

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Balonmano III
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Medicina, Salud y Deportes
Curso	Cuarto
ECTS	6
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano, inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S7 y S8
Curso académico	2025-2026
Docente coordinador	Javier Martín Sanz

2. PRESENTACIÓN

El balonmano, como deporte colectivo de equipo, ha sido y es uno de los que más importancia, seguimiento y práctica ha tenido en España. El nº de licencias deportivas y de recursos humanos pertenecientes al mundo del balonmano así lo demuestran, no solo a nivel nacional, sino que en Europa se erige como uno de los deportes considerados de masas, así como en Sudamérica y otras regiones de Oriente Medio donde se está produciendo un auge del mismo.

La evolución del deporte, con mayor disponibilidad de recursos económicos y con nuevas aportaciones desde el punto de vista tecnológico, ha hecho que el balonmano se encuentre entre los deportes con más capacidad de desarrollo científico y técnico en ámbitos como las Facultades Deportivas de universidades. Acorde con su situación actual a nivel nacional e internacional, los contenidos que se van a tratar en la asignatura de **Balonmano III** se van a dividir en cuatro grandes bloques.

Bloque 1. Análisis de las demandas físicas en balonmano.

Bloque 2. Desarrollo y optimización de las capacidades condicionales en balonmano.

Bloque 3. Planificación, programación y periodización del entrenamiento balonmano de alto rendimiento.

Bloque 4. Control, evaluación y monitorización del entrenamiento.

La asignatura pretende servir como herramienta didáctica y metodológica para el ámbito del balonmano y, por extensión, para los deportes colectivos y del deporte en general.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- 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:

- 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 el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.
- CT05: 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.
- CT10: Iniciativa y espíritu emprendedor: Capacidad para acometer con resolución acciones dificultosas o azarosas. Capacidad para anticipar problemas, proponer mejoras y perseverar en su consecución. Preferencia por asumir y llevar a cabo actividades.
- CT16: Toma de decisiones: Capacidad para realizar una elección entre las alternativas o formas existentes para resolver eficazmente diferentes situaciones o problemas.

Competencias específicas:

- CE03: Capacidad para planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición en sus distintos niveles y diferentes edades.
- CE04: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE06: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE08: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.
- CE09: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos.

Resultados de aprendizaje:

- RA1: Planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición del balonmano en sus distintos niveles, sobre todo en el alto rendimiento.
- RA2: Participar en la dirección y/o gestión eficiente de entidades, tanto públicas como privadas, que desarrollan servicios de actividad física en cualquiera de sus espectros (recreación, salud, deporte, educación, etc...), identificando, definiendo y sistematizando los procesos necesarios para la consecución de sus objetivos.
- RA3: Seleccionar y saber utilizar los espacios, el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en función de las necesidades del entrenamiento y la competición de balonmano.

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
CB2, CB3, CB5, CT02, CT03, CT05, CT16, CE03, CE04, CE06	RA1: El estudiante será capaz de planificar, programar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento y de la competición del balonmano en sus distintos niveles, sobre todo en el alto rendimiento.
CB2, CB3, CB4, CB5, CT02, CT03, CT05, CT10, CE08	RA2: El estudiante será participe en la dirección y/o gestión eficiente de entidades, tanto públicas como privadas, que desarrollan servicios de actividad física en cualquiera de sus espectros (recreación, salud, deporte, educación, etc...), identificando, definiendo y sistematizando los procesos necesarios para la consecución de sus objetivos.
CB2, CB5, CT02, CT05, CT16, CE09	RA3: El estudiante seleccionará y sabrá utilizar los espacios, el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad en función de las necesidades del entrenamiento y la competición de balonmano.

4. CONTENIDOS

- Estudio del balonmano siguiendo el modelo competitivo basado en el rendimiento en la competición.
- Aprendizaje de la planificación de una temporada para un equipo de balonmano. Realización de una herramienta que ayude a llevar esta planificación.
- Desarrollo de una acción de promoción deportiva.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral
- Aprendizaje Cooperativo
- Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

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
Lecciones magistrales asíncronas	8
Debates y coloquios	10
Diseño y dirección de sesiones prácticas	25
Actividades en talleres y/o laboratorios	24
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	15
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...)	30
Tutorías	8
Trabajo autónomo	10
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	25% (15-35%)
Observación de desempeño	20% (20-35%)
Rúbricas	35% (30-40%)
Carpeta de aprendizaje	20% (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:

- Obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.
- Obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la prueba escrita de conocimiento
- Obtener una calificación mayor o igual que 4,0 sobre 10,0 en cada actividad evaluable.
- Asistir al 100% de las clases prácticas donde se realicen actividades evaluables.
- Siguiendo la normativa de la Universidad Europea de Madrid, todos aquellos alumnos que no asistan al 50% de las sesiones presenciales no tendrán derecho a realizar la prueba de conocimiento de la convocatoria ordinaria.

