

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	<b>Entrenamiento Deportivo</b>
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Salud
<b>Curso</b>	Tercero
<b>ECTS</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	Segundo
<b>Curso académico</b>	2024/25
<b>Docente coordinador</b>	Jorge Miguel González Hernández
<b>Docente</b>	Jorge Miguel González Hernández <a href="mailto:jorgemiguel.gonzalez@universidadeuropea.es">jorgemiguel.gonzalez@universidadeuropea.es</a>

## 2. PRESENTACIÓN

Esta asignatura está enmarcada en el plan docente en su tercer año de los estudios de Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deportes.

Aporta conocimientos básicos sobre los ámbitos generales del entrenamiento deportivo, con especial atención al entrenamiento de las cualidades físicas básicas en niños y adultos con orientación hacia el rendimiento en el deporte y la salud.

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se encuentra entorno a cinco Ejes Formativos que conforman los pilares sobre los que asientan los conocimientos y competencias del Grado (Salud y enteramiento, Docencia, Deporte, Gestión e Integrador). Dichos ejes impregnan todos los cursos académicos, desde una visión más básica hasta una más específica. Esta asignatura en cuestión se encuentra dentro del Eje Formativo de Entrenamiento y salud.

### 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### Competencias generales y básicas:

- CG01: Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- CG02: Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudios que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensas de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de un área de estudios) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social científica o ética.
- CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializados.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### Competencias transversales:

- CT02: Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean.
- CT03: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando al enfoque propio a medida que la situación lo requiera.

- CT04: Capacidad de análisis y síntesis: ser capaz de descomponer situaciones complejas en sus partes constituyentes; también evaluar otras alternativas y perspectivas para encontrar soluciones óptimas. La síntesis busca reducir la complejidad con el fin de entenderla mejor y/o resolver problemas.
- CT08: Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.
- CT18: Utilización de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC): Capacidad para utilizar eficazmente las tecnologías de la información y las comunicaciones como herramienta para la búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información, así cómo, para el desarrollo de habilidades comunicativas.

**Competencias específicas:**

- CE03: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- CE04: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE05: Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CE06: Evaluar la condición Física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE07: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y el deporte.
- CE12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

## 4. CONTENIDOS

- Unidad 1: Aspectos generales del entrenamiento deportivo
- Unidad 2: Principios del entrenamiento deportivo
- Unidad 3: Principios biológicos del entrenamiento
- Unidad 4: La carga del entrenamiento
- Unidad 5: Entrenamiento de la Fuerza
- Unidad 6: Entrenamiento de la Resistencia
- Unidad 7: Entrenamiento de la Velocidad
- Unidad 8: Entrenamiento de la Flexibilidad
- Unidad 9: Sesiones de entrenamiento

## 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 Cooperativo
- Aprendizaje Basado en Problemas
- 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
Lecciones Magistrales	20
Análisis de casos	15
Elaboración de informes y escritos	45
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	25
<b>Investigaciones y proyectos</b>	20
Actividades en talleres y/o laboratorios	25

## 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	30 %
Participación en actividades de aula	70%

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 (media ponderada) de la asignatura. La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50%. **Este 50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiéndose por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 100% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua.**

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás:

- Asistir al **50%** de las clases.
- **Superar y presentar en fecha y forma** todas las actividades evaluables (**obteniendo como mínimo la mitad de la suma de la nota de todas las actividades** (70% peso total de las actividades).
- **Superar** las dos pruebas de conocimiento, **obteniendo como mínimo la mitad de la nota establecida** (15% cada una de las pruebas de conocimiento, 30% total de ambas pruebas).
- **Superar los tres puntos anteriores**, sino se cumple algunos de ellos, el alumno no podrá superar la asignatura.
- El estudiante que no supera la convocatoria ordinaria, **tendrá que superar las actividades y pruebas de conocimiento no aprobadas** en el periodo de convocatoria extraordinaria. **Las notas alcanzadas por los estudiantes de las actividades y pruebas de conocimiento aprobadas, se guardarán de cara a la convocatoria extraordinaria.**

