

DOI: <https://doi.org/10.37536/RIECS.2016.1.1.12>

Nuevas tendencias en el entrenamiento personal aplicadas al esquí alpino

Juan Manuel Aínsa López¹, Ángel Luis Clemente Remón²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este TFG pretende hacer un estudio acerca de las nuevas tendencias en el entrenamiento personal que serían más útiles para aplicar en el entrenamiento del esquí alpino. Para ello se ha hecho un análisis del esquí alpino y una revisión bibliográfica sobre algunas de las tendencias en el entrenamiento personal actuales, de las cuales se han seleccionados las aparentemente más beneficiosas para el entrenamiento de dicho deporte y se ha profundizado más en sus beneficios para este deporte. Posteriormente se han aplicado esas tendencias en una planificación de entrenamiento para un esquiador no profesional. Como conclusión decir que el HIIT, los simuladores de esquí alpino, la tecnología flywheel y el TRX son las tendencias aparentemente más beneficiosas, de las estudiadas, para el entrenamiento del esquí alpino.

Palabras Clave: nuevas tendencias, entrenamiento personal, esquí alpino, planificación esquí alpino, entrenamiento esquí alpino.

Plan de creación de un centro de competición de pádel

Sergio Alba Sánchez¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En este trabajo de fin de grado se ha desarrollado un plan de creación de empresa optando por un negocio de servicios deportivos especializados en pádel. Los servicios de esta empresa son destinados a jugadores profesionales que quieran desarrollar todas sus cualidades para obtener un óptimo rendimiento y también, se centran en jóvenes promesas que deseen una formación integral hasta su etapa adulta profesional. El aumento de practicantes de pádel en España, específicamente la evolución del pádel profesional, asegura unas altas posibilidades de éxito para nuestra empresa satisfaciendo a una parte de la demanda con un programa innovador y con referencia en el tenis.

Palabras Clave: pádel, profesional, empresa, formación integral, programa innovador.

Análisis de técnica y propuesta de ejercicios físicos en esquí alpino para la modalidad de slalom gigante

Jorge Alvarez Alvarez¹, María de la Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: De manera introductoria hablaré sobre los antecedentes históricos que preceden a este deporte. Es importante tener en cuenta, las características generales de la modalidad "Slalom gigante" y de las necesidades respecto a material y pista necesarias para disputar la prueba. A partir de aquí, se ha realizado un análisis de la técnica del Slalom gigante, de todas sus fases y los principales mecanismos involucrados en las acciones técnicas. Posteriormente veremos las características fundamentales como musculatura y vías energéticas. Por último se ha hecho, una propuesta de entrenamiento físico en seco, que nos permita aumentar nuestras capacidades físicas con el fin de producir una mejora técnica durante las competiciones y entrenamientos.

Palabras Clave: esquí, entrenamiento, Glant slalom.

Beneficios de la práctica deportiva en personas adultas con síndrome de Down. Propuesta práctica de baloncesto

María Arias Velasco¹, María Luisa Rodríguez Hernández²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) define discapacidad como un término genérico que abarca deficiencias, limitaciones de la actividad y restricciones de participación. Los beneficios que aportan la práctica de ejercicio físico de manera regular y del deporte en la población con discapacidad intelectual concretamente en Síndrome de Down (SD) son muy numerosos, siempre y cuando sean bien regulados y planificados para la mejora de la calidad de vida de estas personas. El objetivo del presente trabajo es hacer una revisión bibliográfica sobre los beneficios que tiene el deporte, concretamente el baloncesto, en personas adultas con Síndrome de Down, haciendo un análisis comparativo de diferentes programas deportivos, llevados a cabo en diversas entidades que trabajan con esta población, para finalmente plantear un posible programa de ejercicio.

Palabras Clave: discapacidad, discapacidad intelectual, Síndrome de Down, deporte, deporte adaptado, baloncesto, baloncesto adaptado.

Emociones y afrontamiento en la gimnasia artística femenina de iniciación al alto rendimiento

Marta Barrios Egea¹, José Luis Graupera Sanz²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El propósito de esta investigación es estudiar las emociones y las habilidades de afrontamiento que experimentan las jóvenes gimnastas en su iniciación al alto rendimiento. Estas características psicológicas apenas se han estudiado en gimnasia y menos de manera conjunta. Han participado 10 gimnastas de sexo femenino con una media de edad de 10,5 años (DT=2'27). Todas ellas pertenecen a la disciplina de gimnasia artística deportiva, y 8 de ellas se encuentran en la iniciación al alto rendimiento, mientras que las otras 2 pertenecen ya a la Selección Nacional en categoría junior. Han participado también 4 entrenadoras nacionales de la misma disciplina en la evaluación de las habilidades de afrontamiento de las gimnastas. Se ha utilizado la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) adaptada al contexto de la competición deportiva y el cuestionario Emocional de Valoración del Último Evento Significativo (VUES), construido específicamente

para este trabajo. También se estudian las habilidades psicológicas de afrontamiento a través del Inventario de Habilidades Deportivas de Afrontamiento (ACSI-28), en su versión tipificada para población deportiva española. Finalmente, los resultados demuestran que las gimnastas de esta disciplina presentan mayores niveles de ansiedad, emociones positivas y recursos motivacionales, que las deportistas españolas de su edad. Mientras que muestran niveles inferiores de emociones negativas y recursos de afrontamiento relacionados con la presión. A su vez, se encuentra que las emociones positivas están estrechamente ligadas con el rendimiento en competición, y que tanto las lesiones (y el tiempo de lesión), como el aumento de la exigencia del entrenamiento, llevan consigo niveles más altos de emociones negativas y ansiedad, y menores de emociones positivas. Por último, destaca la relación entre las emociones positivas y la ausencia de ansiedad, y la relación inversa de la entrenabilidad con las emociones negativas en las gimnastas.

Palabras Clave: emociones positivas, emociones negativas, ansiedad, lesiones, entrenadoras.

Twitter y el fenómeno #edufis como una posible comunidad virtual emergente de práctica de docentes del ámbito de la educación física

Borja Cadenas Astilleros¹, Marta Arévalo Baeza²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El siguiente trabajo analiza el uso de las redes sociales por docentes de Educación Física y la utilización que estos mismos le dan directa o indirectamente en su actuación docente, así como los posibles beneficios o desventajas que estos recursos pueden ofrecer para su labor profesional. Más concretamente el uso de la red social Twitter será el objeto de estudio en este trabajo, ya que existe un hashtag con denominación #edufis, el cual gira en torno a un mismo tema: la Educación Física para docentes y alumnos. Por todo esto trataremos de realizar una monitorización de la etiqueta seleccionada, con la finalidad de descubrir información sobre su uso, como por ejemplo la frecuencia de publicación de los usuarios que componen este hashtag, el número de participantes, sus opiniones personales respecto al tema y un análisis de contenido, que finalmente nos ha permitido preguntarnos sobre si #edufis puede o no ser una Comunidad de práctica.

Palabras Clave: #edufis, twitter, hashtag, etiqueta, redes sociales.

Estudio de la marcha humana y de la huella plantar en personas deportistas y sedentarias

Francisco Antonio Chacón del Corral¹, Jesús García Martín², Rosa Rodríguez Torres²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutores, Departamento de Cirugía, Ciencias Médicas y Sociales, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El propósito de este estudio ha sido valorar si existen diferencias, y también analizar las posibles relaciones, en las características de la marcha y de la huella plantar entre personas jóvenes que habitualmente realizan ejercicio físico y sujetos sedentarios. Metodología: En el estudio participaron 30 jóvenes (15 deportistas y 15 sedentarios) con edades entre 18 y 23 años. La marcha se estudió mediante plataformas de fuerza dinámométricas, que registran variables espaciotemporales y las fuerzas de reacción del pie con el suelo. Y para la huella plantar se calcularon ángulos e índices ampliamente utilizados por numerosos autores. Resultados: No se han observado diferencias ni correlaciones significativas en las variables estudiadas entre el grupo de jóvenes sedentarios y los activos físicamente. Pero sí que se han encontrado diferencias

significativas y correlaciones entre hombres y mujeres. Conclusiones: Se observaron diferencias significativas en el tiempo de apoyo siendo mayor en los hombres. En cambio la velocidad de paso fue mayor en las mujeres. Y hemos confirmado las diferencias significativas en la longitud de los pies siendo mayor en los hombres; al igual que la disimetría entre ambos pies tanto en hombres como en mujeres.

Palabras Clave: marcha, huella plantar, plataformas de fuerza, cinética, deportista, sedentario.