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 (media ponderada) de la asignatura.

- Obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la prueba escrita de conocimiento
- 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. El alumno deberá obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en cada actividad.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Búsqueda de artículos científicos sobre las habilidades y/o capacidades que determinan el rendimiento en balonmano.	Semana 2-3
Actividad 2. Diseño de sesiones para el desarrollo de la fuerza.	Semana 4-5
Actividad 3. Diseño de sesiones para el desarrollo de la resistencia.	Semana 6-7
Actividad 4. Diseño de sesiones para el desarrollo de la velocidad.	Semana 7-8
Actividad 5. Diseño de diferentes estructuras temporales de planificación.	Semana 12-13
Actividad 6. Diseño de protocolos para la evaluación y control de las capacidades condicionales.	Semana 16-17
Actividad 7. Diseño de herramientas para el control de la carga de entrenamiento.	Semana 17-18

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:

UA1 – Análisis de las demandas físicas en balonmano.

Alexandre, G., Almeida, M., Merlin, A. P., Torres, R. y Cunha, S.A. (2020). Performance-level indicators of male elite handball teams, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20:1, 1-9.

Cardinale, M., Whiteley, R., Hosny, A. A., & Popovic, N. (2017). Activity Profiles and Positional Differences of Handball Players During the World Championships in Qatar 2015. *International journal of sports physiology and performance*, 12(7), 908–915.

Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., Khalifa, R., Van den Tillaar, R., Chamari, K., & Shephard, R. J. (2011). Match analysis of elite adolescent team handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 25(9), 2410–2417.

Hermassi, S., Laudner, K., & Schwesig, R. (2019). Playing Level and Position Differences in Body Characteristics and Physical Fitness Performance Among Male Team Handball Players. *Frontiers in bioengineering and biotechnology*, 7, 149.

Karcher, C., & Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(6), 797–814.

Manchado, C., Tortosa-Martínez, J., Vila, H., Ferragut, C., & Platen, P. (2013). Performance factors in women's team handball: physical and physiological aspects--a review. *Journal of strength and conditioning research*, 27(6), 1708–1719.

Meletakos, P., Vagenas, G. y Bayios, I. (2011). A multivariate assessment of offensive performance

indicators in Men's Handball: Trends and differences in the World Championships, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11:2, 284-294.

Michalsik, L. B., Aagaard, P., & Madsen, K. (2013). Locomotion characteristics and match-induced impairments in physical performance in male elite team handball players. *International journal of sports medicine*, 34(7), 590-599.

Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2014). Match performance and physiological capacity of female elite team handball players. *International journal of sports medicine*, 35(7), 595-607.

Michalsik, L. B., & Aagaard, P. (2015). Physical demands in elite team handball: comparisons between male and female players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(9), 878-891.

Póvoas, S. C., Seabra, A. F., Ascensão, A. A., Magalhães, J., Soares, J. M., & Rebelo, A. N. (2012). Physical and physiological demands of elite team handball. *Journal of strength and conditioning research*, 26(12), 3365-3375.

Póvoas, S. C., Ascensão, A. A., Magalhães, J., Seabra, A. F., Krstrup, P., Soares, J. M., & Rebelo, A. N. (2014). Analysis of fatigue development during elite male handball matches. *Journal of strength and conditioning research*, 28(9), 2640-2648.

Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: a review. *Journal of sports science & medicine*, 13(4), 808-816.

UA2 – Desarrollo y optimización de las capacidades condicionales en balonmano.

Buchheit, M., Lepretre, P. M., Behaegel, A. L., Millet, G. P., Cuvelier, G., & Ahmaidi, S. (2009). Cardiorespiratory responses during running and sport-specific exercises in handball players. *Journal of science and medicine in sport*, 12(3), 399-405.

Buchheit, M. y Laursen, P. (2018). Science and application of high-intensity interval training: solutions to the programming puzzle. *Human Kinetics*.

Casáis, L. (2008). Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física. *Apunts. Medicina de l'esport*: 157: 30-40.

Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., & Shephard, R. J. (2014). Effects of 8-week in-season plyometric training on upper and lower limb performance of elite adolescent handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 28(5), 1401-1410.

