



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Avances no adestramento de forza e resistencia (optativa)	Código	620G01043	
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Híbrida			
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	<p>- 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.</p>			
Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos Non será necesario</p> <p>2. Metodoloxías *Metodoloxías docentes que se manteñen - Sesión maxistral por videoconferencia - Traballos tutelados - Proba mixta *Metodoloxías docentes que se modifican - Tarefas de retroalimentación</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado - A demanda e cando sexa necesario. A través do correo electrónico, por TEAMS ou Moodle.</p> <p>4. Modificacións na avaliación - Traballos tutelados e tarefas 60% - Proba mixta 40% *Observacións de avaliación: O tipo concreto de proba de exame especificarase coa antelación suficiente. Será necesario obter o aprobado no bloque de forza e no de resistencia, así como en cada unha das metodoloxías de avaliación. Os criterios serán os mesmos na primeira e na segunda oportunidade. Gardándose as partes aprobadas.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non haberá modificacións</p>			

Competencias do título	
Código	Competencias do título
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.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B4	Trabajar de forma colaboradora, desenvolvendo habilidades, de liderado, relación interpersoal e traballo en equipo.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
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.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe		Competencias do título	
Aprender a traballar en equipo, establecento relación de cooperación para a resolución de problemas no adestramento da forza e da resistencia		B2 B4 B11	C6 C7
Comprender os fundamentos dos avances científicos e tecnolóxicos no adestramento da forza e da resistencia para o rendemento deportivo en homes e mulleres xóvenes e adultos/as. Identificar e realizar a correcta administración de métodos de adestramento para o desenvolvemento da excelencia nestas cualidades aplicada ao rendemento 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 A27 A28	

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 rendemento: 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.	- Adaptacións centrais - Adaptacións periféricas - A variabilidade da FC: análise e aplicacións
A avaliación da resistencia. Novas metodoloxías	- Probas de laboratorio - Probas de campo
Os métodos de entreno de resistencia. Perspectiva actual	- Métodos continuos - Métodos fraccionados de orientación aeróbica - Métodos fraccionados de orientación anaeróbica
Novas tendencias na programación e planificación do entreno de resistencia	- Na sesión - No microciclo - No mesociclo - No macrociclo - Na vida deportiva
A forza no deporte. Concepto e clasificación	- Novas tendencias no concepto e clasificación da forza



Aspectos Fisiolóxicos do traballo de forza: Estado actual da investigación.	<ul style="list-style-type: none"> - As adaptacións a nivel neuromuscular - As adaptacións nas estruturas musculares - A síntesis de proteínas - A hipertrofia muscular - A coordinación intramuscular
As manifestacións da forza: Estado actual da investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de diferentes clasificacións históricas - Manifestacións da forza activa e reactiva <ul style="list-style-type: none"> - A forza máxima - A forza explosiva - A forza explosiva elástica - A forza explosiva elástica reflexa
O entrenamento da forza	<ul style="list-style-type: none"> - Novas tendencias na metodoloxía concéntrica - Novas tendencias na metodoloxía excéntrica - Novas tendencias en la metodología isométrica - Novas tendencias en la metodología pliométrica - O entrenamento da forza a través das cadeas cinéticas. - O entrenamento da forza a través da electroestimulación. - O entrenamento da forza a través da vibración muscular
Medios especiais no entrenamento da forza	<ul style="list-style-type: none"> - As máquinas convencionais - Os pesos libres - As poleas - A electroestimulación - As plataformas de vibraciones - O fitball - As máquinas isocinéticas - Manual resistance - Entrenamento de palpación sistemática - Entrenamento acuático - Pliometría - Os lastres
A avaliación da forza	<ul style="list-style-type: none"> - Principais protocolos utilizados
Novas tendencias na programación e planificación do entrenamento da forza	<ul style="list-style-type: none"> - Na sesión - No microciclo - No mesociclo - No macrociclo - Na vida deportiva

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	A23 A27 A28 B2 B11 C6	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 entramento de forza e resistencia
Análise de fontes documentais	Revisión e sinopsi da bibliografía específica
Sesión maxistral	Clases teóricas impartidas polo profesor/a ou profesores/as invitados/as
Traballos tutelados	Realización de traballos individuais ou grupais, sobre un tema dos contidos, plantexados e supervisados polo profesor/a
Proba mixta	Proba de avaliación de resposta breve ou longa (preguntas curtas de concepto e longas de deseño de sesións) .
Discusión dirixida	Debate e discusión sobre algúns temas dos contidos moderada polo profesor/a

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais Traballos tutelados	O profesor atenderá persoalmente ou por vía telemática mediante convocatoria ou cita previa as consultas do estudantado sobre a elaboración dos traballos tutelados. No horario de titorías o profesor atenderá persoalmente ou por vía telemática ao estudantado para aclarar calquer dúbida ou cuestión que estos lle plantexen. Os/as estudantes con dedicación parcial serán atendidos no horario de titorías ou mediante cita previa.

Avaliación

Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
Práctica de actividade física	A23 A27 A28 B2 B11 C6	Participación activa en sesións prácticas de deseño e realización de entramento 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/a	30
Proba mixta	A19 A23 A27 A28	Proba de avaliación de resposta breve ou longa	60

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, sendo os criterios de avaliación os mesmos e gardándose os aprobados da primeira oportunidade nas diferentes metodoloxías.

Os criterios de avaliación para as dúas oportunidades de cada convocatoria serán os mesmos, gardándose o aprobado nas diferentes metodoloxías para a segunda oportunidade.

Gardaranse para tres convocatorias consecutivas as partes (forza ou resistencia) aprobadas.

A redacción do texto da proba escrita será en castelán, se algún alumno desexa obtela en galego deberá solicitalo cunha semana de antelación á data oficial da proba.

Aos estudantes que se lles teña concedida a matrícula a tempo parcial terán que asistir, polo menos, ao 50% das sesións.

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)
 - Gonzalez, J.J. y Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE
-



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

?Coa finalidade de mellorar o sistema de garantía interna de calidade do noso centro, sería convinte que o alumnado atendese á solicitude realizada pola UDC, con periodicidade cuadrimestral, respecto a participar no proceso de avaliación das materias cursadas? e cuxa chamada realiza baixo o nome de ?AVALÍA? consistindo en responder as enquisas que avalían a docencia do profesorado en cada materia.

(*)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