

Propuesta de entrenamiento adaptado para nadadores adolescentes con escoliosis

Alberto Barraón Aguirre ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: Este trabajo fin de grado (TFG) expone la patología de la Escoliosis que aparece en el mundo del deporte, en este caso concreto en natación. Debido a la importancia que recae sobre todo en el rendimiento de los nadadores, la patología expuesta en el texto, se ha analizado dentro de este deporte, a la vez que se ven los estilos de nado en los que se puede corregir o entrenar sin agravar el problema. Se propone una planificación deportiva en base a las características y disciplina deportiva de los nadadores, que supondrá no solo la mejora del rendimiento para estos jóvenes, sino la corrección postural y la mejora anatómica de la patología mediante el entrenamiento.

Palabras Clave: Escoliosis, natación, entrenamiento, patología, técnica, anatomía, biomecánica.

El Patinaje Artístico sobre ruedas. Propuesta de entrenamiento en un deportista junior de categoría nacional para el salto doble flip

Jorge García Rufo ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: El patinaje artístico sobre ruedas es una modalidad deportiva de práctica minoritaria, pero presente en gran parte de países. Destacando al continente europeo como la máxima potencia de esta especialidad. Países como Italia o España son los grandes referentes a nivel mundial gracias a los métodos y programas de enseñanza que desarrollan ambas naciones por la difusión, profesionalización y progresión de esta disciplina. Para lograr esta progresión es imprescindible el conocimiento de la técnica y de las cualidades y capacidades físicas del deportista. Tanto la técnica como la preparación física son factores fundamentales para alcanzar un resultado óptimo, siempre teniendo en cuenta el físico del deportista, por lo que este trabajo realiza una propuesta de entrenamiento para alcanzar la excelencia en un gesto técnico, como es el Salto Doble Flip.

Palabras Clave: Patinaje artístico, entrenamiento, técnica, planificación, fuerza, flexibilidad, resistencia.

Neurociencia y enseñanza del fútbol

Isidro Sartorius Cañedo ¹ y Beatriz Muros Ruiz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: En el fútbol hay múltiples metodologías de enseñanza. Cada entrenador tiene una manera de tratar a sus jugadores e intentar transmitir y enseñar este deporte colectivo sobre el terreno de juego. Sin embargo, la preocupación muchas veces está en cómo enseñar y no en cómo aprenden los jugadores. Entender el aprendizaje ayudaría a enseñar de una manera más eficaz. El objetivo de esta revisión bibliográfica es optimizar el proceso de enseñanza- aprendizaje a través de la neurociencia, es decir, mejorar la enseñanza y facilitar el aprendizaje. Los estudios y publicaciones que relacionan neurociencia y aprendizaje son numerosos, sin embargo, hay escasez de publicaciones que relacionen neurociencia y enseñanza del fútbol. Es por ello que se parte de una aproximación al amplio campo de la neurociencia, se relaciona este campo con el aprendizaje para después relacionarlo, de manera más específica, con el aprendizaje del fútbol. A partir del momento en que se entiende cómo aprende el cerebro, todo ello aplicado al fútbol, se proponen diferentes herramientas que optimicen el proceso de enseñanza-aprendizaje en fútbol.

Palabras Clave: Neurociencia, enseñanza, aprendizaje, fútbol.

La importancia del sector de natación en triatlón. Formas de nado.

Rocío García Becerril ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: El triatlón es un deporte que ha obtenido un aumento muy considerable de participantes en los últimos años haciendo todavía más complejos cada segmento de una competición. Podemos encontrar diferentes modalidades de competición y de distancias en cada modalidad. El centro de nuestra revisión es el triatlón sprint en grupos de edad debido a la gran complejidad que se da en este tipo de salidas, en salidas elite está todo más limitado, no salen tantos participantes al mismo tiempo. El presente trabajo se centra en el estudio de momentos clave durante la parte de la natación. Desde que los deportistas están colocados en boxes hasta que salen de nuevo del agua se encuentran momentos decisivos para la obtención de un buen puesto o la posibilidad de bajar notablemente los tiempos. Las salidas en estas competiciones se producen de forma masiva en las que aproximadamente 100 deportistas tomarán la salida al mismo tiempo provocando momentos de mucha tensión, empujones y patadas en las primeras brazadas. A medida que nos acercamos al giro de boya también encontraremos otro grupo compacto. Todo ello implica el trabajo de una técnica y táctica para que no afecte al resto de competición. Esto debe trabajarse de forma especializada durante toda la temporada teniendo en cuenta las diferentes posibilidades de salidas que se nos puedan dar.