## 7.2. Convocatoria extraordinaria

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

Esta evaluación se ponderará de la siguiente forma:

- Prueba tipo test, verdadero y falso y desarrollo sobre los contenidos teóricos y prácticos en la convocatoria ordinaria y supondrá un **50%** de la nota final. Siendo necesario obtener un mínimo de 5 puntos para superarla.
- Trabajo teórico relacionados con el temario de la asignatura y que establecerá el profesor en su debido momento. Consistirá en buscar información y exponer la opinión personal además de aportar propuestas de aplicación práctica. Representando el **25%** restante de la nota final de la asignatura.
- Trabajo práctico, relacionado con las practicas que se han dado en la asignatura. Grabación en video donde se podrá evaluar al alumno como pone en práctica los contenidos vistos en la asignatura y se enfrenta a la dirección de un grupo. Teniendo un valor de **25%**.

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
Seminarios expertos	Tercera semana Marzo
Trabajo I	Cuarta semana Febrero
Trabajo II	Segunda semana de Mayo
Trabajo III	Cuarta semana de Mayo

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

## 9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- ANDERSEN, J.C. Stretching before and after exercise: effect on muscle soreness and injury risk. *J. athletic training*, vol 40, no3, pp 218-220, 2005.
- ANTONIO, J. KALMAN, D. STOUT, J.R. GREENWOOD, M. WILLOUGHBY, D.S. HAFF, G.G. *Essential of Sports Nutrition and Supplementation*. ISSN Humana Press, 2008
- BANGSBØ J. Quantification of anaerobic energy production during intense exercise, *Med Sci. Sports and Exerc.* Vol 30 no1, 1998.
- BILLAT V. L. FLECHET B. PETIT B. MURIAUX G. AND KORALSZTEIN, J-P. Interval training at Vo<sub>2</sub>max: effects on aerobic performance and overtraining markers. *Med Sci Sport Exc.* Vol 31 no 1 1999, pp 156-163
- BILLAT V. L. SLAWINSKI J. BOCQUET V. DEMARLE A. LAFITTE L. CHASSAING P. KORALSZTEIN J.P. Intermittent runs at the velocity associated with maximal oxygen uptake enables subjects to remain at maximal oxygen uptake for longer time than intense but submaximal runs. *Eur J Appl Physiol*, Vol 80, 2000, pp 188-196
- BILLAT, V. *Fisiología del Entrenamiento*. Edit Paidotribo, 2002.
- BILLAT, V. L. Interval Training for performance A scientific and Empirical Practice. Special recommendation for Mid- and Long Distance Running Part II: Anaerobic Interval Training. *Sport Med.* Vol 31, no 2 , 2001, pp 75-90.
- BILLAT, V. L. SIRVENT, P. PY G. KORALSZTEIN, J. P AND MERCIER, J. The Concept of Maximal Lactate Steady State, *Sport Med*, Vol 33 no6, 2003.
- BILSBOROUGH, S. & MANN, N. A review of issue of dietary protein intake in humans. *Int J. Sports Nutr. Exc. Metab.*, 16, 129-152. 2006.
- BOMPA O. T. *Periodización de la fuerza, la nueva onda en el entrenamiento de la fuerza*, Ediciones Biosystem Servicio educativo, Argentina, 1995
- BORG G. Perceived exertion and pain scales, *Human Kinetics*, Champaign IL 1998.
- BØRSHEIM, E., TIPTON, K., WOLFE, S. E. & WOLFE, R. R. Essential amino acids and muscle protein recovery from resistance exercise. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 283, E648-E657. 2002.
- BOSCO C. *Elasticità Muscolare e Forza Esplosiva nelle attività Fisco-Sportive*, Società Stampa Sportiva, Roma 1985
- BOSCO C., *La fuerza Muscular Aspectos metodológicos*, Edit INDE. 2000
- BOSCO, C. *La valutazione della Forza con il test di Bosco*, Società Stampa Sportiva, Roma.
- BOURDON, P, *Blood Lactate Transition Threshold: Concepts and Controversies*, Chapter 4 in Australian Sport Commission, *Physiological test for Elite Athletes*, Human Kinetics, Champaign IL, 2000
- CHIU L Z. F. AND BERNES J. L. The Fitness-Fatigue Model Revisited: Implication for Planning Short and Long term Training. *Strength and Cond. Journal*, Vol 25 no6, 2003, pp 42-51
- CHU, D.A, *jumping Into Plyometrics*, , Human Kinetics, Champaign IL, 1992
- COMETÍ G., *La pliometria* Editi Inde, 1998.
- CRIBB, P. J. & HAYES, A. Effects of supplement timing and resistance exercise on skeletal muscle hypertrophy. *Med. Sci. Sports Exc.*, 38(11), 918-1925. 2006.
- DANGIN, M., BOIRIE, Y., GUILLET, C. & B., B. Influence of the protein digestion rate on protein turnover in young and elderly subjects. *J. Nutr.*, 132, 3228S-3233S. 2002.
- DI PASQUALE, M. *Amino acids and protein for the athletes, The anabolic edge*. Boca Raton New York.: CRC Press. 1997.
- DICK, F. *Principios del entrenamiento deportivo*, Paidotribo, Barcelona 1993.
- DINTIMAN G. WRD. B. TELLEZ T. *Sport Speed*, human Kinetics, 1997.
- DUFFIELD, R. DAWSON, B. GOODMAN, C. (2005) Energy system contribution to 1500- and 3000-metre track running, *J. Sports Sciences*, vol 23, no 10, pp 993-1002.

