

## Programación semanal

En la programación semanal te presentamos un **reparto del trabajo de la asignatura** a lo largo de las semanas del cuatrimestre.

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 1	<p><b>Tema 1: Interacción del preparador físico con el cuerpo técnico</b></p> <p>1.2. Contextualización 1.3. Valores y actitudes del preparador físico 1.4. Principales roles del preparador físico 1.5. Metodología del entrenamiento 1.6. Preparación en base a la competición</p>	<p>Se puntuará la asistencia a 2 clases en directo a elegir a lo largo del cuatrimestre</p> <p>(0,5 puntos cada una)</p>	<p>Presentación de la asignatura</p> <p>Clase del tema 1</p>
Semana 2		<p><b>Foro 1:</b> Propuestas tecnológicas para su aplicación</p>	
Semana 3		<p><b>Recurso:</b> El uso del GPS en un club de fútbol profesional</p> <p><b>Test</b> tema 1 (2,3 puntos)</p>	
Semana 4	<p><b>Tema 2: Biomarcadores asociados al rendimiento deportivo</b></p> <p>2.1. introducción y sus objetivos 2.2. variables del rendimiento 2.3. biomarcadores y sus características</p>		<p>Clase del tema 2</p>

CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 5	<p><b>Foro 2:</b> Propuesta de biomarcadores para un microciclo semanal de competición</p> <p><b>Test</b> tema 2 (2,3 puntos)</p>	
<p><b>Tema 3: El estímulo de la carga y su cuantificación</b></p> <p>3.1. ¿Que denominamos estímulo?</p> <p>3.2. Los valores y su aplicación</p> <p>3.3. Procesamiento de la información (función integradora)</p> <p>3.4. Almacenamiento de la información</p> <p>3.5. Receptores sensoriales</p> <p>3.6. Receptores sensoriales de adaptación lenta o rápida (tónico/fásico)</p> <p>3.7. La intensidad de estimación del estímulo</p> <p>3.8. La carga</p> <p>3.9. Concepto de la carga de entrenamiento</p> <p>3.10. Adaptación metabólica en el entrenamiento</p> <p>3.11. Síntesis adaptativa de proteínas</p> <p>3.12. Control metabólico</p> <p>3.13. Relación entre cargas de entrenamiento y lesiones</p>		Clase del tema 3
Semana 7	<p><b>Recurso:</b> La Variabilidad de la frecuencia cardíaca</p>	
Semana 8	<p><b>Foro 3:</b> ¿Que variables y que medios utilizarías para medir la carga-intensidad de tu equipo?</p>	

CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 9	<p><b>Recurso:</b> Sensores portátiles para monitorizar la carga externa e interna del atleta</p>	
Semana 10	<p><b>Test</b> tema 3 (2,3 puntos)</p>	Clase del tema 3
Semana 11	<p><b>Tema 3: El estímulo de la carga y su cuantificación (continuación)</b> 3.14. Carga de entrenamiento aplicada al fútbol 3.15. Métodos para la evaluación de la carga interna 3.16. La frecuencia cardíaca (FC) 3.17. La concentración de lactato (La+) 3.18. Consumo máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub>) 3.19. Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) 3.20. Métodos para la evaluación de la carga externa</p> <p><b>Tema 4: Fatiga y recuperación</b> 4.1. Definiciones de fatiga 4.2. Tipología de fatigas 4.3. Fatiga central 4.4. Fatiga periférica 4.5. Tipos de fatigabilidad en fútbol (nivel práctico) 4.6. Detección de la fatiga crónica o sobreentrenamiento (OTS)</p>	Clase del tema 4
Semana 12	<p><b>Foro 4:</b> ¿Qué medios-métodos utilizarías para maximizar la fase de <i>recovery</i>?</p>	
Semana 13	<p><b>Foro 5:</b> ¿Qué medios-métodos utilizarías para maximizar la fase de <i>tapering</i>?</p>	

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 14	<p><b>Tema 4: Fatiga y recuperación (continuación)</b></p> <p>4.7. Clasificación de los métodos y medios de la recuperación de la fatiga</p> <p>4.8. Métodos integrales o de estilo de vida</p> <p>4.9. Métodos psicológicos</p> <p>4.10. Métodos de recuperación activa</p> <p>4.11. Métodos fisioterapéuticos</p> <p>4.12. Métodos de recuperación pasiva</p> <p>4.13. Métodos ergogénicos y nutricionales</p> <p>4.14. Planificación del proceso de la recuperación de la fatiga</p> <p>4.15. Distribución semanal de los medios de recuperación de la fatiga</p>		Clase del tema 4
Semana 15	<p><b>Tema 4: Fatiga y recuperación (continuación)</b></p> <p>4.7. Clasificación de los métodos y medios de la recuperación de la fatiga</p> <p>4.8. Métodos integrales o de estilo de vida</p> <p>4.9. Métodos psicológicos</p> <p>4.10. Métodos de recuperación activa</p> <p>4.11. Métodos fisioterapéuticos</p> <p>4.12. Métodos de recuperación pasiva</p> <p>4.13. Métodos ergogénicos y nutricionales</p> <p>4.14. Planificación del proceso de la recuperación de la fatiga</p> <p>4.15. Distribución semanal de los medios de recuperación de la fatiga</p>	<b>Test</b> tema 4 (2,3 puntos)	Clase del tema 4

**NOTA**

Se consideran **periodo de repaso** los días comprendidos entre el 21 de diciembre de 2020 y el 3 de enero de 2021.

Esta **Programación semanal** puede ser modificada si el profesor lo considera oportuno para el enriquecimiento de la asignatura.