Planificación y organización de un evento deportivo: “Campeonato de España de Orientación 2017”

Álvaro Corral Suárez¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El presente trabajo de fin de grado trata sobre la elaboración de un proyecto de organización de un evento deportivo, Campeonato de España de Orientación 2017 (CEO 2017). Este evento, es el más importante en el deporte de orientación a nivel nacional y, el cual, tiene una fecha preestablecida. Es el primer objetivo de la temporada de los grandes orientadores españoles, antes del mundial, que se celebra anualmente en los meses de verano. Con el siguiente trabajo se pretende plasmar el desarrollo del Campeonato de España de Orientación buscando los puntos débiles y realizar una propuesta de mejora para que los eventos de orientación en España avancen y consigan prestigio internacional.

Palabras Clave: eventos deportivos, gestión, marketing, organización, calidad, programación.

Influencia y entrenamiento de la transición de ciclismo a carrera a pie en el triatlón distancia olímpica

Abel Cotillo Calderero¹, María de la Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este trabajo va a tratar sobre el triatlón, deporte que destaca por la combinación de natación, ciclismo y carrera a pie. Se debe añadir a estas tres disciplinas, la esencia de este deporte, las transiciones, momento donde los triatletas cambian de una disciplina a otra sin detenerse el cronómetro. Las transiciones son un momento decisivo en la competición, dado a la multitud de factores tácticos, técnicos y fisiológicos que implican siendo decisivas para el resultado final. Debido a la gran relevancia de estas, especialmente de la T2, transición de ciclismo a carrera a pie, resulta imprescindible el entrenamiento de las transiciones para un óptimo rendimiento. Este entrenamiento debe estar ajustado en la planificación anual, realizando una periodización conforme a las características de la temporada, ajustando las diferentes sesiones de entrenamiento al periodo de la temporada en el que nos encontremos.

Palabras Clave: triatlón, transición, multidisciplinar, entrenamiento triatlón, ciclismo, carrera a pie, entrenamiento transición.

Factores motivacionales en la práctica de gimnasia de mantenimiento en el Centro de Mayores de Alcalá

Aitor Díaz Hernández¹, José Luis Graupera Sanz²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El presente estudio pretende analizar los factores motivacionales que incitan a las personas de un Centro de Mayores de la Comunidad de Madrid a realizar actividad físico-deportiva para conocer sus necesidades e intereses y mejorar así la calidad de la Actividad Física en este tipo de población. El estudio se basó en un diseño selectivo, ya que se compararon grupos preexistentes. La metodología consistió en la realización de entrevistas estructuradas cara a cara a una muestra aleatoria que practicaban gimnasia de mantenimiento en el Centro de Mayores de Alcalá (Madrid, España). El tamaño total de la muestra fue de 150 personas de las cuales, 56 eran varones y 94 mujeres. Los participantes tenían una edad media de 71,45 años (rango 65-86). El instrumento utilizado en la investigación consistió en una versión reducida del "Cuestionario de Actividad Física y Personas Mayores" formado por preguntas cerradas y una escala de motivación que se respondía mediante una escala ordinal de tres puntos. Los resultados obtenidos del estudio fueron los siguientes: los factores motivacionales sobre salud física son los más valorados y los aspectos vinculados con relación social y competición los menos valorados; no hay diferencias significativas de motivación por género y grupos de edad pero sí se encontraron interacciones entre ellos; las dimensiones de la escala de motivación están muy relacionadas entre sí y el aumento del nivel de estudios aumenta la motivación por la práctica competitiva.

Palabras Clave: personas mayores, gimnasia de mantenimiento, motivación.

Análisis de la prevalencia de actividad física en población drogodependiente. Protocolo de actuación físico deportiva para pacientes en proceso de rehabilitación

Daniel Fuentes Manzano¹, María Luisa Rodríguez Hernández²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Las personas drogodependientes son un grupo de población al que normalmente no estamos acostumbrados a tratar dentro del ámbito de la Actividad Física y el Deporte, ya sea por desconocimiento, por falta de presupuesto o porque no es un colectivo con el que sea fácil trabajar. Por ello, en este trabajo de fin de grado se intenta dar una visión de este tipo de población, la problemática de las drogas en el tiempo la jerarquización de los recursos a los que acuden para tratar sus adicciones y, sobre todo, justificar la importancia de la Actividad Física dentro de este tipo de población, ya que puede ayudar al tratamiento de su patología y desarrollar unos estilos de vida que los alejen de las drogas. Puesto que se quiere que este grupo de población salga del sedentarismo, se plantea un protocolo de actuación para dar las pautas que deben seguir estas personas a la hora de realizar AF. Además, se añadirá un ejemplo de actividades en el medio acuático, ya que es una de las actividades más demandadas como se verá en el trabajo.

Palabras Clave: actividad física, rehabilitación, adicciones, drogas.

Preparación física en el fútbol femenino

Sara Fuertes Maicas¹, David Valadés Cerrato², Javier Martínez Ferreiro³

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

³ Tutor, Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El objetivo del presente trabajo era crear un protocolo de test de valoración física para evaluar el rendimiento físico de las jugadoras de fútbol. Para ello se realizó una revisión bibliográfica de las características fisiológicas del fútbol, de las características antropométricas de las jugadoras y de los test específicos que más se utilizan en este deporte. Una vez creado el protocolo de test, se llevó a la práctica en los equipos juveniles (A, B y C) de la Fundación del Rayo Vallecano de Madrid. Además, con el fin de ayudar a los entrenadores de estos equipos, se crea una herramienta útil y fácil de usar para que lleven un control del rendimiento de sus jugadoras.

Palabras Clave: fútbol femenino, rendimiento, test de valoración física, prevención de lesiones.

Crioterapia, lesiones de tobillo-esguince

Óscar García Buendía¹, M^a Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El presente trabajo trata de analizar que es la Crioterapia y su aplicación en el Deporte, ya que el uso frío como medio terapéutico es lo que se conoce como la dicha Terapia. En él texto veremos una gran variedad de tipos y aplicaciones que nos permitirá abordar muchos tipos de lesiones, controlando los procesos que ocurren tras sufrir una. Su principal efecto analgésico, entre otros, hace que sea un método muy eficaz en los primeros instantes tras producirse una lesión como es el esguince de tobillo y se propondrá un protocolo muy utilizado en medicina deportiva como es el protocolo RICE, atendiendo a las consecuencias sufridas en dicha lesión.

Palabras Clave: crioterapia, analgesia, inflamación, RICE, lesiones, tobillo.

El Core: concepto, anatomía, funciones y beneficios para la salud

Daniel García Carretero¹, Juan Bosco Calvo Mínguez²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Cirugía, Ciencias Médicas y Sociales, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El core o núcleo corporal está formado por la musculatura de la zona media del cuerpo. Es capaz de crear una estabilidad base del complejo lumbopélvico sobre el que sustentan sus movimientos, así como una adecuada mecánica del movimiento, favorecida por una correcta transferencia de fuerzas. Estas funciones se traducen en prevención de lesiones, y en tratamiento ante diversas patologías o afecciones que vulneran a sectores importantes de la población, como la lumbalgia y otros problemas derivados del aparato locomotor o las alteraciones provocadas por la gestación, (además de otras, como la fibromialgia o la enfermedad

pulmonar obstructiva crónica). Es necesario un programa adecuado de entrenamiento del core, basado en ejercicios globales, multiarticulares, multiplanares y, en ocasiones, con implementación inestable, para potenciar la musculatura central del cuerpo y lograr beneficios tanto para la salud, como para el rendimiento deportivo.

Palabras Clave: core, complejo lumbopélvico, estabilidad, entrenamiento funcional, transferencia de fuerzas.

Plan de creación de la empresa “Hora de aventuras”

Alejandro García del Rey¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El presente Trabajo Fin de Grado, tiene como propósito la creación de una empresa de ocio infantil, denominada Hora de Aventuras, y su posterior comprobación de la viabilidad del proyecto. Para dar cumplimiento a este propósito, primero se planteó el tipo de empresa que se quería crear y, posteriormente, se realizó un análisis del entorno externo en donde queríamos abrir el negocio. Para ello, anteriormente se llegó a la conclusión de que el lugar de apertura de ese negocio sería Azuqueca de Henares, debido a la cercanía con la capital de provincia, Guadalajara, a la buena red de transportes existente y a una menor competencia empresarial. Una vez realizado dicho análisis, se identificó a la empresa con una misión, visión y valores, y se expusieron los objetivos y estrategias llevados por la empresa a corto y largo plazo. Posteriormente se definieron los servicios disponibles, y los recursos humanos utilizados para el buen desarrollo de dichos servicios. Una vez realizado esto, se accedió a la comprobación de la viabilidad del proyecto, realizando una previsión de ingresos/gastos. Los resultados económicos fueron positivos, pero no tanto como los esperados, aunque para una empresa pequeña y de nueva apertura en la que el director – gerente es el jefe de ésta, son unos buenos resultados.