- DURAN PIQUERAS, J. P. Posibles Soluciones a la Planificación por ciclización compleja de Bondarchuk, INEF Madrid 2000
- ESCAMILLA R.F., Biomechanics of Powerlifting and Weightlifting Exercises, Chapter 39 IN GARRET W. E KIRKENDALL D. F Exercise and Sport Science, Lippincott Williams & Willkins, 2000.
- ESTEVE J. Prescripción del ejercicio aeróbico, capítulo 4, Jiménez G. A (Ed.), Entrenamiento personal, bases fundamentos y aplicaciones pp 69 - 86 INDE.
- FINN J., GASTIN, P. WITHERS, R. GREEN, S. Estimation of peak and Anaerobic Power Capacity of Athletes, Chapter 3 in Australian Sport Commission, Physiological test for Elite Athletes,
- FLECK S. J. Periodized Strength Training: A critical Review, Journal of strength and conditioning research Vol 13no1, pp 82.89. 1999.
- FORTEZA DE LA ROSA A. Entrenamiento deportivo, ciencia e innovación tecnológica, Científico Técnica, La Habana Cuba. 2001
- GARCÍA MANSO, J.M, La fuerza, Edit Gymnos Madrid, 1999
- GARCIA MANSO, NAVARRO, RUIZ, Bases teóricas del entrenamiento deportivo, Gymnos, Madrid 1996.
- GARCÍA MANSO. J. M. VALDIVIESO, M.N, RUIZ CABALLERO J.A., ACERO R.M, La velocidad, Edit Gymnos, Madrid. 1998
- GASTIN P. B. Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. Sport Med, vol 31, no 10, pp 725-741, 2001
- GIBALA, M. J. Regulation of skeletal muscle amino acid metabolism during exercise. Int J. Sports Nutr. Exc. Metab., 11(1), 87-108. 2001.
- GONZÁLES BADILLO J. J. Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte, posibles Aplicaciones al Entrenamiento, Tomo XIV no 1, pp 5-15, 2000
- HAFF, G.G. Roundtable Discussion: Flexibility training Strengtg Con. J. vol 28, no 2 pp 64-85, 2006.
- Hoffman, J. R. & Falvo, M. J. Protein- Which is the best?. J. Sports Sci Med., 13, 118-130. 2004.
- Hohmann, A. Lames, M. Letzeier, M. (2005) Introducción a la ciencia del entrenamiento, Paidotribo
- HOLCOMB, W. R. Stretching and warm up. Chapter 16 in BAECHLE T. R. EAERLE, R.W.
- ESSENTIAL OF STRENGTH TRAINING AND CONDITIONING NSCA, 2th Edition, Human Kinetics,
- HUBLEY-KOZEY, C.L. Testing flexibility, Chapter 7 in MACDOUGALL J.D.; Wenger H.A. Green H. J. Physiological testing of the high Performance Athletes, 2o Edition, human Kinetics 1992.
- Human Kinetics, Champaign IL, 2000
- ITURRIOZ, G. M. Guía completa de aminoácidos y proteínas. Solgar España. 2004.
- KERKSICK, C. M., RASMUSSEN, C. J., LANCASTER, S. L., MAGU, B., SMITH, P., MELTON, C., GREENWOOD, M., ALMADA, A. L., EARNEST, C. P. & KREIDER, R. B. The effects of protein and amino acid supplementation on performance and training adaptation during ten week of resistance training. J. Strength Cond. Res..
- KUZNETSOV, V.V. Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel. Ed. Stadium. Buenos Aires.1989
- LAUREEN P. B. JENKINS D.G. The scientific Basis for High-Intensity Intervall Training. Sports Med. Vol 32, no 1, 2002, pp 53-73
- LEHNINGER, A. L., NELSON, D. L. & COX, M. M. Principios de bioquímica (2o ed.). Barcelona: OMEGA. 1993.
- LOCKIE, R. G., MURPHY, A. J. Y COLS SPINKS, C. D. (2003). Effects of resisted sled towing on sprint kinematics in filed-sport athletes. J. Strength and Cond. Res, 17( 4), 760-767.
- LOPEZ CHICHARRO J. AZNAR, LÍAN, S. FERNÁNDEZ VAQUERO A. LOPEZ MOJARES L. M. LUCIA MULAS, A. PEREZ RUIZ, M. Transición aeróbica Anaeróbica, Master Line and Prodigio SL, Madrid 2004
- MAGNUSSON, P. RENSTRÖM, P. European college of sports sciences position statement: The role of stretching exercises in sports. European J of sports Sciences, Vol 6, no2, 2006, pp 87-91.
- MANNO, R. Fundamentos del entrenamieno deportivo, Paidotribo, Barcelona 1995.
- MARTÍN ACERO, R. Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la velocidad y la flexibilidad en el alto rendimiento deportivo (texto Máster ARD) Madrid, 1997.

