

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Módulo 2: Entrenamiento II. Planificación y entrenamiento de deportes de equipo e individuales.
Titulación	Máster Universitario en Entrenamiento y Nutrición Deportiva
Escuela/ Facultad	Facultad de Medicina, Salud y Deportes / Escuela Universitaria Real Madrid – Universidad Europea
Curso	Primero
ECTS	6
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Castellano e inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	Anual
Curso académico	2025 / 2026
Docente coordinador	D. Guillermo Muñoz Andradás / D ^a . Krizia Radesca Fabiano / D. Martín Alejandro Festino / D ^a . Rebeca Benítez Valero

2. PRESENTACIÓN

“Entrenamiento II. Planificación y entrenamiento de deportes de equipo e individuales” es uno de los módulos pilares del máster universitario, con un valor de 6 ECTS, Y tiene como objetivo capacitar al alumno para diseñar, fundamentar, analizar, prescribir y controlar programas de entrenamiento físico para sujetos de diferentes edades y niveles de rendimiento pertenecientes a distintas especialidades deportivas. Ello se hará atendiendo a las respuestas y adaptaciones ocasionadas por el entrenamiento, aplicando conocimientos de fisiología del ejercicio avanzada. Además, se hace especial hincapié en proporcionar la información acerca de cómo utilizar y saber aplicar las nuevas tecnologías que facilitan y permiten un profundo conocimiento de las necesidades de cada especialidad, como por ejemplo los GPS en los deportes de conjunto, interpretar las respuestas metabólicas (lactacidemia o amonio sanguíneo) u hormonales ante diferentes cargas de trabajo físico, etc.

La calificación de este módulo está compuesta por prácticas en el laboratorio, trabajo en grupo, exposiciones orales y examen tipo test.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB3. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
- CB4. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones –y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

Competencias transversales:

- CT2. Comunicación estratégica. Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación.
- CT3. Competencia digital. Utilizar las tecnologías de la información y de la comunicación para la búsqueda y análisis de datos, la investigación, la comunicación y el aprendizaje.
- CT6. Análisis crítico. Integrar el análisis con el pensamiento crítico en un proceso de evaluación de distintas ideas o posibilidades y su potencial de error, basándose en evidencias y datos objetivos que lleven a una toma de decisiones eficaz y válida.

Competencias específicas:

- CE1. Analizar, describir y evaluar las adaptaciones del organismo humano expuesto a diferentes cargas de actividad física en sujetos de distintas edades, niveles de rendimiento o que pertenezcan a grupos de poblaciones especiales.
- CE5. Manejar y discriminar la metodología y los procedimientos propios de la investigación científica en el ámbito del entrenamiento y la nutrición deportiva aplicados a todas las edades y niveles de rendimiento.
- CE8. Planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles de rendimiento, edades y grupos poblacionales.
- CE10. Seleccionar y utilizar los espacios, el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Realizar programas de entrenamientos para sujetos de diferentes edades, niveles de rendimiento y especialidades deportivas
- RA2: Desarrollar informes que contengan la evaluación y el diagnóstico del rendimiento de sujetos de diferentes edades, niveles de rendimiento y especialidades deportivas.
- RA3: Resolver problemas o acontecimientos que puedan presentarse durante el desarrollo del proceso de entrenamiento a lo largo de las diferentes etapas de formación deportiva (entrenamiento infantil, juvenil, adulto o alto rendimiento, edades avanzadas).
- RA4: Demostrar conocimientos relacionados con los diferentes medios de entrenamiento que se aplican para el desarrollo de cada capacidad física o especialidad deportiva.
- RA5: Manejar las nuevas tecnologías aplicadas para optimizar los resultados en la preparación deportiva.
- RA6: Discriminar los protocolos de actuación más adecuados para afrontar situaciones especiales como las que se suceden en competición, cambios de ambientes, husos horarios, altitud, etc.
- RA7: Interpretar las adaptaciones físicas y metabólicas al entrenamiento con test aplicados en fisiología del ejercicio avanzada.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA1
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA2
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE8, CE10	RA3
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA4

CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA5
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA6
CB3, CB4, CT2, CT3, CT6, CE1, CE5, CE8, CE10	RA7

4. CONTENIDOS

- Entrenamiento de las capacidades físicas
- Entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento de la velocidad y la técnica deportiva
- Entrenamiento de la flexibilidad.
- Entrenamiento en edades infantiles.
- Entrenamiento en condiciones especiales (calor, frío, altitud)
- Planificación, periodización y programación del entrenamiento deportivo.
- Análisis de la carga de entrenamiento.
- Formas y estrategias de planificación, periodización y programación en el entrenamiento deportivo.
- Control de la competición en deportes complejos (equipo y combate)
- Análisis de la competición en deportes de equipo.
- Análisis de la competición en deportes de combate y deportes de raqueta.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aprendizaje basado en enseñanzas de taller.
- Entornos de simulación.