Palabras Clave: ocio infantil, parque de aventuras, creación de empresas, juegos y talleres.

Influencia del trabajo del tren inferior en programas de fuerza hipertrofia en hombres

Luis García García¹, Juan Carlos Zapardiel Cortés²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Hipertrofiar la musculatura es uno de los objetivos principales que tienen muchos practicantes de actividad física y deporte. Se quiere hipertrofiar por estética, para mejorar la salud o para correr más rápido, saltar más o lanzar más fuerte. Por estas razones, el objetivo de este estudio fue el de analizar las posibles diferencias que podrían existir entre el entrenamiento de fuerza máxima hipertrofia solo del tren superior y el que combinaba el tren superior y el inferior. La muestra estaba compuesta por 14 varones jóvenes deportistas (18-28 años) divididos en tres grupos: grupo A (tren superior e inferior), grupo B (solo tren superior) y grupo C (control) Se encontraron diferencias significativas entre el pretest y el posttest de las variables P, PMM, PB, IMC y MM en el grupo A. En el grupo B se encontraron diferencias significativas entre el pretest y el posttest de las variables PP. En el grupo C no se encontraron diferencias significativas. Por tanto se llegó a la conclusión de que el trabajo del tren inferior combinado con el de tren superior aporta mejores resultados en cuanto a hipertrofia muscular que solo el trabajo de tren superior.

Palabras Clave: hipertrofia muscular, respuesta hormonal, fuerza máxima.

Epicondilitis en el Pádel. Revisión bibliográfica y propuesta de readaptación

Christopher García Macías¹, María de la Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En la articulación del codo intervienen la mayoría de movimientos realizados con el miembro superior gracias a sus movimientos de flexión y extensión. Debido a la configuración de sus estructuras anatómicas y su distribución muscular, es un punto que se lesiona con facilidad cuando se realizan movimientos repetitivos y continuos, como pueden ser golpear una pelota con una raqueta, lo cual puede desembocar en una lesión muy común como es la epicondilitis. En el pádel, esta es una de las lesiones más frecuentes que se producen, debida a numerosos factores, como la repetición de un golpe, un mal gesto técnico, etc. Gracias a diversos tratamientos, que pueden ir desde el reposo, a la intervención quirúrgica en función de la gravedad y el dolor que produzca la lesión, se puede recuperar la funcionalidad del codo y hacer que el jugador en este caso, o cualquier persona que sufra o no sufra dolor al realizar el gesto o movimiento que lo producía anteriormente.

Palabras Clave: pádel, readaptación, epicondilitis, rehabilitación, lesión, gesto técnico.

Mindfulness and education

Marco Gatto¹, Juan-Carlos Luis-Pascual²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este trabajo nace desde una curiosidad personal sobre el mindfulness entendido como un método de relajación para la gestión del estrés y su aplicación en los tres grupos de edad: niños, adolescentes y adultos. Por un lado, se trata de poner de relevancia la importancia del desarrollo del pensamiento creativo y la empatía, así como el control emocional, tanto en la adolescencia como en la infancia. Por otra parte, los adultos y el alto nivel de estrés en su lugar de trabajo que pueden conducir a un agotamiento, específico para los profesores y atletas. El objetivo es poner luz sobre cómo la relajación psicofísica puede conducir a un bienestar general de la persona. En particular, a través de la educación física, aprender a estar "aquí" y "ahora" para perfeccionar la auto-conciencia y la eficacia en la esfera psicológica para controlar las emociones y los pensamientos que pueden traer a las enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad crónica

Palabras Clave: niños, psicología del deporte, mindfulness, meditación, emoción, educación.

Influencia de las artes marciales en la adolescencia

Sergio Hernández González¹, Ana Elena Gracia Acin²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En este trabajo se analiza la influencia que las artes marciales ejercen sobre las personas durante el periodo de la adolescencia. Dado que es un periodo madurativo crítico y que impulsara el desarrollo del individuo como persona madura y autónoma, es importante conocer todas aquellas herramientas claves para su correcto desarrollo. Por lo que se debe analizar que es la adolescencia exactamente y que cambios se producen durante este periodo y como afectan a nivel psicológico y emocional dichos cambios, para posteriormente poder analizar las artes marciales y conocer la influencia que estas tienen sobre el adolescente. De modo que tras completar el análisis podamos conocer si las artes marciales son o no una herramienta a tener en cuenta durante este periodo y el carácter de la influencia ejercida durante este periodo.

Palabras Clave: adolescencia, pubertad, artes marciales, valores, violencia.

Fundamentos y estrategias didácticas en danza moderna para niños de 6 a 7 años

Ainhoa Herreras Morales¹, Marta Arévalo Baeza²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutora, Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Son diversas las estrategias que se pueden llevar a cabo para promover un aprendizaje significativo en el ámbito de la danza y ese ha sido mi objeto de estudio, mi afán por descubrir propuestas metodológicas que mejorasen mi actuación docente como profesora de danza moderna en niños entre 6 y 7 años, enmarcado en un contexto real de una actividad extraescolar en un colegio de Fuenlabrada. Con esa edad conviene promover la creatividad y potenciar muchas de sus capacidades desde la enseñanza de coreografías, alejándose de una formación que solo atiende a la técnica y la reproducción de un modelo que coarten las oportunidades que nos brinda la danza educativa. Este proyecto se ha realizado mediante, por un lado, una revisión documental que me ha permitido el análisis, la reflexión y la aplicación a partir de fuentes bibliográficas relevantes y, por otro, de un diario reflexivo sobre mis vivencias durante las clases. El resultado me ha permitido "(re)pensar" cómo hacer más educativo el aprendizaje de mis alumnos y experimentar la necesidad de fundamentar cada decisión que tome como docente, algo que espero transferir a otros ámbitos profesionales futuros.

Palabras Clave: danza moderna, danza educativa, didáctica, educación no formal.

Análisis del drive en frontenis preolímpico. Propuesta de mejora

Álvaro Jiménez Martín¹, Juan Carlos Zapardiel Cortés²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El frontenis es un deporte de muro y oposición jugado por parejas, en una cancha de 30 metros de longitud. El objetivo de este trabajo, fue emplear los datos obtenidos en la práctica real y el propósito del mismo fue analizar las acciones finales del “frontenis preolímpico”, comparando la distribución de golpes y la incidencia que tenían en el espacio donde se enviaba la pelota. Se grabaron 431 golpes en categoría masculina en un total de 14 partidos y se analizó el drive de cada uno de ellos. Se diseñó un software específico para el análisis bidimensional de las imágenes y la gestión de los datos con el programa Lince. Se realizó un estudio de confiabilidad, para determinar el grado de concordancia intraobservadores. Gracias al Test de Chi-cuadrado de Pearson y de razón de verosimilitudes, se obtuvo la significación que se produce en el cruce de variables. Predomina el juego del zaguero con el 83% de los golpes y la zona de cancha 2 es la más importante para el juego.

Palabras Clave: indicadores de rendimiento, deportes raqueta y muro, análisis notacional, frontenis, cancha.

Aplicabilidad del test GRAMI-I en escolares de entre 4 y 6 años y su relación con la competencia motriz percibida

Ricardo Lara Navarro¹, Jose Luis Graupera Sanz²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: La aplicación de baterías de evaluación de la coordinación o el desarrollo motor en población infantil son muy escasas pese a ser durante esta etapa donde comienzan a tener utilidad. Por este motivo, se hace necesario emplear baterías motrices destinadas a edades superiores y comprobar su aplicabilidad dentro de los rangos de edad infantiles. La intención de esta investigación es examinar la fiabilidad y validez del test de evaluación de la coordinación global GRAMI-I en un nuevo rango de edad (4 a 6 años), dado que inicialmente está dirigido a escolares de 6 a 8 años. Complementariamente, se comprobó la relación entre coordinación global y competencia motriz percibida. La muestra la conforman 59 niños practicantes de actividades extraescolares con edades comprendidas entre los 4 y 6 años, a los que se les aplicó el ya mencionado GRAMI-I en su versión de 5 ítems para la evaluación de la competencia motriz y el test CMPI para la evaluación de la competencia motriz percibida. Tras el análisis de los resultados se acordó reducir la composición del GRAMI-I a 4 ítems o pruebas. Esta versión reducida presenta unos buenos valores de fiabilidad, constatada a través del cálculo de su consistencia interna ($\alpha=0,81$) y la valoración de su estabilidad temporal (test-retest= 0,94). En cuanto a su validez, queda confirmada una estructura unidimensional que permite valorar la coordinación motriz global con una buena capacidad de discriminación por edad y experiencia de práctica, sin presentar sesgo por género. Respecto a la relación entre la competencia motriz percibida y la competencia real se observó que existía una correlación significativa pero moderada, como es habitual en otros estudios.