Palabras Clave: Triatlón, natación, transición, técnica, entrenamiento, boyas, salida, planificación.

Osteoporosis: búsqueda bibliográfica de la enfermedad y un enfoque desde el punto de vista de la actividad física y sus beneficios

David Esteban Muñoz ¹ y María Piedad Ruiz Torres ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: La osteoporosis es una enfermedad de carácter global en la que los huesos del cuerpo humano se ven afectados. Estos pierden progresivamente parte del tejido que los compone y su densidad disminuye, lo que resulta en unos huesos más débiles y propensos a caídas y fracturas. Hoy en día, la osteoporosis afecta a más de 200 millones de personas a nivel mundial. En este trabajo se reflejan las características que rodean a la enfermedad, poniendo especial énfasis en los beneficios que puede generar la práctica de actividad física en las personas que la padecen o que están en riesgo de desarrollarla. Además, se tratan sus causas y los diferentes factores de riesgo, como por ejemplo la edad o la deficiencia de calcio y vitamina D; las fracturas más comunes: cadera, columna y muñeca; la prevención y por último sus posibles tratamientos. La búsqueda de información ha seguido una dirección de aspectos más generales a más específicos, creando una base de conocimiento amplia que ha permitido concretar los apartados más importantes relacionados con la práctica de ejercicio.

Palabras Clave: Osteoporosis, fractura, hueso, actividad física, enfermedad.

Evolución del principio post-activación (PPA) en función del tipo de calentamiento en deportistas aficionados

David García Herrero ¹ y José Luis Graupera Sanz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: El objetivo del siguiente estudio es observar la variación de rendimiento y la fatiga obtenida ante dos calentamientos prescritos, el primero un calentamiento tradicional de deporte colectivo y el segundo un calentamiento de alta intensidad incorporando un protocolo de potenciación post-activación. Los participantes del estudio fueron 40 estudiantes del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte practicantes de deporte aficionado, repartidos aleatoriamente en dos grupos de 20 personas, distribuyéndose equitativamente en ambos grupos los hombres y las mujeres. La muestra se distribuyó por sexo (n=36 hombres y n=4 mujeres), tipo de deporte practicado (23 individuales y 17 colectivos), y nivel competitivo (26 local y 14 autonómico). La edad media fue de 21.28±1.85 años, con una talla media de 172.20±7.87 cm y un peso de 69,30±7.79 kg. Por un lado, el grupo básico realizó un calentamiento estándar de deporte colectivo y el grupo alta intensidad un protocolo de potenciación post activación. Dicho protocolo, incluyó 3 series de 3 repeticiones al 70 % 1Rm o una velocidad de 0,71m/s medido con un encoder. Para medir la variación de rendimiento se realizaron 4 mediciones de la altura de salto del Cm_j, medido con la aplicación MyJump2, una pre y tres post (3,6 y 9 min) con el objetivo de observar la evolución del rendimiento en el tiempo. Se realizaron también mediciones del esfuerzo percibido (RPE) y del

índice de recuperación (Tqr). Los resultados mostraron que no se produjeron diferencias significativas en el rendimiento y recuperación con un protocolo de potenciación post-activación estandarizado ($p > 0,05$). Por otro lado, no encontramos diferencias significativas en la variación de rendimiento entre el grupo básico y grupo alta intensidad teniendo en todas ellas un mantenimiento lineal del mismo en el espacio temporal de la intervención ($p > 0,05$). En cuanto a la relación de esfuerzo percibido (RPE) no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos, pero por el contrario en el índice de recuperación (Tqr) obtuvimos una diferencia significativa favorable al Grupo Alta intensidad ($p < 0,05$), que logró una recuperación mayor a los 10 minutos de realizar la intervención de dicho calentamiento.

Palabras Clave: Potenciación post-activación, entrenamiento complejo, fuerza, rendimiento.