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Clases Magistrales (modalidad presencial)	30
Análisis de casos (modalidad presencial)	3
Exposiciones orales de trabajo (modalidad presencial)	2
Elaboración de informes escritos (modalidad presencial)	26
Actividades en talleres y/o laboratorios (modalidad presencial)	4
Diseño de estrategias y planes de intervención (modalidad presencial)	7

Trabajo autónomo (modalidad presencial)	50
Debates y coloquios (modalidad presencial)	8
Tutoría (modalidad presencial)	18
Pruebas de conocimiento (modalidad presencial)	2
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso
Pruebas presenciales de conocimiento (modalidad presencial)	60-60%
Exposiciones orales (modalidad presencial)	5-10%
Informes y escritos (modalidad presencial)	5-20%
Caso/problema (modalidad presencial)	5-5%
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención (modalidad presencial)	5-10%
Cuaderno de prácticas de laboratorio (modalidad presencial)	5-10%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la asignatura.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Pruebas presenciales de conocimiento	Febrero
Exposiciones orales	Enero-Marzo
Informes y escritos	Enero-Marzo
Caso/problema	Enero-Marzo
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	Febrero-Abril
Cuaderno de prácticas de laboratorio	Febrero-Abril

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

La búsqueda bibliográfica es parte del trabajo autónomo del alumno sobre la temática del seminario. El profesor podrá orientar al alumno en esta búsqueda.

1. Afonso J, Nikolaidis PT, Sousa P, Mesquita I. Is empirical research on periodization trustworthy? A comprehensive review of conceptual and methodological issues. *J Sports Sci Med*. 2017;16(1):27–34.
2. Areta JL, Burke LM, Ross ML, et al. Timing and distribution of protein ingestion during prolonged recovery from resistance exercise alters myofibrillar protein synthesis. *J Physiol*. 2013;591(9):2319–2331. doi:10.1113/jphysiol.2012.244897
3. Baar K. Training and nutrition to prevent soft tissue injuries and accelerate return to play. *Sports Sci Exch*. 2015;28(142):1–6.
4. Bacon T. The planning and integration of mental training programs. *SPORTS Sci Period Res Technol Sport*. 1989;10(1):1–8.
5. Bailey DM, Davies B. Physiological implications of altitude training for endurance performance at sea level: a review. *Br J Sports Med*. 1997;31(3):183–190. PubMed doi:10.1136/bjism.31.3.183
6. Balague G. Periodization of mental skills training. *J Sci Med Sport*. 2000;3:230–237. PubMed doi:10.1016/S1440-2440(00)80031-6
7. Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P. Physical and metabolic demands of training and matchplay in the elite football player. *J Sports Sci*. 2006;24(7):665–674. PubMed doi:10.1080/02640410500482529
8. Bangsbo J, Mohr M, Poulsen A, Perez-Gomez J, Krstrup P. Training and testing the elite athlete. *J Exerc Sci Fit*. 2006;4:1–14.
9. Bartlett JD, Hawley JA, Morton JP. Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? *Eur J Sport Sci*. 2015;15:3–12. PubMed doi:10.1080/17461391.2014.920926

10. Bartlett JD, Louhelainen J, Iqbal Z, et al. Reduced carbohydrate availability enhances exercise-induced p53 signaling in human skeletal muscle: implications for mitochondrial biogenesis. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2013;304:R450–R458. doi:10.1152/ajpregu.00498.2012 ., .
11. Beltran-Valls MR, Camarero-Lopez G, Beltran-Garrido JV, Cecilia-Gallego P. Effects of a tapering period on physical condition in soccer players [published online ahead of print July 12, 2017]. *J Strength Cond Res.* PubMed doi:10.1519/JSC.0000000000002138 .
12. Bergstrom J, Hermansen L, Hultman E, Saltin B. Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta Physiol Scand.* 1967;71:140–150. PubMed doi:10.1111/j.1748-1716.1967.tb03720.x ., .
13. Biolo G, Tipton KD, Klein S, Wolfe RR. An abundant supply of amino acids enhances the metabolic effect of exercise on muscle protein. *Am J Physiol.* 1997;273:E122–E129. doi:10.1152/ajpendo.1997.273.1.E122 ., .
14. Bompa TO. *Periodization Training: Theory and Methodology.* 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1999. .
15. Bonetti DL, Hopkins WG. Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis. *Sports Med.* 2009;39(2):107–127. PubMed doi:10.2165/00007256-200939020-00002 ., .
16. Bonne TC, Lundby C, Jørgensen S, et al. “Live High-Train High” increases hemoglobin mass in Olympic swimmers. *Eur J Appl Physiol.* 2014;114(7):1439–1449. PubMed doi:10.1007/s00421-014-2863-4 ., .
17. Born DP, Sperlich B, Holmberg HC. Bringing light into the dark: effects of compression clothing on performance and recovery. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013;8(1):4–18. PubMed doi:10.1123/ijspp.8.1.4 Link, .
18. Bosquet L, Montpetit J, Arvisais D, Mujika I. Effects of tapering on performance: a metaanalysis. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(8):1358–1365. PubMed doi:10.1249/mss.0b013e31806010e0 ., .
19. Bouaziz T, Makni E, Passelergue P, et al. Multifactorial monitoring of training load in elite rugby sevens players: cortisol/cortisone ratio as a valid tool of training load monitoring. *Biol Sport.* 2016;33(3):231–239. PubMed doi:10.5604/20831862.1201812 ., .
20. Boutcher SH, Rotella RJ. A psychological skills educational program for closed-skill performance enhancement. *Sport Psychol.* 1987;1(2):127–137. doi:10.1123/tsp.1.2.127 Link, .
21. Braakhuis AJ, Hopkins WG. Impact of dietary antioxidants on sport performance: a review. *Sports Med.* 2015;45(7):939–955. PubMed doi:10.1007/s40279-015-0323-x ., .
22. Brady F. A theoretical and empirical review of the contextual interference effect and the learning of motor skills. *Quest.* 1998;50:266–293. doi:10.1080/00336297.1998.10484285.
23. Broatch JR, Petersen A, Bishop DJ. Cold-water immersion following sprint interval training does not alter endurance signaling pathways or training adaptations in human skeletal muscle. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2017;313(4):R372–R384. doi:10.1152/ajpregu.00434.2016 ., .
24. Brown LE, Greenwood M. Periodization essentials and innovations in resistance training protocols. *Strength Cond J.* 2005;27(4):80–85. doi:10.1519/00126548-200508000-00014 .
25. Brown LE. Nonlinear versus linear periodization models. *Strength Cond J.* 2001;23(1):42–44.
26. Burd NA, West DW, Moore DR, et al. Enhanced amino acid sensitivity of myofibrillar protein synthesis persists for up to 24 h after resistance exercise in young men. *J Nutr.* 2011;141(4):568–573. PubMed doi:10.3945/jn.110.135038 ., .
27. Burke L, Maughan R. Sports nutrition and therapy. In: Zachazewski JE, Magee DJ, eds. *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports Therapy Services: Organization and Operations.* Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd; 2012. .
28. Burke LM, Angus DJ, Cox GR, et al. Effect of fat adaptation and carbohydrate restoration on metabolism and performance during prolonged cycling. *J Appl Physiol.* 2000;89:2413–2421. PubMed doi:10.1152/jappl.2000.89.6.2413 ., .
29. Burke LM, Hawley JA, Angus DJ, et al. Adaptations to short-term high-fat diet persist during exercise despite high carbohydrate availability. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34:83–91. PubMed doi:10.1097/00005768-200201000-00014 ., .
30. Burke LM, Ross ML, Garvican-Lewis LA, et al. Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. *J Physiol.* 2017;595(9):2785–2807. PubMed doi:10.1113/JP273230 ., .