Palabras Clave: coordinación motriz, competencia motriz percibida, CMPI, GRAMI, infancia.

Modelo constructivista para la iniciación deportiva del voleibol en la ESO

Daniel Martín Urbina¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En este trabajo se parte de la descripción de los diferentes modelos de enseñanza presentes en educación física para posteriormente, y situados en el contexto, explicar el desarrollo del modelo constructivista para la iniciación deportiva del voleibol en la ESO. No pretende dar una solución a aquellos modelos más deficientes usados actualmente en muchas clases dentro de la ESO, si no describir cómo funciona el modelo, señalando sus ventajas y desventajas, a partir del voleibol, deporte de cancha dividida o red y muro (Devís y Peiró, 1992), que es más homogéneo que otros deportes colectivos donde existe el contacto físico. Se presenta como una alternativa, y según sus características ver si es posible plasmarlo en las clases de educación física en la ESO.

Palabras Clave: iniciación deportiva, educación secundaria obligatoria, modelos de iniciación, modelo constructivista para la iniciación deportiva, currículum de la ESO, evaluación formativa, voleibol.

Inteligencia contextual y habilidades de afrontamiento en yudocas españoles

Eva María Medina Fernández¹, José Luis Graupera Sanz²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En el presente estudio se analizó la Inteligencia Contextual y las Habilidades de Afrontamiento de yudocas españoles con distintos niveles de rendimiento. Además, se estudiaron las relaciones existentes entre la Inteligencia Contextual y las Habilidades de Afrontamiento en los yudocas. Participaron un total de 60 yudocas, distribuidos equilibradamente entre los dos géneros. Todos ellos con edades comprendidas entre los 18 años y los 48 años. El nivel de rendimiento de los deportistas se estableció en: Internacional (n=6), Nacional (n=13) y Autonómico (n=41), de un total de 19 Clubes Madrileños. Se utilizaron dos instrumentos en forma de cuestionarios. El primero fue el Cuestionario de Inteligencia Contextual Percibida (ICD) (Ruiz, García y Graupera, 2009) y el segundo el Inventario de Habilidades Deportivas de Afrontamiento, ACSI-28 (Graupera, Ruiz, García y Smith, 2011). Los resultados mostraron que las puntuaciones de Inteligencia Contextual y Habilidades de Afrontamiento son equivalentes en los yudocas masculinos y femeninos. Se han comprobado diferencias significativas en la dimensión de Rendimiento bajo presión en función del rendimiento deportivo, siendo más alto en yudocas nacionales y más bajo en yudocas pertenecientes al nivel autonómico. Además, cabe destacar que se han observado diferencias significativas entre la Inteligencia Anticipatoria y la Inteligencia Táctica en función del rendimiento en los yudocas. Existen relaciones positivas entre la Exigencia del entrenamiento de los yudocas y las dimensiones evaluadas, tanto por el test de Inteligencia Contextual, como el test de Habilidades de Afrontamiento, siendo estas Rendimiento bajo presión, las dos dimensiones motivacionales del test y la escala general de Habilidades de Afrontamiento. Se han encontrado coeficientes de correlación positivos y considerables entre las Habilidades de Afrontamiento y las distintas dimensiones de la Inteligencia Contextual.

Palabras Clave: inteligencia práctica, habilidades de afrontamiento, inteligencia contextual, ACSI-28, Yudo.

Propuesta de protocolo de readaptación para lesiones de menisco en balonmano

Álvaro Molina Samper¹, María Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El presente trabajo va a tratar de las lesiones que se producen en las rodillas en el deporte de balonmano, para las cuáles es necesario realizar un buen trabajo de readaptación en esta articulación, lo que va a permitir al deportista lesionado volver a realizar acciones tan básicas como correr o saltar. A través de una revisión bibliográfica de protocolos de readaptación y de estudiar el deporte y la anatomía implicada, establezco un protocolo de readaptación para una de las lesiones más frecuentes en esta articulación, como es la de menisco, y así poder devolver a un jugador lesionado al terreno de juego.

Palabras Clave: rodilla, menisco, balonmano, readaptación, protocolo, lesiones, anatomía.

Influencia del tabaquismo en la fatiga muscular

Juan Pedro Montes Grao¹, Pedro de la Villa Polo²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Biología de Sistemas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: A lo largo de la historia, tras la aparición del tabaco en la sociedad, y tras probar definitivamente que es nocivo para la salud, la investigación no ha cesado de publicar informes acerca de los efectos del tabaco sobre el cuerpo humano. Uno de los efectos que se ven en este trabajo es el efecto del tabaco sobre la fatiga muscular y sobre la recuperación tras un esfuerzo determinado. Este estudio se ha podido comprobar y profundizar gracias a un estudio de campo realizado a sujetos que se han prestado voluntariamente a las pruebas, y que han realizado diferentes test dinamométricos manuales con el brazo dominante, con el fin de aguantar un número determinado de pruebas realizando fuerza isométrica máxima, y repitiendo dichas pruebas hasta considerar que el sujeto alcanzaba la fatiga muscular.

Palabras Clave: fuerza isométrica, tabaquismo, fatiga muscular.

Visualización y alto rendimiento

Javier Muñoz Azorín¹, Juan Carlos Luis Pascual²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este trabajo desarrolla los contenidos de la técnica de visualización en el ámbito del deporte. En primer lugar, atendiendo a la fundamentación teórica, encontramos información acerca de la definición de visualización, el rango de uso y su efectividad. Posteriormente, se realiza una revisión de las fases, elementos a trabajar, además de los métodos y sistemas que se llevan a cabo para realizarla. En el tercer punto, se estudia la aplicación de la visualización en el aprendizaje motor, la solución de problemas y la rehabilitación, incorporando elementos tan importantes como la prevención y la recuperación de lesiones e incluso enfermedades, como el cáncer. Por último, se relaciona esta técnica con palabras tan importantes en el ámbito de la psicología deportiva, como pueden ser la ansiedad, la motivación y la concentración. Por otro lado, este

trabajo también incorpora sus respectivos apartados de objetivos y metodología, resultados, discusiones, conclusiones y referencias bibliográficas. Así pues, este trabajo se ha realizado con el objetivo principal de observar y valorar la importancia de la visualización en la actividad física y el deporte, tanto en el alto rendimiento como en la salud. Todo ello, a través de una búsqueda profunda basada en referencias bibliográficas a nivel internacional.

Palabras Clave: visualización, entrenamiento mental, imaginería mental, psicología deportiva, relajación.

El entrenamiento de fuerza para ciclistas amateur

David Olivares Zapata¹, Raúl Lorenzo de Luz²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este trabajo consiste en la comparación de dos métodos de entrenamiento de fuerza, hipertrofia y coordinación intramuscular, con el objetivo de verificar cuál de los dos es más efectivo para aumentar los niveles de dicha capacidad física básica en ciclistas de MTB amateur. Para ello, analizaremos un ejercicio básico de musculación como es la sentadilla para determinar su similitud con el pedaleo y poder decir que una mejora en los niveles de fuerza realizando sentadilla conlleva mejores niveles fuerza sobre la bicicleta.

Palabras Clave: métodos de entrenamiento, hipertrofia, coordinación intramuscular, sentadilla, repetición máxima, cross country, mountain bike, preparación física, ángulo articular, rango de movimiento.

Aplicación práctica del software Kwon-3D para el análisis cinemático de la técnica de karate mae-geri

Sergio Pérez Chico¹, Juan Bosco Calvo Mínguez², Jesus García Martín²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutores, Departamento de Cirugía, Ciencias Médicas y Sociales, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El karate es una disciplina deportiva para la que se requieren grandes valores de fuerza explosiva y una ejecución técnica precisa y eficiente si se aspira a alcanzar buenos valores de rendimiento. Dentro del amplio repertorio de técnicas que componen este arte marcial, el mae-geri o patada frontal representa una de las técnicas fundamentales más utilizadas por sus practicantes desde su aprendizaje hasta los niveles de competición de élite, sobretodo en la modalidad de kata. El presente trabajo tiene el objetivo de utilizar el software de análisis biomecánico Kwon-3D para comparar de una manera objetiva, mediante un análisis cinemático de la técnica mae-geri, a una pequeña muestra de karatecas de Alcalá de Henares con los valores de referencia hallados en karatecas de élite. Las variables más determinantes para una buena ejecución de esta técnica según la literatura científica revisada y, que por lo tanto hemos utilizado para comparar a nuestra muestra son: el tiempo de ejecución de la técnica, la velocidad máxima alcanzada por la articulación del tobillo, y los ángulos observados en las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo durante el movimiento y en el instante del impacto.

Palabras Clave: biomecánica, cinemática, karate, mae-geri, deportes de combate, Kwon-3D.

