

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Planificación, Monitorización y Control del Entrenamiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deporte
Curso	4º
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano, Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 / S8
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Iván Vadillo Ventura

2. PRESENTACIÓN

La asignatura “Planificación, monitorización y control del entrenamiento” es una asignatura de carácter optativo dentro de la planificación de las enseñanzas del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Europea de Madrid. Esta asignatura forma parte de uno de los ejes rectores tradicionales en el proceso formativo del futuro egresado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que adquiere una sólida formación en el diseño y planificación del entrenamiento físico.

En este contexto, tras los conocimientos y competencias adquiridas en torno al estudio de la metodología del entrenamiento que se aborda en “Entrenamiento Deportivo”, la presente asignatura plantea como objetivo principal aprender a planificar de forma periodizada el proceso de entrenamiento durante la temporada deportiva o periodo anual. Como objetivos secundarios se plantean afianzar la programación y desarrollo de sesiones de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas, acorde a la planificación de microciclos y mesociclos planteados en la temporada deportiva/anual y aprender a monitorizar y controlar el entrenamiento para valorar el grado de cumplimentación de la planificación deportiva y realizar los ajustes adecuados necesarios en el proceso de entrenamiento.

La asignatura “Planificación, monitorización y control del entrenamiento” permite al estudiante analizar y resolver las necesidades de entrenamiento que cada deportista tiene en función de los objetivos de rendimiento y estado de la forma física individual y ajustar la metodología de entrenamiento al plan de trabajo más adecuado en función de la temporalidad disponible y de las características biológicas del deportista.

La asignatura “Planificación, monitorización y control del entrenamiento” se concibe de esta forma desde un punto de vista teórico-práctico, lo que sitúa al estudiante de forma privilegiada ante supuestos reales siendo el alumno capaz de resolverlos aplicando los conocimientos y competencias adquiridas.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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: Capacidad para planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles y diferentes edades.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos del rendimiento deportivo.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados al rendimiento deportivo en las diferentes edades.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados al rendimiento deportivo.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Adquirir conocimientos de cómo analizar y obtener los factores de rendimiento de una modalidad deportiva.
- RA 2: Desarrollar las diferentes estructuras de entrenamiento desde la tarea hasta los macrociclos de entrenamiento.
- RA3: Conocer diferentes modelos de control y evaluación psico-fisiológica 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 materia está organizada en once unidades de aprendizaje o temas:

- El entrenamiento como ciencia.
- Organización y planificación del proceso de entrenamiento.
- Sesiones de entrenamiento.
- Microciclos de entrenamiento.
- Mesociclos de entrenamiento.
- Macrociclos de entrenamiento.
- Monitorización psico-fisiológica del entrenamiento.
- Evaluación del rendimiento en pruebas aeróbicas.
- Evaluación del rendimiento en pruebas anaeróbicas.
- Evaluación de la fuerza.
- 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:

- Método del caso.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje cooperativo.
- Lección magistral.
- Aprendizaje basado en la experiencia.

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
Análisis y resolución de casos prácticos	50
Trabajo autónomo	29
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	20
Lecciones magistrales	10

Elaboración de informes y escritos	25
Tutorías	8
Lecciones magistrales asíncronas	8
TOTAL	150 h

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	20-25 %
Observación de desempeño	10-30 %
Participación en actividades del aula	20-45 %
Evaluación de Informes y escritos	10-20 %

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.

Perdida al derecho de evaluación continua:

- Al ser una asignatura eminentemente práctica la asistencia a la misma es indispensable, por lo que el alumno que no alcance un 80% de asistencia a las **sesiones de entrenamiento** perderá el derecho de la evaluación continua y la asignatura quedará pendiente para evaluación extraordinaria.
- La falta de participación en el desarrollo de los trabajos en grupo supondrá directamente la pérdida al derecho de la evaluación continua de la asignatura, quedando esta pendiente para evaluación extraordinaria.
- La invención, plagio o copia de cualquiera de las actividades desarrolladas en la asignatura supondrá directamente la pérdida al derecho de la evaluación continua de la asignatura, quedando esta pendiente para evaluación 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.

La misma constará de un examen teórico en el que se tendrán que demostrar los conocimientos de todos los contenidos desarrollados a lo largo del programa.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Diseño, realización e interpretación de entrevista al participante.	Semana 2
Diseño de mesociclo.	Semana 4
Diseño de sesiones de entrenamiento dentro del mesociclo.	Semana 5
Diseño de la planificación del macrociclo de entrenamiento	Semana 6
Realización de test iniciales y elaboración de informe de evaluación del participante.	Semana 7
Programación y ejecución de los microciclos de entrenamiento	Semana 13
Realización de test finales y elaboración de informe de evaluación del participante.	Semana 14
Informe final del alumno para el participante.	Semana 15
Exposición del informe final del programa de entrenamiento	Semana 16
Valoración de entrenadores por parte del participante	Semana 16
Entrega cuestionario actividad transdisciplinar Planificación-Nutrición deportiva	Semana 16

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

9. BIBLIOGRAFÍA

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

- ANDERSEN, J.C. Stretching before and alter 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
- BANGSBO 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. MURIAX 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. SLAWINSK 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*, Champaing 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 Fprza 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, Chapaing IL, 1992
- COMETÍ G., *La pliometria Edti 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 Strength 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. Guia 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 field-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 entrenamiento 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.
- MCARDLE, W. D. KATCH, F.I. KATCH, V.L. Essential of Exercise Physiology, 2 Th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, human Kinetics, 2000, Chapter 16.
- 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, from the World Wide Web: 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 ($FC_{\max} = 220 - \text{edad}$);([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, Phsyiological 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 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.
- VIRU 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, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

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.