31. Burke LM. Practical issues in evidence-based use of performance supplements: supplement interactions, repeated use and individual responses. *Sports Med.* 2017;47(suppl 1):79–100. PubMed doi:10.1007/s40279-017-0687-1 ., .
32. Burke LM. Re-examining high-fat diets for sports performance: did we call the ‘nail in the coffin’ too soon? *Sports Med.* 2015;45 (suppl 1):33–49. doi:10.1007/s40279-015-0393-9 .
33. Carey AL, Staudacher HM, Cummings NK, et al. Effects of fat adaptation and carbohydrate restoration on prolonged endurance exercise. *J Appl Physiol.* 2001;91(1):115–122. PubMed doi:10.1152/jappl.2001.91.1.115 ., .
34. Carson HJ, Collins D. Refining and regaining skills in fixation/diversification stage performers: The Five-A Model. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2011;4:146–167. doi:10.1080/1750984X.2011.613682 .
35. Casadio JR, Kilding AE, Cotter JD, Laursen PB. From lab to real world: heat acclimation considerations for elite athletes. *Sports Med.* 2017;47(8):1467–1476. PubMed doi:10.1007/s40279-016-0668-9 ., .
36. Casadio JR, Kilding AE, Siegel R, Cotter JD, Laursen PB. Periodizing heat acclimation in elite Laser sailors preparing for a world championship event in hot conditions. *Temperature* 2016;3(3):437–443. doi:10.1080/23328940.2016.1184367 .,11
37. Chapman RF, Laymon Stickford AS, Lundby C, Levine BD. Timing of return from altitude training for optimal sea level performance. *J Appl Physiol.* 2014;116(7):837–843. doi:10.1152/jappphysiol.00663.2013 ., .
38. Chapman RF. The individual response to training and competition at altitude. *Br J Sports Med.* 2013;47(suppl 1):i40–44. doi:10.1136/bjsports-2013-092837 ., .
39. Cheuvront SN, Kenefick RW. Dehydration: physiology, assessment, and performance effects. *Comp Physiol.* 2014;4(1):257–85. ., .
40. Cormack S. The effect of regular travel on periodisation. *Strength Cond Coach.* 2001;9:19–24. .
41. Cox GR, Clark SA, Cox AJ, et al. Daily training with high carbohydrate availability increases exogenous carbohydrate oxidation during endurance cycling. *J Appl Physiol.* 2010;109(1):126–134. PubMed doi:10.1152/jappphysiol.00950.2009 ., .
42. Coyle EF, Coggan AR, Hemmert MK, Ivy JL. Muscle glycogen utilization during prolonged strenuous exercise when fed carbohydrate. *J Appl Physiol.* 1986;61(1):165–172. PubMed doi:10.1152/jappl.1986.61.1.165 ., .
43. Coyle EF. Timing and method of increased carbohydrate intake to cope with heavy training, competition and recovery. *J Sports Sci.* 1991;9(special issue):29–52. doi:10.1080/02640419108729865 ., .
44. Delgado-Bordonau JL, Mendez-Villanueva A. Tactical periodization: Mourinho’s best kept secret? *Soccer J.* 2012;57(3):28–34. .
45. Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol.* 2007;92(6):1087–1101. PubMed doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087 ., .
46. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch-Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev.* 1993;100(3):363–406. doi:10.1037/0033-295X.100.3.363 .
47. Farrow D, Baker J, MacMahon C. *Developing Sport Expertise.* 2nd ed. Abingdon, UK: Routledge; 2013. .
48. Farrow D, Robertson S. Development of a skill acquisition periodisation framework for high-performance sport. *Sports Med.* 2017;47(6):1043–1054. PubMed doi:10.1007/s40279-16-0646-2 ., .
49. Fernandez-Fernandez J, Sanz-Rivas D, Sarabia JM, Moya M. Preseason training: the effects of a 17-day high-intensity shock microcycle in elite tennis players. *J Sports Sci Med.* 2015;14(4):783–791. PubMed ., .
50. Fessi MS, Zarrouk N, Di Salvo V, Filetti C, Barker AR, Moalla W. Effects of tapering on physical match activities in professional soccer players. *J Sports Sci.* 2016;34(24):2189–2194. PubMed doi:10.1080/02640414.2016.1171891 . 12
51. Ford PR, Coughlan EK, Hodges NJ, et al. Deliberate practice in sport. In: Baker J, Farrow D, eds. *Routledge Handbook of Sport Expertise.* Abingdon, UK: Routledge; 2015:347–362. .
52. Fowler PM, Knez W, Crowcroft S, et al. Greater effect of East versus West travel on jet lag, sleep, and team sport performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2017;49(12):2548–2561. PubMed doi:10.1249/MSS.0000000000001374 ., .
53. Friedmann B, Frese F, Menold E, Kauper F, Jost J, Bartsch P. Individual variation in the erythropoietic response to altitude training in elite junior swimmers. *Br J Sports Med.* 2005;39(3):148–153. PubMed doi:10.1136/bjsm.2003.011387 ., .