Propuesta de un protocolo de ejercicios de fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico para la prevención de la incontinencia urinaria en mujeres deportistas como complemento a su actividad deportiva

Alberto Pérez Luque¹, María Luisa Rodríguez Hernández²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: La International Continence Society (ICS) define la incontinencia como “cualquier pérdida involuntaria de orina”. La prevalencia de la incontinencia urinaria entre las mujeres deportistas es muy alta y depende en gran medida del tipo de deporte (duración de la sesión, frecuencia de entrenamiento, años de vida físico-deportiva o el impacto del ejercicio o deporte practicado). La incontinencia de orina es una de las cinco disfunciones que se pueden producir si el suelo pélvico se encuentra afectado negativamente y no cumple la función para la que anatómicamente está preparado. El objetivo del presente trabajo es plantear un método de fortalecimiento del suelo pélvico, apoyado en la opinión de profesionales del ámbito, para las mujeres deportistas de forma que puedan complementarlo con su actividad deportiva y evitar o corregir la incontinencia urinaria que acompaña a gran parte de ellas.

Palabras Clave: disfunciones del suelo pélvico, incontinencia urinaria, incontinencia y deporte, tratamiento, Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFYDE).

Ayudas ergogénicas: utilización de la creatina como suplemento nutricional para la mejora del rendimiento deportivo

Guillermo Periañez Bascuán¹, María Piedad Ruiz Torres²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Biología de Sistemas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Las ayudas ergogénicas, son sustancias utilizadas por los deportistas, tanto profesionales como amateurs, con el propósito de mejorar su rendimiento deportivo. En este estudio, se realiza un análisis del uso de la creatina como suplemento deportivo, centrandó la investigación en el monohidrato de creatina de entre las diferentes formas de comercialización. Además, es una de las ayudas nutricionales más utilizadas e investigadas en la actualidad, acreditando la mayoría de la literatura científica el aumento de los niveles de creatina en el organismo, así como el incremento de la velocidad de regeneración de ATP en esfuerzos de corta duración, alta intensidad y con pausas incompletas de recuperación. Todo ello, proporciona al deportista mayores adaptaciones al entrenamiento, y como consecuencia, mejoras en el rendimiento deportivo.

Palabras Clave: ayudas ergogénicas, creatina, fosfocreatina, suplementación, rendimiento deportivo.

Aplicación práctica del software Kwon-3D para el análisis cinemático de la técnica de karate mae-geri

Sergio Prieto Redondo¹, Juan Bosco Calvo Mínguez², Jesus García Martín²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutores, Departamento de Cirugía, Ciencias Médicas y Sociales, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El karate es una disciplina deportiva para la que se requieren grandes valores de fuerza explosiva y una ejecución técnica precisa y eficiente si se aspira a alcanzar buenos valores de rendimiento. Dentro del amplio repertorio de técnicas que componen este arte marcial, el mae-geri o patada frontal representa una de las técnicas fundamentales más utilizadas por sus practicantes desde su aprendizaje hasta los niveles de competición de élite, sobretodo en la modalidad de kata. El presente trabajo tiene el objetivo de utilizar el software de análisis biomecánico Kwon-3D para comparar de una manera objetiva, mediante un análisis cinemático de la técnica mae-geri, a una pequeña muestra de karatecas de Alcalá de Henares con los valores de referencia hallados en karatecas de élite. Las variables más determinantes para una buena ejecución de esta técnica según la literatura científica revisada y, que por lo tanto hemos utilizado para comparar a nuestra muestra son: el tiempo de ejecución de la técnica, la velocidad máxima alcanzada por la articulación del tobillo, y los ángulos observados en las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo durante el movimiento y en el instante del impacto.

Palabras Clave: biomecánica, cinemática, karate, mae-geri, deportes de combate, Kwon-3D.

Ayudas ergogénicas en el deporte. Visión crítica

Ignacio Ruiz Vázquez¹, Isabel Meseguer Soler²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Desde que existe el ser humano hasta ahora, se vienen utilizando las ayudas ergogénicas. Siendo así, los diferentes tipos de ayudas, mecánicas, psicológicas, farmacológicas, fisiológicas y nutricionales, son las encargadas de ayudar al individuo a mejorar el rendimiento lo más rápido posible, ya sea en un deporte concreto, como en un entrenamiento o como en el día a día. Lo cierto es que cada vez se vienen utilizando más este tipo de ayudas en el deporte y también lo es, que cada vez más deportistas salen en las noticias por casos de dopaje. Tanto en deportes de resistencia como en deportes de fuerza/potencia, la información sobre este tipo de ayudas es esencial para no llegar a convertir al deportista en meras máquinas que manchen la imagen del deporte. Con el presente trabajo se pretende obtener una visión crítica de la eficacia real de las ayudas ergogénicas utilizadas, ya que si hay algo que está claro es que la utilización de las mismas debe ir en beneficio del deporte y del deportista, y no al revés.

Palabras Clave: ayudas ergogénicas, suplementos, rendimiento, deportes, nutrición, dopaje, actividad física.

Embarazo, programa acuático para el segundo trimestre de gestación

María Inés Sanz Zarza¹, María Concepción Aponte García²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El trabajo que se describe a continuación se trata de una revisión bibliográfica sobre los beneficios que obtiene una mujer embarazada al realizar actividad física en el medio acuático. Además, se explican las recomendaciones y contraindicaciones que debe seguir la futura mamá al hacer ejercicio físico, tanto fuera como dentro del agua. Para ello, se deben conocer los cambios que suceden en la gestante, para poder prescribir el ejercicio de manera individualizada. Por último, se realizaron varias entrevistas a alumnas de parto y a una matrona que se pueden consultar en anexos, junto con algunos ejemplos de sesiones de parto y una planificación de un año (9 meses de embarazo y 3 de postparto).

Palabras Claves: embarazo, embarazada, deporte, actividad física, ejercicio físico, medio acuático, agua, tesis, TFG, obstetricia y matrona.

Influencia de una correcta hidratación en el rendimiento deportivo

Mario Suberviola Goñi¹, Isabel Meseguer Soler²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: La clave para obtener el máximo rendimiento deportivo consiste en mantener al organismo en las condiciones óptimas para desempeñar el ejercicio; la hidratación juega un papel importante en este proceso. Las funciones del agua abarcan desde ser el principal componente de la sangre, sirviendo como transportador; hasta la regulación de la temperatura corporal. Para evitar el aumento excesivo de la temperatura corporal, el cuerpo tiene a su disposición diferentes mecanismos: conducción, convección, evaporación y radiación. A parte de los mecanismos de disipación del calor, el organismo requiere de una correcta hidratación, que dependerá de diferentes factores: el sexo, la edad y la dieta. Para mantener el balance hídrico dentro del organismo, destacan la acción de las hormonas vasopresina y aldosterona, las cuales se encargan de mantener las cantidades de agua y volúmenes de sangre normales. Debido al estrés al que se somete al cuerpo durante el ejercicio, es necesario crear un plan de hidratación antes, durante y después del ejercicio para asegurarnos la correcta hidratación del deportista y evitar la deshidratación y sus posibles consecuencias negativas. En función de las características individuales y de la prueba, las bebidas deberán presentar unas características determinadas.

Palabras Clave: hidratación, calor, deshidratación, líquidos, electrolitos, hiponatremia, deportista, rendimiento, actividad física.

Valoración del estado nutricional de un equipo de fútbol femenino

Beatriz Torija Andrés¹, Isabel Meseguer Soler²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutora, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este trabajo de investigación tiene como objetivo indagar sobre los hábitos alimenticios de un equipo de fútbol 11 femenino que milita en la categoría de 2ª División Nacional centrándose principalmente en si cada jugadora sigue una dieta equilibrada y sobre todo en que comidas se hacen pre y postpartido. Finalmente, con el análisis ya realizado, se plantea una propuesta de mejora en las deficiencias encontradas en los hábitos alimenticios de las jugadoras ya que será clave para un rendimiento efectivo de los entrenamientos y partidos de la temporada siguiente.

Palabras Clave: fútbol femenino, nutrición, análisis nutricional, deporte, dieta equilibrada, rendimiento.

La evaluación desde una racionalidad práctica del bloque de contenidos de salud en educación física

Rebeca Pico Gil¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: En este trabajo se lleva a cabo una revisión bibliográfica sobre las dos racionalidades o paradigmas en la evaluación de la Educación Física. Se revisan y exponen las diferencias entre una racionalidad técnica y una práctica, así como se definen las formas de evaluación llevadas a cabo en el bloque de salud. Posteriormente se realiza un posicionamiento sobre la racionalidad práctica, exponiendo los beneficios que esta produce y los factores más relevantes para evaluar el bloque de contenidos de salud establecidos por la LOMCE.

