

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Planificación, monitorización y control del entrenamiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano e inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S1 / S2
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	Jose Francisco Tornero-Aguilera

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:

Tema 1 – Contextualización y Marco Teórico: Planificación Actual vs Tradicional

Tema 2 – Criterios de Rendimiento I

Tema 3 – Criterios de Rendimiento II

Tema 4 – Planificación de la fuerza

Tema 5 – Planificación de la velocidad

Tema 6 – Planificación de la flexibilidad

Tema 7 – Herramientas de evaluación y control : Carga aguda

Tema 8 – Herramientas de evaluación y control : Carga crónica

Tema 9 – Consideraciones especiales: Entrenamiento en altura, Menstruación y Ayudas Ergogénicas

Tema 10- Sesiones asíncronas x 6

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clase magistral.
- Método del caso.
- Clases virtuales
- Aprendizaje basado en problemas.
- Aprendizaje basado en proyectos.

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
Análisis y resolución de casos prácticos	50 h
Trabajo autónomo	20 h
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	15 h
Lecciones magistrales	50 h
Elaboración de informes y escritos	15 h
TOTAL	150 h

7. EVALUACIÓN

En la tabla inferior se indican las actividades evaluables, los criterios de evaluación de cada una de ellas, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura.

Actividad evaluable	Criterios de evaluación	Peso (%)
<i>Actividad 1</i>	Extracción de los criterios de rendimiento: A elección del alumno	5-10
<i>Actividad 2</i>	Extracción de los criterios de rendimiento: A elección del profesor	5-10
<i>Actividad 3</i>	Diseño de sesiones ajustadas a los criterios de rendimiento.	5-10
<i>Actividad 4</i>	Diseño de microciclos ajustados a los criterios de rendimiento.	5-10
<i>Actividad 5</i>	HRV + Interpretación y análisis de datos para carga aguda y crónica	5-10
<i>Actividad 6</i>	HRV + Interpretación y análisis de datos para detección sobreentrenamiento/patologías	5-10

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

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás alcanzar una puntuación igual o superior de 5,0 en todas las partes de la asignatura.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás alcanzar una puntuación igual o superior de 5,0 en todas las partes de la asignatura.

8. CRONOGRAMA

S1 Tema 1 – Contextualización y Marco Teórico: Planificación Actual vs Tradicional

S2 Criterios de Rendimiento I

S3 Criterios de Rendimiento II

S4 Criterios de Rendimiento II

S5 Asíncrona 1.- Planificación y control en el A.R.D.- Fútbol
+ Asíncrona 2: Perspectiva psicológica. Criterios de rendimiento esenciales

S6 Planificación de la fuerza

S7 Planificación de la flexibilidad

S8 Planificación de la resistencia

S9 Planificación de la velocidad

S10 Herramientas de evaluación y control : Carga aguda + Asíncrona 3: HRV

S11 Herramientas de evaluación y control : Carga crónica + Asíncrona 4: Herramientas para la planificación en términos crónicos.

S12: Consideraciones especiales: Entrenamiento en altura+ Menstruación Asíncrona 5: Ayudas Ergogénicas

S13: Realización de sesiones + Microciclo

S14: Realización de macrociclo deportivo + Online

S15: Asíncrona 6: Planificación en deportes especiales: Motociclismo

S16: Debate sobre modelos de planificación (Online) .- Jaime Gil+ Tornero

S17: Sesiones consulta previas al examen

S18: Examen final de la asignatura

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 la 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

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. 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 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 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, 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 eubjects. 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, capitulo 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 ($FC_{\text{máx}} = 220 - \text{edad}$); ([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 (5ª ed.). Denver USA: Supertraining institute.

SMITH, D. PICKARD, R. Protocols for the Physiological Assesment of high-Performance Triathletes, Chapter 29 in Australian Sport Commission, Physiological 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, 2ª 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.

VERCHOSHANSKY, Y. (2001). La preparazione fisica speciale (Vol. 2ª). 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.

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 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

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