54. Fröhlich M, Faude O, Klein M, Pieter A, Emrich E, Meyer T. Strength training adaptations after cold-water immersion. *J Strength Cond Res.* 2014;28(9):2628–2633. doi:10.1519/JSC.0000000000000434 ., .
55. Fulco CS, Beidleman BA, Muza SR. Effectiveness of preacclimatization strategies for highaltitude exposure. *Exerc Sport Sci Rev.* 2013;41(1):55–63. PubMed doi:10.1097/JES.0b013e31825eaa33.
56. Fulco CS, Muza SR, Beidleman B, et al. Exercise performance of sea-level residents at 4300 m after 6 days at 2200 m. *Aviat Space Environ Med.* 2009;80(11):955–961. PubMed doi:10.3357/ASEM.2540.2009 ., .
57. Gambetta V. Periodization and the systematic sport development process. *Olympic Coach* 2004;16(2):8–13. .
58. Gamble P. Periodization of training for team sport athletes. *Strength Cond J.* 2006;28:55–66. doi:10.1519/00126548-200606000-00009 .
59. García-Pallarés J, García-Fernández M, Sánchez-Medina L, Izquierdo M. Performance changes in world-class kayakers following two different training periodization models. *Eur J Appl Physiol.* 2010;110(1):99–107. doi:10.1007/s00421-010-1484-9 ., .
60. García-Pallarés J, Sánchez-Medina L, Carrasco L, Díaz A, Izquierdo M. Endurance and neuromuscular changes in world-class level kayakers during a periodized training cycle. *Eur J Appl Physiol.* 2009;106(4):629–638. doi:10.1007/s00421-009-1061-2 ., .
61. Garrett AT, Goosens NG, Rehrer NJ, et al. Short-term heat acclimation is effective and may be enhanced rather than impaired by dehydration. *Am J Hum Biol.* 2014;26(3):311–320. PubMed doi:10.1002/ajhb.22509 ., .
62. Gejl KD, Thams L, Hansen M, et al. No superior adaptations to carbohydrate periodization in elite endurance athletes. *Med Sci Sports Exerc.* 2017;49(12):2486–2497. PubMed doi:10.1249/MSS.0000000000001377 ., .
63. Gore CJ, Clark SA, Saunders PU. Nonhematological mechanisms of improved sea-level performance after hypoxic exposure. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(9):1600–1609. PubMed doi:10.1249/mss.0b013e3180de49d3 ., .
64. Grout H, Long G. Improving Teaching and Learning in Physical Education. Maidenhead, UK: McGraw-Hill Education; 2009. 13
65. Guadagnoli MA, Lee TD. Challenge point: a framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *J Motor Behav.* 2004;36:212–224. doi:10.3200/JMBR.36.2.212-224 ., .
66. Halson SL, Bartram J, West N, et al. Does hydrotherapy help or hinder adaptation to training in competitive cyclists? *Med Sci Sports Exerc.* 2014;46(8):1631–1639. PubMed doi:10.1249/MSS.0000000000000268 ., .
67. Halson SL, Martin DT. Lying to win-placebos and sport science. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013;8(6):597–599. PubMed doi:10.1123/ijsp.8.6.597 Link, .
68. Halson SL. Does the time frame between exercise influence the effectiveness of hydrotherapy for recovery? *Int J Sports Physiol Perform.* 2011;6(2):147–159. PubMed doi:10.1123/ijsp.6.2.147 Link, .
69. Hammermeister J, VonGuenther S. Sport psychology: training the mind for competition. *Curr Sports Med Rep.* 2005;4:160–164. PubMed doi:10.1097/01.CSMR.0000306200.41691.40 .
70. Hammermeister JJ. Impact of a periodized MST program on the enjoyment and quality of mental training for US Nordic skiers and coaches. *Proceedings of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*; October 18–22, 2000; Nashville, TN. .
71. Harre D. Principles of Sports Training: Introduction to the Theory and Methods of Training. 1st ed. Berlin: Sportverlag; 1982. .
72. Hartmann H, Wirth K, Keiner M, Mickel C, Sander A, Szilvas E. Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. *Sports Med.* 2015;45(10):1373–1386. PubMed doi:10.1007/s40279-015-0355-2 ., .
73. Hausswirth C, Louis J, Bieuzen F, et al. Effects of whole-body cryotherapy vs. far-infrared vs. passive modalities on recovery from exercise-induced muscle damage in highly-trained runners. *PLoS ONE.* 2011;6(12):e27749. PubMed doi:10.1371/journal.pone.0027749 ., .
74. Havemann L, West S, Goedecke JH, et al. Fat adaptation followed by carbohydrate-loading compromises high-intensity sprint performance. *J Appl Physiol.* 2006;100:194–202. PubMed doi:10.1152/jappphysiol.00813.2005 ., .