Palabras Clave: educación física, racionalidad, evaluación, salud, instrumento.

La construcción de la identidad femenina en relación con el deporte, a partir de historias de vida

Verónica Aldea Álvarez¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: El presente trabajo propone una visión sobre cómo el deporte influye en la construcción de la identidad femenina en cinco mujeres que actualmente realizan actividad física en el mismo gimnasio, a partir de sus historias de vida, y apoyado sobre un marco teórico en el que principalmente se desarrollan los conceptos de género e identidad para comprender dicha construcción.

Palabras Clave: identidad, género, femenino, deporte.

El balonmano: una propuesta comprensiva

María Biel Díaz¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: Este documento presenta una fundamentación teórica sobre tres aspectos a tener en cuenta para la posterior propuesta a llevar a cabo, los cuales son: el Modelo Horizontal Comprensivo, relacionada con la iniciación deportiva y en especial con el deporte del balonmano. Tras esta fundamentación teórica se plantea una propuesta para las entidades deportivas centradas en el deporte del Balonmano, donde se desarrolle el Modelo Horizontal Comprensivo en el ámbito de la iniciación deportiva, ya que dichas clubes solo se centran en la pura técnica y táctica del deporte sin tener en cuenta ningún otro aspecto a desarrollar en el practicante.

Palabras Clave: modelo horizontal comprensivo, iniciación deportiva, balonmano, enseñanza alternativa, iniciación al balonmano.

Estudio de viabilidad sobre una gestión privada en un terreno público municipal

Jorge García Rojo¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El siguiente trabajo está directamente relacionado con la viabilidad de un centro deportivo implantado en el municipio de Azuqueca de Henares. Se estudia todo el entorno del centro (habitantes, economía, tasa de paro, demografía, centros de la competencia con su oferta de actividades, etc...) para poder orientar nuestro centro a un público determinado, ofreciendo actividades demandadas y actuales. El objetivo principal de este trabajo es estudiar la viabilidad que tiene si implantamos una instalación con las mejores condiciones en Azuqueca de Henares; para ello debemos de calcular los costes e ingresos que tendremos en la instalación, después realizaremos un balance y dependiendo de si podemos amortizar todo el importe que supone la construcción del centro podremos sacar una conclusión en este trabajo, que será si es viable o no.

Palabras Clave: viabilidad, estudio, entorno, centro deportivo, demanda.

Rugby como medio transmisor de valores personales y sociales

Beñat Pérez Aznar¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El presente trabajo fin de grado tiene como objeto inculcar valores a través del rugby a chicos y chicas de un barrio conflictivo. Para ello contamos con dos partes. Una primera en la que explicamos lo beneficioso del rugby, cómo surge éste, deteniéndonos especialmente en Andalucía y más concretamente en Linares (ciudad donde se encuentra nuestro equipo). Y una segunda parte, una propuesta pedagógica, en la que a través de diferentes actividades y contando con la colaboración de los padres y familiares se intentará inculcar a los chicos unos valores con el fin de que los apliquen a su vida diaria. La propuesta será compartida con entrenadores de otros equipos para que puedan también aplicarla en sus localidades.

Palabras Clave: rugby, valores, exclusión social, familia, deporte, barrio conflictivo.

Influencia de los padres en el fútbol infantil

Guillermo Revilla Alcaraz¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Dicho trabajo trata de mostrar la influencia que pueden llegar a tener los padres sobre sus hijos en sus respectivos deportes, más concretamente en el fútbol. Hay muchos factores que varían el comportamiento de unos y otros como pueden ser: la clase social a la que pertenecen, el tipo de padre, los valores acerca de la masculinidad que hayan inculcado a sus hijos y la relación que puedan mantener los padres entre sí. Para averiguar dichos factores se han utilizado dos técnicas: la observación participante y la entrevista en profundidad. Estas técnicas han permitido indagar y conocer el porqué de dichos comportamientos por parte de los padres y el porqué de las reacciones que llevan a cabo los niños.

Palabras Clave: deporte, fútbol, padres-hijos, comportamiento, influencia, clase social, masculinidad.

Modelos de iniciación al fútbol en el ámbito escolar

Vicente Varela García¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El presente trabajo trata sobre los modelos de iniciación deportiva en la enseñanza de los deportes de "invasión", centrándonos en el fútbol y en el ámbito escolar, así como de la importancia de aspectos y factores metodológicos y pedagógicos. Por lo tanto, se realizará una recopilación de los modelos de iniciación existentes más utilizados, se centrará la atención en aquellos que se consideren oportunos para la práctica del fútbol y a partir de ahí y mediante la explicación del fútbol como contenido educativo, se planteará un nuevo modelo (una nueva propuesta) que busca reunir las mejores características del modelo técnico, modelos alternativos (enseñanza comprensiva centrada en el juego), modelo de educación deportiva y, modelo basado en el aprendizaje cooperativo.

Palabras Clave: iniciación deportiva, modelos, enseñanza, educación, fútbol, ámbito escolar.

Manguito rotador complejo articular del hombro revisión bibliográfica propuesta de readaptación y prevención para la vuelta al entrenamiento y la competición

Mario López Novella¹, María Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Esta revisión bibliográfica tiene como objetivo aclarar el proceso de intervención de una lesión de hombro, con el fin de identificar si el tratamiento recibido durante la misma en el complejo articular del hombro fue el adecuado para volver a la práctica deportiva en óptimas condiciones. Se ha analizado la lesión del manguito rotador y se han establecido unas etapas de actuación además de dos protocolos generales de readaptación y de prevención de la lesión mencionada. Como resultado se ha realizado una propuesta concreta de 6 etapas desde la lesión hasta la vuelta a la competición.

Palabras Clave: hombro, lesiones deportivas, readaptación físico-deportiva, rehabilitación, rehabilitación física, manguito rotador, patologías de hombro, lesiones de hombro, protocolo de readaptación, protocolo de prevención.

Organización del campeonato de España de duatlón cros 2017

Daniel Gil Martín¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En este trabajo se realiza un proyecto de organización de un Campeonato de España en Alcalá de Henares, en el Parque de Los Cerros. La modalidad deportiva en que consiste la competición es el duatlón cros. Son tratados todos los aspectos necesarios para su organización. En cuanto a la metodología se utiliza bibliografía sobre eventos y gestión deportiva, además de otras fuentes, y trabajo de campo y con mapas para tareas técnicas y otras operaciones. Se busca un proyecto realista y que sirva de aprendizaje y de guía a la hora de organizar eventos deportivos.

Palabras Clave: proyecto de organización, eventos deportivos, duatlón, duatlón cros, Federación Española de Triatlón.

Análisis de la técnica de remada de rodillas en tabla de salvamento

Carlos Gómez Antón¹, José Francisco Pouso Vinagre²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El Salvamento y socorrismo acuático es una modalidad deportiva desconocida en países Europeos. Debido a su poca popularidad se ha convertido en un deporte relativamente moderno para estos países por lo que existe mucho desconocimiento sobre él, especialmente en la modalidad de aguas abiertas, y de los mejores métodos para conseguir el máximo rendimiento del deportista. La preparación técnica en salvamento como en cualquier otro deporte cíclico es un factor fundamental para alcanzar un resultado óptimo, siempre ligada al factor físico del deportista. En este trabajo, se hace una revisión bibliográfica sobre la técnica de remada de rodillas en tabla de salvamento sumado a un análisis de la misma, en el que han participado algunos de los mejores deportistas a nivel mundial en esta prueba, con el que se pretende actualizar la información existente sobre la cuestión y aportar nuevos datos sobre la ejecución de esta técnica a partir de velocidades absolutas, intensidades y angulación de las principales articulaciones intervinientes en cada parte del propio gesto técnico.

Palabras Clave: salvamento y socorrismo, tabla de salvamento, remada, técnica, análisis, velocidad, eficiencia, ángulos, musculatura.

Natación protocolo de readaptación en el medio acuático en un nadador de mariposa con hernia discal

Jaime López Jabonero¹, María Concepción Aponte García²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutora, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: En el presente trabajo he querido exponer la importancia del trabajo en el medio acuático para la recuperación y readaptación de la actividad deportiva en un nadador. Este deporte requiere gran exigencia en los entrenamientos, gran intensidad y volúmenes, y con el tiempo, como en cualquier deporte, hay lesiones musculares, articulares, etc. Siendo éstas producidas por el uso repetitivo y también como consecuencia del esfuerzo que supone la técnica requerida en el estilo de mariposa, la formación de protusiones o hernias discales a nivel L4-L5. Partiendo de la base de la complejidad de esta disciplina, se realiza una propuesta de trabajo en el medio acuático de potenciación de la musculatura implicada, en diferentes niveles. Se sigue una descripción detallada de dicha lesión, un análisis anatómico-muscular, causas de la dolencia, síntomas, prevención y tratamiento. Además, se expone un protocolo de diferentes ejercicios para facilitar su readaptación a la vida diaria y al entrenamiento.

