsac, L. y Barthélémy, J.C. (1991). Assessment of running velocity at maximal oxygen uptake. *European Journal of Applied Physiology*, 62, 77-82. ? Léger, L. y Boucher, R. (1980). An indirect continuous running multistage field test: the Université de Montréal track test. *Canadian Journal of Applied Sports and Science*, 5 (2), 77-84. ? Montmayeur, A. y Villaret, M. (1990). Étude de la vitesse maximale aérobie derriere cycliste: valeur predictive sur la performance en course a pied. *Science et Motricite*, 10, 27-31. ? Mora Vicente, J. (1992). Umbral Anaeróbico. Determinación de éste utilizando el test en pista de Léger-Boucher. En *Estudios Monográficos sobre las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. COPLEF Andalucía, 219-251. ? Morgan, D.W., Baldini, F.D., Martin, P.E. y Kohrt, W.M. (1989). Ten kilometer performance and predicted velocity at among well-trained male runners. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 78-83. ? Noakes, T.D., Myburgh, K.H. y Schall, R. (1990). Peak treadmill running velocity during the test predicts



running performance. *Journal Sports Science*, 8, 35-45. ? Padilla, S., Bourdin, M., Barthélémy, J.C. y Lacour, J.R. (1992). Physiological correlates of middle-distance running performance. A comparative study between men and women. *European Journal of Applied Physiology*, 65, 561-566. ? Renoux, J.C., Petit, B., Billar, V. y Koralsztein, J. P. (2000). Calculation of times to exhaustion at 100 % and 120 % maximal aerobic speed. *Ergonomics*, 43, (2), 160-166. ? Rodríguez F.A., Iglesias X. y Tuimil J.L. (2002). Gross oxygen cost of graded track running in endurance-trained runners and non runners. In: Koskolou M., Geladas N., Klissouras V. (eds.), *Proceedings of the 7th Annual Congress of the European College of Sport Science*, Vol. I, p. 140. Atenas: ECSS, University of Athens. ? Tuimil, J.L. (1999). Efectos del entrenamiento continuo e interválico sobre la velocidad aeróbica máxima de carrera. Tesis Doctoral. Universidade da Coruña. ? Tuimil, J.L. y Rodríguez F.A. (2000). Effects of equated continuous and interval training on running velocity at maximal aerobic speed and on its time to exhaustion. In: Avela J., Komi P.V., Komulainen J. (eds.), *Proceedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Science*, p. 751. Jyväskylä: ECSS, University of Jyväskylä. ? Tuimil J.L. y Rodríguez F.A. (2001). Effect of two types of interval training on maximal aerobic speed and on time to exhaustion. In: Mester J., King G., Strüder H., Tsolakidis E., Osterburg A. (eds.), *Book of Abstracts of the 6th Annual Congress of the European College of Sport Science & 15th Congress of the German Society of Sport Science*, p. 660. Cologne: ECSS, Sport und Buch Strauss.



## Recomendacións

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

### Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Tecnoloxía en actividade física e deporte/620G01034

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

### Materias que continúan o temario

Fisioloxía do exercicio I/620G01013

Teoría e práctica do exercicio/620G01016

Fisioloxía do exercicio II/620G01025

Metodoloxía do rendemento deportivo/620G01024

Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

### 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