



## Guía Docente

Datos Identificativos					2024/25
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	CastelánGalego				
Modalidade docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Educación Física e Deportiva				
Coordinación	Carballeira Fernández, Eduardo	Correo electrónico	eduardo.carballeira@udc.es		
Profesorado	Carballeira Fernández, Eduardo	Correo electrónico	eduardo.carballeira@udc.es		
	Hornillos Baz, Isidoro		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>				

## Competencias / Resultados do título

Código	Competencias / Resultados do título

## Resultados da aprendizaxe

Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados 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.	A19 A23 A27 A28		
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, avaliación e monitorización para prescribir as cargas idóneas que garanticen as melloras pretendidas, según as diferentes especialidades deportivas			

## Contidos

Temas	Subtemas
Avances no adestramento da forza	- Aspectos xeráis - Novas tendencias
Avances no adestramento da resistencia	- Aspectos xeráis - Novas tendencias
A monitorización do adestramento de forza e resistencia	- Sistemas de monitorización y herramientas para diseñar y crear un panel de control o dashboard. - Interpretación y toma de decisiones basadas en evidencias y datos



A programación e planificación da forza e resistencia (exemplos prácticos)	- Na carreira a pé (rápida e de fondo) - Nos deportes de loita
--	---

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas 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 entrenamento 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 / Resultados	Descrición	Cualificación
Práctica de actividade física	A23 A27 A28 B2 B11 C6	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 o grupais, sobre un tema dos contidos, plantexados e supervisados polo profesorado.	30
Proba mixta	A19 A23 A27 A28	Proba de avaliación de resposta breve ou longa	60

Observacións avaliación



Para superar a materia será necesario aprobar cada unha das metodoloxías e asistir ao 70 % das sesións.

Os criterios de avaliación para as dúas oportunidades de cada convocatoria serán os mesmos, gardándose o aprobado nas diferentes metodoloxías para a segunda oportunidade e o porcentaxe de asistencia para próximas convocatorias (Máximo 3). 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. .

- A realización fraudulenta de proba ou actividades de avaliación implicará a cualificación de suspenso na convocatoria en que se cometa a falta e respecto da materia en que se cometese: o/a estudante será cualificado con ?suspenso? (nota numérica 0) na convocatoria correspondente do curso académico, tanto se a comisión da falta se produce na primeira oportunidade como na segunda. Para isto, procederase a modificar a súa cualificación na acta de primeira oportunidade, se fose necesario (Regulamento disciplinar do estudantado da UDC, art. 11, apdo 4 b). Entenderase por fraude académica calquera comportamento premeditado tendente a falsear os resultados dun exame ou traballo, propio ou alleo, realizado como requisito para superar unha materia ou acreditar o rendemento académico (Lei 3/2022, do 24 de febreiro, de convivencia universitaria; art. 11, apdo g).

## 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
- Duncan N. French, Lorena Torres Ronda (2021). NSCA's essentials of sport science. Champaign: Human Kinetics
- Comfort, P., Jones, P.A.& McMahon, J.J. (2018). Performance Assessment in Strength and Conditioning (1st ed.) . Routledge



## Bibliografía complementaria

- Duncan N. French, Lorena Torres Ronda (2021). NSCA's essentials of sport science. Champaign: Human Kinetics

? 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 aérobique) 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 aérobique derrière cycliste (test VMA). *Bulletin Médical de la Federation Francaise d'Athletisme*, 7, 1-18.

? Cazorla, G. (1987). Évaluation de la capacité aérobique: 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 aérobique 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 aérobique (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 aérobique derrière cycliste: valeur predictive sur la performance en course a pied. *Science et Motricité*, 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