Palabras Clave: natación, hernias discales, readaptación.

Sincronizada: propuesta de planificación para un equipo de categoría juvenil

Ana Ramón Cabello¹, M^a Concepción Aponte García²

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

² Tutora, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Este documento presenta una planificación pensada para un equipo de natación sincronizada del Club Polideportivo Comarcal Somontano de Barbastro (Huesca), con edades comprendidas entre los 15 y los 17 años. Para completar esta planificación he añadido unos anexos en los que nos podemos encontrar diferentes test de aplicación utilizados para las nadadoras, una sesión de entrenamiento “tipo” y una guía de ejercicios básica para el trabajo en seco “fuera del agua”. He decidido intervenir en este grupo de nadadoras de categoría juvenil, ya que llevo trabajando con ellas desde hace 2 años y soy la segunda entrenadora de este equipo.

Palabras Clave: natación, sincronizada, planificación.

Lesión de ligamento cruzado anterior. Propuesta de readaptación basada en biomecánica

Álvaro Jorquera Martínez¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El objetivo del presente trabajo es dar a conocer las funciones principales del ligamento cruzado anterior o LCA y su relación con el deporte, más concretamente con el fútbol. La lesión producida por la rotura

(parcial o completa) del ligamento cruzado anterior es muy común en este deporte y puede estar producida por varias causas. En primer lugar conoceremos el marco teórico relacionado con el LCA, parte de su biomecánica y funcionamiento. A continuación se expondrá el proceso de recuperación en el que es necesario la intervención de diferentes profesionales, que en nuestro caso se tratará del readaptador deportivo. Llevaré a cabo una propuesta de readaptación ya que después de la operación el proceso de recuperación es muy costoso y duro, por lo que se ayudará al deportista a recuperar la forma física que tenía anteriormente y se reducirá el porcentaje de riesgo de sufrir otra lesión en el futuro.

Palabras Clave: ligamento cruzado anterior, lesión, LCA, fútbol, readaptación.

Lesión de ligamento cruzado anterior. Propuesta de readaptación basada en biomecánica

Marina Bolaños Urruela¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: Se ha estudiado el perfil emocional, cognitivo y de afrontamiento en 33 deportistas con discapacidad física, de entre 15 y 55 años, pertenecientes a distintos deportes adaptados y con diferentes niveles de rendimiento. Para ello, se ha empleado la Escala Diferencial de las Emociones (mDES), que evalúa las emociones en dos dimensiones; positiva y negativa, y la Escala de Regulación de la Emoción, Pensamiento y Afrontamiento en el Deporte (EREPAD). Se han comparado los datos obtenidos entre grupos según el tipo de discapacidad, modalidad deportiva o rendimiento, además de con el baremo poblacional. Los resultados confirman la hipótesis de que los deportistas con discapacidad no se diferencian en esencia de la población deportiva general, aunque presentan una mayor fortaleza mental, además de una disminución de las Emociones negativas. Estos resultados se acentúan en el caso de los practicantes de deporte individual. El perfil emotivo, cognitivo y de afrontamiento no se ve afectado por ninguna de las variables descriptivas de la discapacidad (tipo, origen y grado de afectación), por lo que la discapacidad, en sí misma, no lo modifica. Finalmente, observamos que un aumento de la exigencia del entrenamiento conlleva una mejora del perfil psicológico de los deportistas.

Palabras Clave: pensamiento positivo, emociones positivas, emociones negativas, afrontamiento, deporte adaptado.

Coordinación motriz y preferencias de interacción social en estudiantes de educación física en secundaria

Alberto Cembranos Navarro¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El presente Trabajo fin de Grado pretende investigar la relación que existe entre la coordinación motriz y las preferencias de interacción social en estudiantes de 14 a 18 años. La muestra estaba formada por 244 estudiantes de un colegio concertado de Alcorcón (Madrid) de los cuales 103 fueron chicos y 140 chicas. Se aplicó el Test Sportcomp para evaluar la coordinación motriz global de los estudiantes y la escala GR-SIPPEL, la cual contaba con cuatro preferencias de interacción social como eran la cooperación, la competición, el individualismo y la afiliación, para evaluar las preferencias de interacción social. Una vez obtenidos los datos necesarios pudimos analizar las relaciones entre sexo, curso y tipo de práctica deportiva extraescolar, apreciamos que los chicos superaban a chicas en la coordinación motriz global y destacamos que eran los

cursos de 1º Bachillerato los que obtuvieron los mejores resultados en la coordinación motriz global. Respecto a las dimensiones de interacción social, los chicos preferían la competición y el individualismo más que las chicas, pero en el caso del curso las diferencias eran inapreciables. Teniendo en cuenta el tipo de práctica deportiva nos dimos cuenta de que únicamente los que practicaban algún deporte superaban a los alumnos sedentarios, pero que los que practicaban deportes colectivos obtenían los mejores resultados de coordinación motriz global en comparación con los estudiantes que practicaban deportes individuales. Este trabajo nos ha permitido apreciar la ligera relación que existe entre la coordinación motriz y algunas dimensiones como la competición y el individualismo.

Palabras Clave: coordinación motriz, cooperación, competición, individualismo, afiliación.

Análisis sobre los sistemas de organización de campeonatos deportivos

Álvaro Mahou Miguel¹

² Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Esta revisión hablará de los diferentes tipos de sistemas de competición, centrándonos en los de liga y los de eliminación. Empezaremos con una breve descripción de lo que es un evento deportivo, para posteriormente indicar los factores y las variables que se tienen en cuenta para decidir qué sistema usar. Seguidamente hablaremos de los sistemas en sí, explicando como son y cuáles son sus ventajas y sus desventajas. Finalmente se expondrán el sistema de competición utilizado en las competiciones federadas olímpicas, indicando detalles especiales y peculiaridades de los mismos en caso de tenerlas.

Palabras Clave: evento deportivo, sistema de campeonato, liga, eliminación simple.

Beneficios de la actividad física en pacientes de cáncer con sarcopenia

Cristian Rojo Cortes¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: En el siguiente trabajo se pretende realizar una revisión bibliográfica enfocada a los beneficios que se pueden obtener de la práctica de ejercicio físico para pacientes que sufren de sarcopenia o debilidad muscular durante el cáncer. Para contextualizar el trabajo definiré los términos más importantes, como pueden ser actividad física o cáncer entre otros, veremos otras patologías como caquexia o astenia que afectan directa o indirectamente a la masa magra, disminuyéndola y por tanto empeorando la calidad de vida, para finalmente establecer un protocolo general destinado a mejorar la masa muscular del individuo en función de su estado.

Palabras Clave: cáncer, actividad física, sarcopenia, tratamiento físico, astenia, fatiga, caquexia.

Entrenamiento de triatlón para cadetes

Daniel Barona Ferrer¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El triatlón es un deporte que en los últimos años ha desarrollado un crecimiento exponencial, sin embargo existe una escasez de bibliografía acerca de las categorías inferiores y de distancias cortas. El objetivo de este trabajo es ayudar a desarrollar planificaciones para triatletas en categoría cadete y con ello favorecer el crecimiento y creación de escuelas de triatlón. Para ello, en este trabajo se ha realizado una profunda revisión bibliográfica del triatlón cadete y sprint y una base de planificación durante los 3 años que dura la categoría. Tras la realización del trabajo se puede decir que para realizar un buen entrenamiento se debe favorecer el desarrollo integral del triatleta, se debe llevar una progresión que no perjudique la maduración del deportista y hay que tener en cuenta la edad biológica a la hora de entrenar las distintas capacidades físicas.

Palabras Clave: triatlón sprint, cadete, factores de rendimiento, entrenamiento, planificación.

Factores generales más relevantes en luchas olímpicas y propuesta integradora de entrenamiento

Karlos Díaz Ferrer¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El presente trabajo recopila información contrastada acerca de la Luchas Olímpicas mediante una revisión bibliográfica: un acercamiento a la historia y el reglamento de este deporte, seguido por un análisis de la antropometría, las técnicas y patrones motores y los factores fisiológicos referentes en esta modalidad deportiva y, culminando el trabajo, una propuesta práctica de entrenamiento en base a los datos anteriormente mencionados, con la finalidad de conseguir una transferencia mayor del entrenamiento de los aspectos físicos y fisiológicos a la situación real de combate.

Palabras Clave: lucha, lucha olímpica, lucha grecorromana, lucha libre, antropometría, entrenamiento, fisiología, fuerza, resistencia, aerobio, anaerobio, flexibilidad.