Hernia de disco lumbar y dolor lumbar. Aspectos básicos desde diferentes visiones científicas para su rehabilitación

Iván Antona Alves ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

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

Resumen: El presente texto desarrolla en amplitud la patología de la hernia de disco lumbar sintomática, el dolor lumbar y como combatirlo a través de la actividad física y del movimiento, siendo estas patologías cada vez más abundantes en una sociedad en la que va en aumento el sedentarismo, perdiendo la conexión corporal y el control motor. De manera mayoritaria el trabajo se basa en una revisión de artículos científicos, a los cuales se ha accedido a través de diferentes medios, buscando afrontar la temática desde una perspectiva general y global, entendiendo el cuerpo como un complejo general de interrelación de diversos sistemas y valorando la relación cerebro-cuerpo como la base de un trabajo a realizar y como todo cambia con la presencia del dolor.

Palabras Clave: Persona adulta, dolor lumbar crónico no específico, hernia de disco lumbar, control motor, musculatura profunda y musculatura estabilizadora.

Entrenamiento de iniciación al lanzamiento de peso en atletismo

Adrián Castillo Fernández ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este trabajo fin de grado tiene como principal finalidad establecer una relación válida entre el lanzamiento de peso y los modelos de iniciación deportiva, utilizando para ello un plan o propuesta de entrenamiento en función de la categoría deportiva del atleta. En la actualidad, en diversas disciplinas deportivas tienen lugar entrenamientos y enseñanzas donde impera la monotonía o una metodología inapropiada. Por ello, con este trabajo pretendemos facilitar en la medida de lo posible la labor de educadores y entrenadores en el ámbito del lanzamiento de peso, recopilando para ello una amplia variedad informativa en base a diferentes autores y así poder

ejemplificar de manera correcta una sesión de entrenamiento aplicando el modelo de enseñanza que podría concordar más adecuadamente con la etapa deportiva que corresponda. Aun así, relacionar los modelos de iniciación deportiva con las categorías establecidas en el lanzamiento de peso no es una tarea exenta de dificultades, ya que en numerosas ocasiones dichos modelos de iniciación resultan más afines a deportes colectivos.

Palabras Clave: Modelos de enseñanza, capacidades físicas, categorías deportivas, edades, evolución, preparación.

Comportamiento táctico en competición, inteligencia contextual deportiva y toma de decisiones en fútbol sala

José Antonio Martínez Flor ¹ y José Luis Graupera Sanz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Actualmente la Inteligencia Contextual Deportiva y la Toma de Decisiones son dos factores de rendimiento fundamentales en los deportes de equipo, esto es debido a la gran cantidad de situaciones abiertas e impredecibles que obligan al jugador a desarrollar unas buenas cualidades perceptivo-decisionales para adaptarse adecuadamente a cada situación de juego. El propósito de este Trabajo de Fin de Grado fue analizar las relaciones y diferencias existentes entre la dimensión percibida de Inteligencia Contextual Deportiva, la toma de decisiones y el comportamiento táctico en competición de jugadores de fútbol sala de distinto nivel de pericia y atendiendo a variables cronológicas. Para llevar a cabo el estudio se empleó el Cuestionario de Inteligencia Contextual Deportiva, Cuestionario de Estilo de Tomade Decisiones y el software de registro observacional LINCE. Participaron un total de 24 jugadores fútbol sala de distinto nivel de pericia (autonómico y nacional). Los deportistas de mayor nivel de rendimiento mostraron mayores resultados en todas las subescalas de la Inteligencia Contextual Deportiva (especialmente en Inteligencia Competitiva) y de la Toma de Decisiones (sobre todo en Competencia Decisional Percibida) así como en el número total de intervenciones tácticas (más en concreto en acciones tácticas defensivas). La cantidad total de intervenciones tácticas y de intervenciones tácticas defensivas mostraron una relación intensa con todas las variables cronológicas, especialmente con las horas semanales de entrenamiento y competición (0,55 y 0,73); y con todas las variables de la Inteligencia Contextual Deportiva, en especial la Inteligencia Competitiva (0,61 y 0,75 respectivamente). A su vez, la cantidad de intervenciones tácticas ofensivas mostró fuertes relaciones con la Competencia Decisional Percibida (0,71). La calidad de las acciones tácticas y la calidad de las acciones tácticas ofensivas se relacionaron notablemente con todas las variables temporales, especialmente con los años de experiencia entrenando y compitiendo (entre 0,53 y 0,80); así como la calidad de las acciones tácticas ofensivas se relacionó de forma destacada con la Toma de Decisiones (0,51)

Palabras Clave: Autopercepción, rendimiento táctico, acciones tácticas, futsal.