- MARTIN D, CARL K., LEHNERTZ K, Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, Edit, Paidotribo. 2001
- MATVEEV, L.P. Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo, Barcelona, 2001
- MAUGHAN, R. J., BURKE, L. M. AND COYLE, E. F. (EDS.), Food, nutrition and sports performance II (pp. 104-129): Routledge. 2003
- MUJIK A, AND PADILLA S. Scientific Bases for Pre competition Tapering Strategies, Med and Sci. in sport and Exc. Vol 37 no7,2003, pp 1182-1187.
- NACLERIO AYLLÓN, F. Guía completa de los suplementos naturales. Madrid: Sport Managers. 1999.
- NACLERIO, A. F. (2005). Entrenamiento de fuerza y prescripción del ejercicio. In Jiménez G. A (Ed.), Entrenamiento personal, bases fundamentos y aplicaciones (1o ed., pp. 87-133): Inde.
- NACLERIO, A. F. Nutrición y control del peso corporal, capítulo 11 . In Jiménez G. A (Ed.), Entrenamiento personal, bases fundamentos y aplicaciones: Inde. 2005.
- NACLERIO, A. F., Y JIMÉNEZ, G. A. (2005). Entrenamiento de la fuerza contra resistencias: como determinar las zonas de entrenamiento. Revista Edudeporte - Número 11. Retrieved, Diciembre de 2005, from the World Wide Web: [www//edudeporte.ua.es](http://www.edudeporte.ua.es)
- NAVARRO VALDIVIESO, F. La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contemporánea, Revista de entrenamiento deportivo RED Tomo VII, no1 pp 4-13
- NAVARRO, F. La resistencia, Gymnos, Madrid 1998.
- NEWSHOLME, E. A. & LEECH, A. R. Biochemical for the medical sciences. Wiley. 1994.
- OZOLIN, N. G. Sistema contemporaneo de Entrenamiento Deportivo, Científico Técnica, La Habana Cuba. 1983
- PADDON-JONES, D., SHEFFIELD-MOORE, M., ZHANG, X. J., VOLPI, E., WOLF, S. E., AARSLAN, A., FERRANDO, A. A. & WOLFE, R. R. Amino acid ingestion improves muscles protein synthesis. Am J Physiol Endocrinol Metab, 286(E321-E328). 2004.
- PLATONOV VN. La adaptación en el deporte. Paidotribo, Barcelona 1991
- PLATONOV VN. Teoría General del Entrenamiento deportivo Olímpico. Paidotribo, Barcelona 2001 pp 301-309
- ROBERGS R, A, LANDWEHR, R. La sorprendente historia de la Ecuación (FC<sub>máx</sub> = 220 – edad);([http://www.sobreentrenamiento.com\(PublicE/Index.htm=.8/01/03 pid 67](http://www.sobreentrenamiento.com(PublicE/Index.htm=.8/01/03 pid 67)).
- DUBE, J. Y COLS ANDREACCI, J. (2003). Concurrent Validation of the OMNI Perceived Exertion Scale For Resistance Exercise. Med and Sci. in sport and Exc., 35(2), 333-341.
