

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Planificación, Monitorización y Control del Entrenamiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Salud
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano
Modalidad	Presencial
Semestre	Primero
Curso académico	2025 – 2026
Docente coordinador	Jose Ángel García Merino
Docente	Jose Ángel García Merino

2. PRESENTACIÓN

La asignatura “Planificación, Monitorización y Control del Entrenamiento” es una asignatura de carácter optativo dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Europea de Canarias. Esta asignatura representa un estudio en profundidad de las Ciencias del entrenamiento deportivo, ampliando los conocimientos que se han tratado en la asignatura del tercer curso, de “Entrenamiento Deportivo”.

La presente asignatura pretende aportar a los/las estudiantes las herramientas necesarias para comprender el proceso de planificación y evaluación del rendimiento. Fomentando la puesta en práctica de los conceptos adquiridos tanto en esta asignatura como en las que han visto anteriormente y que se complementan. Se contempla el diseño de sesiones, microciclos, y periodos anuales tanto para deportes individuales como colectivos.

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se encuentra en torno a cinco Ejes Formativos que conforman los pilares sobre los que asientan los conocimientos y competencias del Grado (Salud y Entrenamiento, 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 Salud y Entrenamiento.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias generales:

- CG03. Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
- CG04. Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

- CG05. Capacidad para adquirir una conciencia respetuosa con el medio ambiente y que reconozca la interdependencia de los derechos humanos, el desarrollo sostenible y la paz.

Competencias básicas:

- CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio 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 defensa 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 su área de estudio) 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 especializado.
- CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Competencias transversales:

- CT5: Capacidad para aplicar los conocimientos a la práctica, para utilizar los conocimientos adquiridos en el ámbito académico en situaciones lo más parecidas posibles a la realidad de la profesión para la cual se están formando.
- CT8: Gestión de la información: Capacidad para buscar, seleccionar, analizar e integrar información proveniente de fuentes diversas.
- CT11: Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.
- CT17: Trabajo en equipo: Capacidad para integrarse y colaborar de forma activa con otras personas, áreas y/u organizaciones para la consecución de objetivos comunes.

Competencias específicas:

- CE3: Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
- CE4: Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- CE5: Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- CE6: Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE7: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte.
- CE12: Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Adquirir conocimientos cómo analizar y obtener los factores de rendimiento de una modalidad deportiva.
- RA2: Desarrollar las diferentes estructuras de entrenamiento desde la tarea hasta los macrociclos de entrenamiento.

- RA3: Conocer diferentes modelos de control y evaluación psicofisiológica de diversas modalidades deportivas.

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
CB1, CB2, CB4, CB5, CT5, CT11, CT17, CE3, CE4, CE5, CE6	RA1
CB4, CT5, CT11, CT17, CE3, CE4, CE5, CE6, CE7	RA2
CB3, CB4, CT8, CT11, CT17, CE3, CE4, CE5, CE6, CE7	RA3

4. CONTENIDOS

La asignatura está organizada en tres módulos de aprendizaje que engloban 8 temas o unidades:

- Módulo I. Introducción a la planificación del entrenamiento
 - Tema 1. El entrenamiento como ciencia.
 - Tema 2. Organización y planificación del proceso de entrenamiento.
- Módulo II. Estructuras dentro de la Planificación del entrenamiento.
 - Tema 3. Macrociclos y mesociclos de entrenamiento.
 - Tema 4. Microciclos de entrenamiento.
 - Tema 5. Sesiones de entrenamiento.
- Módulo III. Monitorización y evaluación del entrenamiento
 - Tema 6. Monitorización psicofisiológica del entrenamiento.
 - Tema 7. Evaluación del rendimiento en pruebas aeróbicas, anaeróbicas.
 - ❖ 7.1. Evaluación de la fuerza.
 - ❖ 7.2. Evaluación del rendimiento en modalidades acíclicas.

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.
- Aprendizaje Autónomo.

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:

Actividad formativa	Número de horas
Lecciones Magistrales	30
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	20
Elaboración de informes y escritos	20
Trabajo autónomo	40
Análisis y resolución de casos prácticos	40
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

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

Sistema de evaluación	Peso
Prueba presencial de conocimiento	40%
Participación en actividades de aula	30%
Informes y escritos	20%
Observación del desempeño	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 sobre 10 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**, entendiendo por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 80% 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:

- **Superar y presentar en fecha y forma** todas las actividades evaluables.
- **Superar** la prueba de conocimiento y las actividades evaluativas.
- **Superar los 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 extraordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5 sobre 10 en la calificación final (media ponderada) 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.

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria:

- El estudiante que ha superado actividades y prueba escrita de conocimiento en la convocatoria ordinaria **sólo tendrá que presentar o presentarse a lo no superado en convocatoria ordinaria.**
- **Superar y presentar en fecha y forma** todas las actividades evaluables. *La nota alcanzada en las actividades, se sumarán a las alcanzadas en convocatoria ordinaria.
- **Superar** la prueba de conocimiento, **obteniendo como mínimo una puntuación de 5 sobre 10.**
- **Superar cada uno de los dos puntos anteriores**, sino se cumple algunos de ellos, el alumno no podrá superar la asignatura.
- El estudiante que no supera la convocatoria extraordinaria, **no se le guardará ninguna actividad o prueba de conocimiento que haya superado.**

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Microciclo Entrenamiento	Semana 6
Sesión de Entrenamiento	Semanas 7, 8, 9
Proyecto final: Planificación temporada	Semanas 16, 17
Prueba de conocimientos	Semana 18

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 Vo₂max: 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. KORLASZTEIN 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 Midl-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 Fisico-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 cicización 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 & Wilkins, 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.
- MUJICA I, 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.
- 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.
- 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, Champaign 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: Società Stampa Sportiva.
- VERKHOSHANSKY Y. Teoria y metodología 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.

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

¡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.