Lesión de ligamento cruzado anterior (LCA) en fútbol: propuesta de protocolo de prevención y readaptación en el medio acuático

Iván Matamala Manzano ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El presente trabajo expone la importancia del medio acuático en el entrenamiento y preparación física de los deportistas, concretamente dirigida al futbolista que sufre la lesión de ruptura de ligamento cruzado anterior (LCA) en su rodilla, siendo este medio acuático vía rehabilitadora y readaptadora de lesiones, principalmente aplicada en las primeras etapas del proceso, además de una fuente preventiva el resto de la temporada. A partir de una revisión bibliográfica, además de un análisis anatómico y biomecánico de la articulación y del LCA, se desarrolla una propuesta de protocolo preventivo y readaptador en el medio acuático sobre esta determinada y temida lesión, optimizando la vuelta del jugador a los terrenos de juego.

Palabras Clave: Ligamento cruzado anterior, hidroterapia, readaptación, rodilla, prevención.

Programa de entrenamiento de fuerza y flexibilidad para la prevención de lesiones en fútbol

Daniel Muñoz Sánchez-Horneros ¹, Juan Carlos Zapardiel Cortés ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este proyecto de Trabajo de Fin de Grado se ha desarrollado a través de un trabajo experimental apoyado en una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre el tema propuesto. El tema propuesto para dicho trabajo experimental ha sido la prevención de lesiones en el deporte del fútbol y más concretamente en lesiones en la zona isquiosural. Para ello, se ha controlado a un total de 28 sujetos con participación voluntaria. A todos estos sujetos, se les ha realizado una serie de test físicos para controlar valores iniciales y finales al estudio. Uno de estos grupos, realizó un protocolo de entrenamiento basado en ejercicios de fuerza, flexibilidad y control postural con una duración de 8 semanas. Al finalizar este periodo de tiempo, todos los participantes realizaban nuevamente los test físicos. Los resultados obtenidos muestran como el grupo que realiza el protocolo de entrenamiento ha mejorado la flexibilidad en 3.5cm consiguiendo eliminar así el déficit de flexibilidad que tenían. De esta manera, se han comparado resultados entre los diferentes grupos para observar si disminuye el riesgo de lesión en la musculatura isquiosural en futbolistas. La realización de un protocolo preventivo con ejercicios de fuerza y flexibilidad mejora levemente ambas cualidades con una duración de 8 semanas.

Palabras Clave: Lesión, zona isquiosural, fútbol, ejercicios preventivos.

Lesiones del miembro superior (mano) en porteros de fútbol-fútbol sala y su reincorporación a la competición

Rubén Muñoz Vicario ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El fútbol se ha descrito en la literatura como el deporte con mayor incidencia de lesiones. Existe una elevada tasa de lesión con 8,92 lesiones por 1000 horas de exposición, siendo superior dicha tasa en competición respecto a entrenamientos. Se hace necesario establecer un único significado de lesión para concretar adecuadamente el porcentaje existente en este deporte, así como la existencia de un mayor número de estudios relacionados con la figura del portero. Se centrará en las lesiones ocurridas en el miembro superior durante la práctica deportiva, focalizando sobre las lesiones en la mano, proponiendo un protocolo de recuperación, así como ejercicios de prevención.

Palabras Clave: Portero, readaptación, fútbol, mano, lesión, biomecánica, entrenamiento

Transferencia del entrenamiento de fuerza al boxeo

Fernando Arenas Piqueras ¹ y Ana Elena Gracia Acín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El entrenamiento y la mejora de la fuerza es un aspecto clave para el rendimiento en multitud de modalidades deportivas, llegando a ser determinante en algunas ocasiones, como es el caso del boxeo. Sin embargo, para que su transferencia sea positiva tenemos que conocer, tanto las necesidades específicas del deporte en cuestión, donde entra en juego aspectos como el reglamento, el perfil fisiológico del deporte o la biomecánica de las acciones propias de dicho deporte, como los principios que rigen el entrenamiento de fuerza, los métodos que se emplean para entrenarla y la manera más óptima de programar el entrenamiento de fuerza las semanas o meses previos a la competición. Este trabajo trata de dar respuestas a todos estos aspectos basándose en la ciencia de la que se dispone hasta la fecha.