75. Hellard P, Scordia C, Avalos M, Mujika I, Pyne DB. Modelling of optimal training load patterns during the 11 weeks preceding major competition in elite swimmers. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017;42(10):1106–1117. PubMed doi:10.1139/apnm-2017-0180 ., .
76. Hill J, Howatson G, van Someren K, Leeder J, Pedlar C. Compression garments and recovery from exercise-induced muscle damage: a meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2014;48(18):1340–1346. PubMed doi:10.1136/bjsports-2013-092456 ., .
77. Holliday B. Hitting Past the Block: Examining How a Periodized Mental Skills Training Program Can Overcome Mental Training Obstacles and Maximize Volleyball Mental Toughness. [dissertation]. Moscow, ID: University of Idaho; 2007. 14
78. Hoover DL, VanWye WR, Judge LW. Periodization and physical therapy: bridging the gap between training and rehabilitation. *Phys Ther Sport*. 2016;18:1–20. PubMed doi:10.1016/j.ptspt.2015.08.003 ., .
79. Howatson G, Goodall S, van Someren KA. The influence of cold water immersions on adaptation following a single bout of damaging exercise. *Eur J Appl Physiol*. 2009;105(4):615–621. PubMed doi:10.1007/s00421-008-0941-1 ., .
80. Hulston CJ, Venables MC, Mann CH, et al. Training with low muscle glycogen enhances fat metabolism in well-trained cyclists. *Med Sci Sports Exerc*. 2010;42:2046–2055. PubMed doi:10.1249/MSS.0b013e3181dd5070 ., .
81. Issurin V. Block periodization versus traditional training theory: a review. *J Sports Med Phys Fitness*. 2008;48(1):65–75. PubMed ., .
82. Issurin VB. Benefits and limitations of block periodized training approaches to athletes' preparation: a review. *Sports Med*. 2016;46(3):329–338. PubMed doi:10.1007/s40279-015-0425-5 ., .
83. Issurin VB. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Med*. 2010;40:189–206. PubMed doi:10.2165/11319770-000000000-00000 ., .
84. Jeukendrup AE. Periodized nutrition for athletes. *Sports Med*. 2017;47(suppl 1):51–63. PubMed doi:10.1007/s40279-017-0694-2 ., .
85. Jeukendrup AE. Training the gut for athletes. *Sports Med*. 2017;47(suppl 1):101–110. PubMed doi:10.1007/s40279-017-0690-6 ., .
86. Jones G. The role of superior performance intelligence in sustained success. In: Murphy S, ed. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York, NY: Oxford University Press; 2012. .
87. Judge LW, Gilreath E. A mental plan. *Techniques*. 2011;5(1):24–34. .
88. Kelley DE, Goodpaster BH, Storlien L. Muscle triglyceride and insulin resistance. *Annu Rev Nutr*. 2002;22(1):325–346. PubMed doi:10.1146/annurev.nutr.22.010402.102912 ., .
89. Kelly VG, Coutts AJ. Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *Strength Cond J*. 2007;29:32–37. doi:10.1519/00126548-200708000-00005 .
90. Kenneally M, Casado A, Santos-Concejero J. The effect of periodisation and training intensity distribution on middle- and long-distance running performance: a systematic 15 review [published online ahead of print November 28, 2017]. *Int J Sports Physiol Perform*. doi:10.1123/ijsspp.2017-0327 .
91. Kiely J. Periodization paradigms in the 21st century: evidence-led or tradition-driven? *Int J Sports Physiol Perform*. 2012;7(3):242–250. PubMed doi:10.1123/ijsspp.7.3.242 Link, .
92. Kiely J. Periodization theory: confronting an inconvenient truth. *Sports Med*. 2018;48(4):753–764. PubMed doi:10.1007/s40279-017-0823-y ., .
93. Lambert MI, Mujika I. Overtraining prevention. In: Hausswirth C, Mujika I, eds. *Recovery for Performance in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013:23–28. .
94. Lambert MI, Mujika I. Physiology of exercise training. In: Hausswirth C, Mujika I, eds. *Recovery for Performance in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2013:3–8. .
95. Lambert MI, Viljoen W, Bosch A, Pearce AJ, Sayers M. General principles of training. In: Schwellnus MP, ed. *Olympic Textbook of Medicine in Sport*. Chichester, UK: Blackwell Publishing, 2008; 1–48. .
96. Lane SC, Camera DM, Lassiter DG, et al. Effects of sleeping with reduced carbohydrate availability on acute training responses. *J Appl Physiol*. 2015;119:643–655. PubMed doi:10.1152/jappphysiol.00857.2014 ., .
97. Lee TD, Swinnen S, Serrien D. Cognitive effort and motor learning. *Quest*. 1994;46:328–344. doi:10.1080/00336297.1994.10484130 .
98. Leeder J, Gissane C, van Someren K, Gregson W, Howatson G. Cold water immersion and