Cherif, M., Chtourou, H., Souissi, N., Aouidet, A., & Chamari, K. (2016). Maximal power training induced different improvement in throwing velocity and muscle strength according to playing positions in elite male handball players. *Biology of sport*, 33(4), 393-398.

Dello Iacono, A., Martone, D., Milic, M., & Padulo, J. (2017). Vertical- vs. Horizontal-Oriented Drop Jump Training: Chronic Effects on Explosive Performances of Elite Handball Players. *Journal of strength and conditioning research*, 31(4), 921-931.

Folland, J. P., & Williams, A. G. (2007). The adaptations to strength training: morphological and neurological contributions to increased strength. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 37(2), 145-168.

González-Badillo, J.J., Sánchez-Medina, L. (2010). Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training. *International Journal of Sports Medicine*; 31: 347-352.

González-Badillo, J.J., Sánchez-Medina, L., Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Pamplona: ERGOTECH. ISBN 978-84-617-9586-4.

Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibañez, J., González-Badillo, J. J., & Izquierdo, M. (2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(2), 357–366.

Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibañez, J., & Izquierdo, M. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *International journal of sports medicine*, 26(3), 225–232

Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibañez, J., González-Badillo, J. J., & Izquierdo, M. (2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Medicine and science in sports and exercise*, 38(2), 357–366

Granados, C., Izquierdo, M., Ibañez, J., Bonnabau, H., & Gorostiaga, E. M. (2007). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur female handball players. *International journal of sports medicine*, 28(10), 860–867.

Granados, C., Izquierdo, M., Ibañez, J., Ruesta, M., & Gorostiaga, E. M. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(2), 351–361.

Granados, C., Izquierdo, M., Ibañez, J., Ruesta, M., & Gorostiaga, E. M. (2008). Effects of an entire season on physical fitness in elite female handball players. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(2), 351–361.

Hermassi, S., Chelly, M. S., Fathloun, M., & Shephard, R. J. (2010). The effect of heavy- vs. moderate-load training on the development of strength, power, and throwing ball velocity in male handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 24(9), 2408–2418.

Hermassi, S., Chelly, M. S., Tabka, Z., Shephard, R. J., & Chamari, K. (2011). Effects of 8-week in-season upper and lower limb heavy resistance training on the peak power, throwing velocity, and sprint performance of elite male handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 25(9), 2424–2433.

Hermassi, S., van den Tillaar, R., Khelifa, R., Chelly, M. S., & Chamari, K. (2015). Comparison of In-Season-Specific Resistance vs. A Regular Throwing Training Program on Throwing Velocity, Anthropometry, and Power Performance in Elite Handball Players. *Journal of strength and conditioning research*, 29(8), 2105–2114.

Hermassi, S., Schwesig, R., Aloui, G., Shephard, R. J., & Chelly, M. S. (2019). Effects of Short-Term In-Season Weightlifting Training on the Muscle Strength, Peak Power, Sprint Performance, and Ball-Throwing Velocity of Male Handball Players. *Journal of strength and conditioning research*, 33(12), 3309–3321.

Kvorning, T., Hansen, M., & Jensen, K. (2017). Strength and Conditioning Training by the Danish National Handball Team Before an Olympic Tournament. *Journal of strength and conditioning research*, 31(7), 1759–1765.

Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 48(11), 871–877.

Laver, L., Luig, P., Achenbach, L., Myklebust, G., y Karlsson, J. (2018). Handball Injuries: Epidemiology and

Injury Characterization: Part 1. En: Laver, L., Landreau, P., Seil, R., y Popovic, N. (Ed.). Handball Sports Medicine: Basic Science, Injury Management and Return to Sport. Berlín: Springer.

Marques, M. C., & González-Badillo, J. J. (2006). In-season resistance training and detraining in professional team handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 20(3), 563–571.

Marques, M. C., van den Tilaar, R., Vescovi, J. D., & Gonzalez-Badillo, J. J. (2007). Relationship between throwing velocity, muscle power, and bar velocity during bench press in elite handball players. *International journal of sports physiology and performance*, 2(4), 414–422.

Saeterbakken, A. H., van den Tillaar, R., & Seiler, S. (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *Journal of strength and conditioning research*, 25(3), 712–718.

Suchomel, T. J., Nimphius, S., Bellon, C. R., & Stone, M. H. (2018). The Importance of Muscular Strength: Training Considerations. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(4), 765–785.

