

Guía Docente				
Datos Identificativos				2012/13
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				
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 da titulación	
Código	Competencias da titulación
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 rendimento 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 rendimento 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.

Resultados da aprendizaxe		
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación	
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.	A19	
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	A23	
	A27	
	A28	
	A31	

Contidos	
Temas	Subtemas
A resistencia no deporte. Concepto e clasificación	Novas tendencias no concepto e clasificación da resistencia

Código Seguro De Verificación	s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:32
Observacións		Páxina	1/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



Resistencia e bioenerxética: Estado actual da investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Os procesos de obtención de enerxía - A resistencia aeróbica e anaeróbica
Factores limitantes do rendemento: Estado actual da investigación	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo máximo de O2 - Velocidade aeróbica máxima - Factor de resistencia - Umbral anaeróbico - Economía de carreira
Novos aspectos sobre as adaptacións fisiolóxicas ao entrenamento de resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptacións centrais - Adaptacións periféricas - A variabilidade da FC: análise e aplicacións
A avaliación da resistencia. Novas metodoloxías	<ul style="list-style-type: none"> - Probas de laboratorio - Probas de campo
Os métodos de entrenamento da resistencia. Perspectiva actual	<ul style="list-style-type: none"> - Métodos continuos - Métodos fraccionados de orientación aeróbica - Métodos fraccionados de orientación anaeróbica
Novas tendencias na programación e planificación do entrenamento da resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Na sesión - No microciclo - No mesociclo - No macrociclo - Na vida deportiva
A forza no deporte. Concepto e clasificación	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Nuevas tendencias en la metodología isométrica - Nuevas 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

Código Seguro De Verificación	s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:32
Observacións		Páxina	2/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



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 vibracións - O fitball - As máquinas isocinéticas - Manual resistance - Entrenamento de palpación sistemática - Entrenamento acuático - Pliometría - Os lastres
A avaliación da forza	- 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	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	10	15	25
Análise de fontes documentais	2	10	12
Sesión maxistral	20	40	60
Traballos tutelados	2	20	22
Proba mixta	4	16	20
Discusión dirixida	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	Prueba de avaliación de resposta breve o larga.
Discusión dirixida	Debate e discusión sobre algúns temas dos contidos moderada polo profesor

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición

Código Seguro De Verificación	s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:32
Observacións		Páxina	3/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		



(*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

Código Seguro De Verificación	s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==	Estado	Data e hora
Asinado Por	Secretario/a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física - Miguel Ángel González Valeiro	Asinado	13/12/2023 12:25:32
Observacións		Páxina	5/5
Url De Verificación	https://sede.udc.gal/services/validation/s0synQnULgine2Mb4Sp4pQ==		
Normativa	Este informe ten o carácter de copia electrónica auténtica con validez e eficacia administrativa de ORIGINAL (art. 27 Lei 39/2015).		