- recovery from strenuous exercise: a meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2012;46(4):233–240. PubMed doi:10.1136/bjsports-2011-090061 ., .
99. Loehr JE. The ideal performance state. *SPORTS Sci Period Res Technol Sport.* 1983;1:1–8.
100. Lorenz D, Morrison S. Current concepts in periodization of strength and conditioning for the sports physical therapist. *Int J Sports Phys Ther.* 2015;10(6):734–747. PubMed ., .
101. Loturco I, Nakamura FY. Training periodization. An obsolete methodology? *Aspetar Sports Med J.* 2016;5(1):110–115. .
102. Magill R, Anderson D. *Motor Learning: Concepts and Applications.* 11th ed. Maidenhead, UK: McGraw-Hill Education; 2017. .
103. Mallo J. Effect of block periodization on performance in competition in a soccer team during four consecutive seasons: a case study. *Int J Perform Anal Sport.* 2011;11:476–485. doi:10.1080/24748668.2011.11868566 .
104. Manzi V, D'Ottavio S, Impellizzeri FM, Chaouachi, A, Chamari K, Castagna C. Profile of weekly training load in elite male professional basketball players. *J Strength Cond Res.* 2010;24(5):1399–1406. PubMed doi:10.1519/JSC.0b013e3181d7552a ., .
105. Mara JK, Thompson KG, Pumpa KL, Ball NB. Periodization and physical performance in elite female soccer players. *Int J Sports Physiol Perform.* 2015;10(5):664–669. PubMed doi:10.1123/ijsp.2014-0345 Link, .16
106. Marcora SM, Staiano W, Manning V. Mental fatigue impairs physical performance in humans. *J Appl Phys.* 2009;106:857–864. ., .
107. Marquet LA, Brisswalter J, Louis J, et al. Enhanced endurance performance by periodization of carbohydrate intake: “sleep low” strategy. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48:663–672. PubMed doi:10.1249/MSS.0000000000000823 ., .
108. Marquet LA, Hausswirth C, Molle O, et al. Periodization of carbohydrate intake: shortterm effect on performance. *Nutrients.* 2016;8(12):755. PubMed doi:10.3390/nu8120755.
109. Marrier B, Robineau J, Piscione J, et al. Supercompensation kinetics of physical qualities during a taper in team sport athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;12(9):1163–1169. PubMed doi:10.1123/ijsp.2016-0607 Link, .
110. Matveyev LP. *Fundamentals of Sport Training.* Moscow, Russia: Progress Publishers; 1981.
111. Mazzeo RS. Physiological responses to exercise at altitude: an update. *Sports Med.* 2008;38(1):1–8. PubMed doi:10.2165/00007256-200838010-00001 .
112. Millet GP, Roels B, Schmitt L, Woors X, Richalet JP. Combining hypoxic methods for peak performance. *Sports Med.* 2010;40(1):1–25. PubMed doi:10.2165/11317920-000000000-00000.
113. Moore DR, Robinson MJ, Fry JL, et al. Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(1):161–168. PubMed doi:10.3945/ajcn.2008.26401 ., .
114. Mountjoy M, Sundgot-Borgen J, Burke L, et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad--Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *Br J Sports Med.* 2014;48(7):491–497. PubMed doi:10.1136/bjsports-2014-093502 ., .
115. Mujika I, Orban J, Salazar H. Physiology and training of a world-champion paratriathlete. *Int J Sports Physiol Perform.* 2015;10(7):927–930. PubMed doi:10.1123/ijsp.2014-0487 Link, .
116. Mujika I, Padilla S, Pyne D, Busso T. Physiological changes associated with the prevent taper in athletes. *Sports Med.* 2004;34:891–927. PubMed doi:10.2165/00007256-200434130-00003 ., .
117. Mujika I, Padilla S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part I: short term insufficient training stimulus. *Sports Med.* 2000;30(2):79–87. PubMed doi:10.2165/00007256-200030020-00002 ., .
118. Mujika I, Padilla S. Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: Long term insufficient training stimulus. *Sports Med.* 2000;30(3):145–154. PubMed doi:10.2165/00007256-200030030-00001 .
119. Mujika I, Padilla S. Physiological and performance consequences of training cessation in athletes: detraining. In: Frontera WR, ed. *Rehabilitation of Sports Injuries: Scientific Basis.* Malden, MA: Blackwell Science; 2003:117–143.17
120. Mujika I. The influence of training characteristics and tapering on the adaptation in highly trained individuals: a review. *Int J Sports Med.* 1998;19(7):439–446. PubMed doi:10.1055/s-2007-971942 .
121. Mujika I. Thoughts and considerations for team-sport peaking. *Olympic Coach.* 2007;18(4):9–11.