Wagner, H., Gierlinger, M., Adzamija, N., Ajayi, S., Bacharach, D. W., & von Duvillard, S. P. (2017). Specific Physical Training in Elite Male Team Handball. *Journal of strength and conditioning research*, 31(11), 3083–3093.

UA3 – Planificación, programación y periodización del entrenamiento balonmano de alto rendimiento.

Coutts, A., Mclean, B., Kelly, V., Cormack, S. & McGuigan, M. (2010). The influence of the number of days between matches on neuromuscular, hormonal and perceptual responses in professional rugby league players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 12, e50.

Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in physiology*, 9, 403.

Gamble, P. (2006). Periodization of Training for Team Sports Athletes. *Strength and Conditioning Journal*. 56-66.

González-Badillo, J. J., Gorostiaga, E. M., Arellano, R., & Izquierdo, M. (2005). Moderate resistance training volume produces more favorable strength gains than high or low volumes during a short-term training cycle. *Journal of strength and conditioning research*, 19(3), 689–697.

Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed-strength Performance. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45(10), 1373–1386.

Kvorning, T., Hansen, M., & Jensen, K. (2017). Strength and Conditioning Training by the Danish National Handball Team Before an Olympic Tournament. *Journal of strength and conditioning research*, 31(7), 1759–1765.

Lago-Peñas C, Sampaio J. (2015). Just how important is a good season start? Overall team performance and financial budget of elite soccer clubs. *Journal of Sports Sciences*;33(12):1214-1218.

Lyakh, V., Mikołajec, K., Bujas, P., Witkowski, Z., Zajac, T., Litkowycz, R., & Banyś, D. (2016). Periodization in Team Sport Games - A Review of Current Knowledge and Modern Trends in Competitive Sports. *Journal of Human Kinetics*, 54, 173–180. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0053>

Manchado, C., Cortell-Tormo, J. M., & Tortosa-Martínez, J. (2018). Effects of Two Different Training

Periodization Models on Physical and Physiological Aspects of Elite Female Team Handball Players. *Journal of strength and conditioning research*, 32(1), 280–287.

Sabido, Rafael & Hernández-Davó, Jose & Botella Ruiz, Javier & Jiménez-Leiva, Adrián & Fernandez-Fernandez, Jaime. (2018). Effects of block and daily undulating periodization on neuromuscular performance in young male handball players. *Kinesiology*. 50. 97-103.

Spieszny, M., & Zubik, M. (2018). Modification of Strength Training Programs in Handball Players and its Influence on Power During the Competitive Period. *Journal of human kinetics*, 63, 149–160.

Van Hooren, B., & Peake, J. M. (2018). Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 48(7), 1575–1595.

Wiewelhove, T., Döweling, A., Schneider, C., Hottenrott, L., Meyer, T., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Ferrauti, A. (2019). A Meta-Analysis of the Effects of Foam Rolling on Performance and Recovery. *Frontiers in physiology*, 10, 376.

Williams, T.D., Toluoso, D.V., Fedewa, M.V., Esco, M. R. (2017). Comparison of Periodized and Non-Periodized Resistance Training on Maximal Strength: A Meta-Analysis. *Sports Med* 47, 2083–2100.

UA4 – Control, evaluación y monitorización del entrenamiento.

Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test : a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 38(1), 37–51.

Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(Suppl 2), S2161–S2170.

Gabbett, T.J. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*; 50:273–280.

González-Badillo, J.J., Sánchez-Medina, L., Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D. (2017). La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Pamplona: ERGOTECH. ISBN 978-84-617-9586-4.

Halsom S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44 Suppl 2(Suppl 2), S139–S147.

Jones, C. M., Griffiths, P. C., & Mellalieu, S. D. (2017). Training Load and Fatigue Marker Associations with Injury and Illness: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(5), 943–974.

Ronglan, L. T., Raastad, T., & Børjesen, A. (2006). Neuromuscular fatigue and recovery in elite female handball players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 16(4), 267–273.

Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). Monitoring Fatigue Status in Elite Team-Sport Athletes: Implications for Practice. *International journal of sports physiology and performance*, 12(Suppl 2), S227–S234.

Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A., & Drust, B. (2017). Training Load Monitoring in Team Sports: A Novel Framework Separating Physiological and Biomechanical Load-Adaptation Pathways. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(11), 2135–2142.

Wind, J., Gabbett, T.J., Ferris, D., Kahn, K.M. (2017). Training load–injury paradox: is greater preseason participation associated with lower in-season injury risk in elite rugby league players? *British Journal of Sports Medicine*; 0:1–7.

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.