

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	Tema 1. Análisis descriptivo de los esfuerzos realizados por un jugador a través de tecnología GPS y otros estudios 1.1. Introducción y objetivos 1.2. Caracterización de los esfuerzos en el fútbol 1.3. Exigencias a nivel fisiológico	Asistencia a 2 clases en directo a elegir a lo largo del cuatrimestre (0,5 puntos cada una)	Presentación de la asignatura Clase del tema 1
Semana 2	Tema 1. Análisis descriptivo de los esfuerzos realizados por un jugador a través de tecnología GPS y otros estudios (continuación) 1.4. Cuantificación de la carga de entrenamiento mediante dispositivos GPS 1.5. Identificación y desarrollo de los talentos deportivos		
Semana 3	Tema 1. Análisis descriptivo de los esfuerzos realizados por un jugador a través de tecnología GPS y otros estudios (continuación) 1.6. Especialización temprana 1.7. Desarrollo deportivo a largo plazo 1.8. Desarrollo del trabajo de fuerza en edades tempranas	Test tema 1 (1,8 puntos)	Clase del tema 1
Semana 4			Clase de Aplicación práctica
Semana 5	Tema 2. Biomarcadores asociados al rendimiento deportivo 2.1. Introducción y sus objetivos 2.2. Variables del rendimiento		
Semana 6	Tema 2. Biomarcadores asociados al rendimiento deportivo (continuación) 2.3. Biomarcadores y sus características		Clase del tema 2
Semana 7	Tema 2. Biomarcadores asociados al rendimiento deportivo (continuación) 2.4. Fisiología y sus aspectos más relevantes	Test tema 2 (1,8 puntos)	Clase del tema 2

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 8	<p>Tema 3. El estímulo de la carga y su cuantificación</p> <p>3.1. Introducción y objetivos</p> <p>3.2. ¿Que denominamos estímulo?</p> <p>3.3. Los valores y su aplicación</p> <p>3.4. Procesamiento de la información (función integradora)</p> <p>3.5. Almacenamiento de la información</p> <p>3.6. Receptores sensoriales</p>		Clase del tema 3
Semana 9	<p>Tema 3. El estímulo de la carga y su cuantificación (continuación)</p> <p>3.7. Receptores sensoriales de adaptación lenta o rápida (tónico/fásico)</p> <p>3.8. La intensidad de estimación del estímulo</p> <p>3.9. La carga</p> <p>3.10. Concepto de la carga de entrenamiento</p> <p>3.11. Adaptación metabólica en el entrenamiento</p> <p>3.12. Síntesis adaptativa de proteínas</p> <p>3.13. Control metabólico</p> <p>3.14. Relación entre cargas de entrenamiento y lesiones</p> <p>3.15. Carga de entrenamiento aplicada al fútbol</p> <p>3.16. Métodos para la evaluación de la carga interna</p> <p>3.17. La frecuencia cardíaca (FC)</p> <p>3.18. La concentración de lactato (La⁺)</p> <p>3.19. Consumo máximo de oxígeno (VO₂)</p> <p>3.20. Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE)</p> <p>3.21. Métodos para la evaluación de la carga externa</p>	Test tema 3 (1,8 puntos)	Clase del tema 3
Semana 10	<p>Tema 4. Fatiga y recuperación</p> <p>4.1. Introducción y objetivos</p> <p>4.2. Definiciones de fatiga</p> <p>4.3. Tipología de fatigas</p> <p>4.4. Fatiga central</p> <p>4.5. Fatiga periférica</p> <p>4.6. Tipos de fatigabilidad en fútbol (nivel práctico)</p> <p>4.7. Detección de la fatiga crónica o sobreentrenamiento (OTS)</p>		Clase del tema 4

	CONTENIDO TEÓRICO	ACTIVIDADES (10 puntos)	CLASES EN DIRECTO
Semana 11	Tema 4. Fatiga y recuperación (continuación) 4.8. Clasificación de los métodos y medios de la recuperación de la fatiga 4.9. Métodos integrales o de estilo de vida 4.10. Métodos psicológicos 4.11. Métodos de recuperación activa 4.12. Métodos fisioterapéuticos 4.13. Métodos de recuperación pasiva 4.14. Métodos Ergogénicos y nutricionales 4.15. Planificación del proceso de la recuperación de la fatiga 4.16. Distribución semanal de los medios de recuperación de la fatiga	Test tema 4 (1,8 puntos)	Clase del tema 4
Semana 12	Semana de Repaso		
Semana 13	Tema 5. Monitorización y cuantificación tecnológica en el fútbol 5.1. Introducción y objetivos 5.2. Sistemas de captura 3D y edición de vídeo aplicados al fútbol 5.3. Apps de edición de vídeo aplicadas al fútbol 5.4. Instrumentos de medición en el fútbol 5.5. Instrumentos para la medición fisiológica en fútbol 5.6. Nuevas tecnologías para la recuperación del futbolista		Clase de Aplicación práctica
Semana 14			
Semana 15		Test tema 5 (1,8 puntos)	

NOTA

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