

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Balonmano III
Titulación	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia
Curso	Cuarto
ECTS	6 ECTS
Carácter	Optativa
Idioma/s	Castellano, Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S1
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	Carlos García Sánchez

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:

- CT2: 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.
- CT3: 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.
- 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.
- 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:

- CE3: Capacidad para planificar, programas, 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 de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE8: 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.
- CE9: 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: 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.
- 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.
- 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.

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, CT2, CT3, CT5, CT16, CE3, CE4	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, CT2, CT3, CT5, CT10, CE8	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, CT2, CT5, CT16, CE9	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

La materia está organizada en tres unidades de aprendizaje, las cuales, a su vez, están divididas en temas (cuatro o cinco temas dependiendo de las unidades):

UA1 – Análisis de las demandas físicas en balonmano.

- Tema 1. Factores de rendimiento en balonmano.
- Tema 2. Demandas físicas y fisiológicas en balonmano.

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

- Tema 3. Entrenamiento de la fuerza en balonmano.
- Tema 4. Entrenamiento de la resistencia en balonmano.
- Tema 5. Entrenamiento de la velocidad en balonmano.
- Tema 6. Lesiones en balonmano: Epidemiología y prevención.
- Tema 7. Iniciación al entrenamiento de las capacidades condicionales en categorías de formación.

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

- Tema 8. Modelos de planificación.
- Tema 9. Estructuras temporales de planificación.
- Tema 10. Estrategias de afinamiento o tapering en balonmano.
- Tema 11. Estrategias de recuperación en balonmano.

UA4 – Control, evaluación y monitorización del entrenamiento.

- Tema 12. Evaluación y control de las capacidades condicionales.
- Tema 13. Herramientas para el control y la monitorización de la carga de entrenamiento.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- ABP
- Clase magistral.
- Aprendizaje cooperativo.

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	30
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...)	30
Diseño y dirección de sesiones prácticas	25
Actividades en talleres y/o laboratorios	40
Búsqueda de recursos y selección de fuentes de información	10
Debates y coloquios	15
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
Pruebas presenciales de conocimiento	30
Caso/problema	20
Observación de desempeño	20
Participación en actividades de aula	20
Carpeta de aprendizaje	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 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura. Teniendo en cuenta los siguientes criterios con respecto a las faltas de asistencia:

- Si asistes a menos del 50% de las clases tendrás que superar la asignatura en la convocatoria extraordinaria.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberá obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final de la prueba objetiva.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
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 programas de prevención-reducción de lesiones.	Semana 9-10
Actividad 6. Diseño de diferentes estructuras temporales de planificación.	Semana 12-13
Actividad 7. Diseño de protocolos para la evaluación y control de las capacidades condicionales.	Semana 16-17
Actividad 8. Diseño de herramientas para el control de la carga de entrenamiento.	Semana 18-19

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

9. BIBLIOGRAFÍA

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., Krustup, 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., Zając, 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., & Krstrup, 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.

Halson 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 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 participación.