122. Muza SR, Beidleman BA, Fulco CS. Altitude preexposure recommendations for inducing acclimatization. *High Alt Med Biol.* 2010;11(2):87–92. PubMed. doi:10.1089/ham.2010.1006 .
123. Painter KB, Haff GG, Ramsey MW, et al. Strength gains: block versus daily undulating periodization weight training among track and field athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* 2012;7(2):161–169. PubMed doi:10.1123/ijspp.7.2.161 Link, .
124. Phillips SM. A brief review of critical processes in exercise-induced muscular hypertrophy. *Sports Med.* 2014;44 (suppl 1):71–77. doi:10.1007/s40279-014-0152-3 .
125. Philp A, Hargreaves M, Baar K. More than a store: regulatory roles for glycogen in skeletal muscle adaptation to exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2012;302(11):E1343–E1351. PubMed doi:10.1152/ajpendo.00004.2012 .
126. Pinder RA, Davids KW, Renshaw I, et al. Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *J Sport Exerc Psychol.* 2011;33:146–155. doi:10.1123/jsep.33.1.146 Link, .
127. Plisk S. Periodization: fancy name for a basic concept. *Olympic Coach.* 2004;16(2):14–18.
128. Plisk SS, Stone MH. Periodization strategies. *Strength Cond J.* 2003;25(6):19–37. doi:10.1519/00126548-200312000-00005 .
129. Poppendieck W, Faude O, Wegmann M, Meyer T. Cooling and performance recovery of trained athletes: a meta-analytical review. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013;8(3):227–242. PubMed doi:10.1123/ijspp.8.3.227 Link, .
130. Poppendieck W, Wegmann M, Ferrauti A, Kellmann M, Pfeiffer M, Meyer T. Massage and performance recovery: a meta-analytical review. *Sports Med.* 2016;46(2):183–204. PubMed doi:10.1007/s40279-015-0420-x ., .
131. Pritchard H, Keogh J, Barnes M, McGuigan M. Effects and mechanisms of tapering in maximizing muscular strength. *Strength Cond J.* 2015;37(2):72–83. doi:10.1519/SSC.0000000000000125 .
132. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages of change in the modification of problem behaviors. *Prog Behav Modif.* 1992;28:183–218. PubMed .
133. Pyne D. The periodization of swimming training at the Australian Institute of Sport. *Sports Coach.* 1996;18:34–38.18
134. Racinais S, Alonso JM, Coutts AJ, et al. Consensus recommendations on training and competing in the heat. *Scand J Med Sci Sports.* 2015;25(suppl 1):6–19. doi:10.1111/sms.12467 .
135. Riewald S. Periodization and planning. In: Riewald S, Rodeo S, eds. *Science of Swimming Faster*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2015:173–198.
136. Ritchie D, Hopkins WG, Buchheit M, Cordy J, Bartlett JD. Quantification of training and competition load across a season in an elite Australian football club. *Int J Sports Physiol Perform.* 2016;11(4):474–479. PubMed doi:10.1123/ijspp.2015-0294 Link, .
137. Roberts LA, Raastad T, Markworth JF, et al. Post-exercise cold water immersion attenuates acute anabolic signalling and long-term adaptations in muscle to strength training. *J Physiol.* 2015;593(18):4285–4301. PubMed doi:10.1111/JP270570 .
138. Robertson S, Joyce D. Evaluating strategic periodisation in team sport. *J Sports Sci.* 2018;36(3):279–285. PubMed doi:10.1080/02640414.2017.1300315 .
139. Robertson SJ, Joyce DG. Informing in-season tactical periodisation in team sport: development of a match difficulty index for Super Rugby. *J Sports Sci.* 2015;33(1):99–107. PubMed doi:10.1080/02640414.2014.925572 .
140. R nnestad BR, Ellefsen S, Nygaard H, et al. Effects of 12 weeks of block periodization on performance and performance indices in well-trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports.* 2014;24(2):327–335. doi:10.1111/sms.12016 .
141. R nnestad BR, Hansen J, Ellefsen S. Block periodization of high-intensity aerobic intervals provides superior training effects in trained cyclists. *Scand J Med Sci Sports.* 2014;24(1):34–42. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01485.x .
142. R nnestad BR, Hansen J, Thyli V, Bakken TA, Sandbakk. 5-week block periodization increases aerobic power in elite cross-country skiers. *Scand J Med Sci Sports.* 2016;26(2):140–146. doi:10.1111/sms.12418 .
143. R nnestad BR, Hansen J. A scientific approach to improve physiological capacity of an elite cyclist. *Int J Sports Physiol Perform.* 2018;13(3):390–393. Link,.