- SIFF, M. C VERKHOSHANSKY Y, Superentrenamiento, Paidotribo. 2000
- SIFF, M. C. (2004). Supertraining (5o ed.). Denver USA: Supertraining institute.
- SMITH, D. PICKARD, R. Protocols for the Physiological Assesment of high-Performance Triathletes, Chapter 29 in Australian Sport Commission, Phsysiological test for Elite Athletes, Human Kinetics, Champaing IL, 2000
- SPENCER, M. R., GASTIN, P. Energy System Contribution during 200- to 1500 m Running in highly trained athletes, Med Sci. sport exercise. Vol 33 no1 pp 157-162, 2001
- TERREROS L.J. NAVAS, F. Valoración funcional, aplicaciones al entrenamiento deportivo, Gymnos, Madrid, 2003
- THODEN. J.S. Tesing Aerobic Power, Chapter 4 in MACDOUGALL J.D.; Wenger H.A. Green H. J. Physiological testing of the high Performance Athletes, 2o Edition, human Kinetics 1992.
- TIPTON, K. D. & WOLF, R. Exercise, protein metabolism and muscle growth. Int J. Sports Nutr. Exc. Metab., 11(1), 109-132. 2001.
- VERKHOSHANSKY, Y. (2001). La preparazione fisica speciale (Vol. 2o). Roma: CONI.
- allenamento . Roma: Sociatá Stampa Sportiva.
- VERKHOSHANSKY Y. Teoría y metdología del Entrenamiento Deportivo, Paidotribo, 2002
- VERKHOSHANSKY, Y. V. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento
- VIRU A AND VIRU M., Nature of training Effects, Chapter 6 in Garrett W.E., and Kirkendall D. T., Exercise and Sport Science, Lippincott Williams and Willkins, Phyladelphia 2000.
- VIRÙ A. AND VIRU M. Biochemical and Hormonal Adaptation To Training, Coaching and Sport Science Journal vol 2 no2, 1995 pp 26-35

- WAGENMARKERS, A. J. M. Muscle amino acid metabolism at rest and during exercise in human physiology and metabolism. *Exc sports Sci. Rev*, 26, 287-314. 1998.
- WEINECK, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.
- Williams, M. H. *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Paidotribo. 2000.
- WILLMORE, J.H. COSTILL D.L. *Physiology of sport and exercise*, human Kinetics, Campaign IL, 1994, (Chapter 11, y 12)
- YOUNG, W. B. (2006) Transfer of strength and power training to sports performance, *Int. J. sports physiol. And performance*, vol 1, pp 74-83.
- ZATSIORSKY, V. *Science and practice of strength training*, Human kinetics, Champaign IL 1995.

\*La Bibliografía se irá incrementando durante el transcurso de la asignatura.

## 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](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú 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.