Modificaciones cinemáticas relacionadas con la fatiga en la fase final de los 400 metros lisos

Ana Isabel Ginto Sisamón¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: El objetivo de este estudio es identificar como se modifica a nivel biomecánico el patrón de carrera en la última recta de los cuatrocientos metros lisos, tomando como referencia los últimos 50 metros de la prueba de cuatrocientos metros y los 20 primeros metros de la primera vuelta. Asimismo se realizó un estudio del tiempo de reacción y ritmos de paso cada cien metros en atletas profesionales con los datos del mundial de Berlín en 2009 para conocer la distribución del esfuerzo. Se seleccionó una muestra de 21 participantes, (12 mujeres y 9 hombres) que compiten a nivel nacional e internacional, en las Finales y Semifinales del Campeonato de España Absoluto de Pista Cubierta. De ellos se obtuvieron los registros cinemáticos en 2-Dimensiones (2-D) grabados y analizados desde el plano sagital. Asimismo, se recogen datos acerca de las angulaciones de diferentes segmentos corporales, con los cuales se realiza un análisis estadístico con el programa SPSS, para conocer las modificaciones del patrón de carrera.

Palabras Clave: cuatrocientos metros, atletismo, cinemática, velocidad, biomecánica, pista.

Actividad físico-deportiva extraescolar: características sociodemográficas y formativas de los recursos humanos

Óscar López Novella¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Según estudios, el cambio de panorama producido en décadas anteriores ha producido un desajuste entre formación oficial, profesionalización de la AFD y desarrollo de funciones dentro de esto. Además, varios autores destacan la importancia del deporte escolar y de las AFD extraescolares para la formación integral de los alumnos y que si no se desarrollan por profesionales cualificados es probable que pueda incidir negativamente en la salud y educación de los alumnos. Por ello se ha realizado una revisión bibliográfica tratando de definir las AFD extraescolares así como las características de los RRHH en España con el fin de aclarar la situación y abrir diferentes vías de investigación. Concluyendo que resulta necesario un mayor número de estudios, así como una mayor regulación en la que deben tomar parte todas las partes implicadas.

Palabras Clave: recursos humanos, formación, deporte, actividades físico-deportivas extraescolares.

Percepción de las actividades de entrenamiento en fútbol femenino

Ana Belén Martín Rey¹

¹ Graduada en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE)

Resumen: El presente trabajo de fin de grado se enmarca dentro de la psicología del rendimiento deportivo, y más concretamente en la teoría del rendimiento experto y teoría de la práctica deliberada, la cual propone la necesidad de un tiempo extenso de adquisición con la finalidad de mejorar para llegar a ser experto en un campo de acción. Para este estudio se utilizó el cuestionario "Percepción de las actividades de entrenamiento en futbolistas" (Asín, 2014) de las percepciones subjetivas de las tareas de entrenamiento en futbolistas. Este cuestionario evalúa las dimensiones de esfuerzo, concentración, relevancia y diversión. Y posee una fiabilidad con coeficientes de consistencia interna superiores a 0.86 en las escalas parciales y a 0.96 en la puntuación total del instrumento. La muestra estuvo compuesta de 151 futbolistas, todas ellas mujeres, de categorías infantil, juvenil y senior, y niveles de rendimiento autonómico, nacional e internacional. El rango de edad de las participantes se encuentra entre los 10 y los 36 años, con una media de 19,29 años (DT= 5,57), con una edad de inicio de práctica deliberada de los 3 a los 34 años, con media de 8,59 años (DT= 5,01), y años de entrenamiento deliberado, desde 1 a 25 años, y con una media de 10,65 (DT= 5,31). A través de los resultados se observó la presencia de una relación inversa en todas las dimensiones respecto a la categoría de juego. Por otro lado se encuentran diferencias significativas en función del sexo, de una valoración mayor en femenino. La percepción de las variables es menor a nivel de rendimiento internacional. Y no se aprecian diferencias en las variables según la posición de juego.

Palabras Clave: rendimiento experto, futbolistas, mujeres, excelencia, práctica deliberada.

Entrenamiento funcional: una revisión bibliográfica

Daniel Penas del Álamo¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Este trabajo, es una recopilación bibliográfica de información acerca del denominado “entrenamiento funcional”. El entrenamiento funcional es llamado de esta manera por su transferencia a acciones reales de la vida cotidiana, de un deporte o de una actividad concreta. A continuación se abordarán los principios, fundamentos y aspectos más importantes para comprender este tipo de entrenamiento, las condiciones y cualidades necesarias para desarrollar ciertas acciones y ejemplos de ejercicios y entrenamientos funcionales para ciertos casos.

Palabras Clave: entrenamiento, funcional, entrenamiento funcional, actividad física, deporte, salud, transferencia, movimientos, propiocepción, estabilidad

Crecimiento muscular y entrenamiento de la fuerza para la hipertrofia

Angel Privado Mora¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Muchos atletas y gente corriente buscan mejorar su condición física y apariencia a través del trabajo de hipertrofia muscular. En este trabajo, podrás leer sobre los mecanismos de la hipertrofia muscular y la manera apropiada de conseguir el aumento de músculo. A lo largo de estas páginas descubrirás como crece el músculo desde que una persona coge una mancuerna y hace fuerza, y como una persona debe manejar las diferentes variables del entrenamiento para lograr de manera efectiva la hipertrofia muscular.

Palabras Clave: fuerza muscular, hipertrofia, crecimiento muscular, variables del entrenamiento.

Análisis observacional del lanzamiento en balonmano playa

Miguel Ángel Caraballo Maeso¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: El balonmano playa es un deporte socio motriz de cooperación/oposición que se desarrolla en la arena, en el que dos equipos se enfrentan entre sí de manera que los componentes de cada uno de los equipos colaboran entre sí para enfrentarse a componentes de otro equipo que a su vez colaboran. La presente investigación tiene como objetivo principal el análisis de datos y registro de los lanzamientos en este deporte, todo ello a través del diseño de un instrumento de observación específico mediante la aplicación LINCE. Para ello se analizaron 8 partidos del Campeonato del Mundo de Brasil 2014, registrando un total de 386 acciones de finalización. Se realizó un análisis estadístico y se comprobó la fiabilidad del software mediante concordancia intraobservadores. Los resultados obtenidos demuestran la fiabilidad del diseño y aportaron datos interesantes en cuanto al rendimiento de los atletas.

Palabras Clave: balonmano playa, lanzamiento, análisis, metodología observacional.

Iniciación deportiva en el ámbito educativo desde un enfoque general hasta una educación basada en valores

Samuel Villaseca Pardo¹

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

Resumen: Dentro del ámbito escolar se pueden encontrar numerosos enfoques de impartir, tanto clases de educación física, como clases deportivas extraescolares. Existirá una diferenciación general en función de la finalidad de la enseñanza de los contenidos y así, se podrá distinguir el propósito de los practicantes de deporte y del deporte en sí. De esta forma, se dará prioridad a abordar el deporte escolar, siendo este la base de una formación basada en valores y se llevará a cabo así, una iniciación deportiva en la que el alumno deportista reciba una formación íntegra como persona, siendo el deporte la herramienta y no el fin. Se desarrollará una propuesta de procesos de enseñanza-aprendizaje de los diferentes modelos alternativos de iniciación deportiva, dejando el modelo tradicional como un modelo válido aunque no del todo efectivo en el ámbito lúdico que el verdadero deporte escolar de iniciación reclama.

Palabras Clave: educación física, iniciación deportiva, deporte escolar, deporte educativo, educación en valores, modelos alternativos.

Análisis de la actividad acuática aplicada al ámbito de la discapacidad

Carlos de Tuero Herrero¹, José Francisco Pouso Vinagre²

¹ Graduado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte (CCAFYDE) UAH

² Tutor, Dpto. CC. Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Actividad Acuática en población con discapacidad. Tiene como punto central el uso de nuevas infraestructuras de trabajo. Para ello, se realizara una revisión bibliográfica sobre Discapacitados, Actividades acuáticas y desarrollo humanos, además entraremos a valorar si el uso las nuevas construcciones ofrecen ventajas, mejoras y beneficios en cuanto a su uso. Por último, tras el análisis de la aparatología y de las características de los discapacitados, se expondrá de manera personal formas de trabajar con los discapacitados utilizando los nuevos espacios deportivos anteriormente razonados.

Palabras Clave: actividad acuática adaptada, discapacidad, desarrollo motor, aparatología, HydroWorx, SwimEx, Beauty Luxury.



© 2016 por los autores; licencia MDPI, Basel, Switzerland. Este artículo está distribuido en acceso abierto bajo los términos y condiciones de Creative Commons by Attribution (CC-BY) licencia (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).