144. Saunders PU, Pyne DB, Gore CJ. Endurance training at altitude. *High Alt Med Biol.* 2009;10(2):135–148. PubMed doi:10.1089/ham.2008.1092 .
145. Schmidt W, Prommer N. Impact of alterations in total hemoglobin mass on VO₂max. *Exerc Sport Sci Rev.* 2010;38(2):68–75. PubMed doi:10.1097/JES.0b013e3181d4957a .
146. Silva JR, Brito J, Akenhead R, Nassis GP. The transition period in soccer: a window of opportunity. *Sports Med.* 2016;46(3):305–313. PubMed doi:10.1007/s40279-015-0419-3 .
147. Smith DJ. A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Med.* 2003;33(15):1103–1126. PubMed doi:10.2165/00007256-200333150-00003.19
148. Snijders T, Res PR, Smeets JS, et al. Protein ingestion before sleep increases muscle mass and strength gains during prolonged resistance-type exercise training in healthy young men. *J Nutr.* 2015;145(6):1178–1184. doi:10.3945/jn.114.208371 .
149. Song A, Zhang Y, Han L, et al. Erythrocytes retain hypoxic adenosine response for faster acclimatization upon re-ascent. *Nat Commun.* 2017;8:14108. PubMed doi:10.1038/ncomms14108 .
150. Sperlich B, Achtzehn S, de Mar es M, von Papen H, Mester J. Load management in elite German distance runners during 3-weeks of high-altitude training. *Physiol Rep.* 2016;4(12):e12845. PubMed doi:10.14814/phy2.12845 .
151. Stellingwerff T, Spriet LL, Watt KJ, et al. Decreased PDH activation and glycogenolysis during exercise following fat adaptation with carbohydrate restoration. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2006;290:E380–E388. PubMed doi:10.1152/ajpendo.00268.2005 .
152. Stellingwerff T. Case-study: body composition periodization in an Olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2017;15:1–19. PubMed doi:10.1123/ijsnem.2017-0312 .
153. Stellingwerff T. Contemporary nutrition approaches to optimize elite maratón performance. *Int J Sports Physiol Perform.* 2013;8:573–578. PubMed doi:10.1123/ijspp.8.5.573 Link, .
154. Stephens JM, Halson S, Miller J, Slater GJ, Askew CD. Cold-water immersion for Athletic recovery: one size does not fit all. *Int J Sports Physiol Perform.* 2017;12(1):2–9. PubMed doi:10.1123/ijspp.2016-0095 Link, .
155. Stonecypher J, Leitzelar B, Judge LW. Creation and instruction of a coach-implemented mental periodization plan. *J Sport.* 2015;4(2):12–25.
156. Suinn RM. Seven Steps to Peak Performance: The Mental Training Manual for Athletes. Toronto, Canada: Hans Huber; 1986.
157. Sylta , T nnessen E, Hammarstr m D, et al. The effect of different high-intensity periodization models on endurance adaptations. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(11):2165–2174. PubMed doi:10.1249/MSS.0000000000001007 .
158. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic
159. Tipton MJ, Collier N, Massey H, Corbett J, Harper M. Cold water immersion: kill or cure? *Exp Physiol.* 2017;102(11):1335–1355. PubMed doi:10.1113/EP086283 .
160. T nnessen E, Svendsen IS, R nnestad BR, Hisdal J, Haugen TA, Seiler S. The anual training periodization of 8 world champions in orienteering. *Int J Sports Physiol Perform.* 2015;10(1):29–38. doi:10.1123/ijspp.2014-0005 Link,.
161. T nnessen E, Sylta , Haugen TA, Hem E, Svendsen IS, Seiler S. The road to gold: training and peaking characteristics in the year prior to a gold medal endurance performance. *PLoS ONE.* 2014;9(7):101796. doi:10.1371/journal.pone.0101796.20
162. Tuckman BW. Developmental sequence in small groups. *Psychol Bull.* 1965;63(6):384–399. doi:10.1037/h0022100 .
163. Turner A. The science and practice of periodization: a brief review. *Strength Cond J.* 2011;33(1):34–46. doi:10.1519/SSC.0b013e3182079cdf .
164. Vealey RS. Future directions in psychological skills training. *Sport Psychol.* 1988;2(4): 318–336. doi:10.1123/tsp.2.4.318 Link.
165. Verchoshanskij JV. The end of “periodisation” of training in top-class sport. *New Stud Athl.* 1999;14(2):47–55. .
166. Versey NG, Halson SL, Dawson BT. Water immersion recovery for athletes: effect on exercise performance and practical recommendations. *Sports Med.* 2013;43(11):1101–1130. PubMed doi:10.1007/s40279-013-0063-8 .

167. and transfer of a motor skill. *J Sports Sci.* 1999;17:357–367. PubMed doi:10.1080/026404199365876
168. Volek J, Phinney S. The art and science of low carbohydrate performance. Miami, FL: Beyond Obesity, LLC; 2011. .
169. Wachsmuth NB, V Izke C, Prommer N, et al. The effects of classic altitude training on hemoglobin mass in swimmers. *Eur J Appl Physiol.* 2013;113(5):1199–1211. PubMed doi:10.1007/s00421-012-2536-0
170. Wilber RL, Stray-Gundersen J, Levine BD. Effect of hypoxic “dose” on physiological responses and sea-level performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(9):1590–1599. PubMed doi:10.1249/mss.0b013e3180de49bd .
171. Williams TD, Toluoso DV, Fedewa MV, Esco MR. Comparison of periodized and nonperiodized resistance training on maximal strength: a meta-analysis. *Sports Med.* 2017;47(10):2083–2100. PubMed doi:10.1007/s40279-017-0734-y.
172. Yamane M, Ohnishi N, Matsumoto T. Does regular post-exercise cold application attenuate trained muscle adaptation? *Int J Sports Med.* 2015;36(8):647–653. PubMed doi:10.1055/s-0034-1398652 .
173. Yamane M, Teruya H, Nakano M, Ogai R, Ohnishi N, Kosaka M. Post-exercise leg and forearm flexor muscle cooling in humans attenuates endurance and resistance training effects on muscle performance and on circulatory adaptation. *Eur J Appl Physiol.* 2006;96(5):572–580. PubMed doi:10.1007/s00421-005-0095-3
174. Yeo WK, McGee SL, Carey AL, et al. Acute signalling responses to intense endurance training commenced with low or normal muscle glycogen. *Exp Physiol.* 2009;95(2):351–358. PubMed doi:10.1113/expphysiol.2009.049353

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.