Palabras Clave: Boxeo, entrenamiento, fuerza, potencia, transferencia

Desarrollo del talento en el deporte

Manuel Díaz del Río ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El objeto del presente Trabajo de Fin de Grado radica en la definición del término desarrollo de talento, así como despejar la duda de si es necesario, si está relacionado o no con la

detección de talento, además de otras disyuntivas que pueden aparecer como el concepto de maestría o si podemos predecir el futuro rendimiento de un jugador joven. Hay mucha información teórica respecto al tema, pero son necesarios estudios a largo plazo de distintos entrenamientos, en distintas disciplinas sobre la consecución de resultados por parte de los jugadores.

Palabras Clave: talento, desarrollo, deporte, entrenamiento.

Evaluación funcional deporte de lucha: judo

Andrés Expósito Tijerín ¹ y Ana Elena Gracia Acín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: En este trabajo se recoge una serie de conocimientos básicos sobre un deporte de lucha como es el judo, y a partir de ello se enfoca a la valoración anatómica de un deportista, a la importancia del entrenamiento de fuerza en el desarrollo del judoka y posteriormente al ámbito de la evaluación funcional. Para la consecución de estos objetivos se parte de una aproximación teórica en la que se consideran aspectos relacionados con la historia, reglamento, preparación técnico-táctica o física entre otras. Del mismo modo se pretende conocer los test ideales que puedan evaluar la condición física de un judoka para comenzar a planificar su futuro entrenamiento. Una vez realizado un estudio de las cualidades físicas predominantes en este deporte, se realiza un enfoque al entrenamiento de fuerza y sus posibles ventajas en esta disciplina de lucha, donde juega un papel crucial para el éxito deportivo

Palabras Clave: Judo, evaluación funcional, entrenamiento de fuerza, test físicos, valoración anatómica.

Beneficios del ejercicio aeróbico en personas con obesidad

Miguel Iglesias Cabrero ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La obesidad es, en la actualidad, una pandemia. Dicha patología consiste en la excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo, y principalmente se origina debido a un desproporcionado desequilibrio calórico, generado por un estilo de vida sedentario y por la ingesta de alimentos de alto contenido calórico ricos en grasa. El objetivo primordial de esta revisión bibliográfica ha sido demostrar que el ejercicio físico aeróbico es el más adecuado para tratar la obesidad y para prevenir su aparición, y que además su práctica supone numerosos beneficios para la salud. Al realizar la investigación, se ha comprobado que este tipo de ejercicio reportará beneficios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, musculoesquelético y psicológico. Asimismo, el ejercicio aeróbico practicado regularmente provocará una disminución del tejido adiposo del organismo, y, por tanto, del peso corporal. Como conclusión, se ha obtenido que combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de fuerza muscular, equilibrio, coordinación y flexibilidad, y con una dieta equilibrada, producirá mejoras en la salud y en la calidad de vida de las personas que padezcan obesidad.

Palabras Clave: Salud, obesidad, ejercicio aeróbico, pérdida de peso, calidad de vida.

Agentes ergógenos en el deporte

Carlos Calera Vergara ¹ y María Piedad Ruiz Torres ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Los agentes ergógenos son todas aquellas sustancias o procedimientos que se utilizan para mejorar las capacidades físicas y fisiológicas del deportista y su rendimiento deportivo. El uso de determinados agentes ergógenos crea mucha controversia, ya que en muchos casos no están suficientemente probados los beneficios y no hay estudios rigurosos que permitan asegurar que no son perjudiciales para la salud del deportista a medio o largo plazo. El presente Trabajo de Fin de Grado pretende analizar los beneficios de los agentes ergógenos más utilizados actualmente para el aumento de masa muscular, aplicando los conocimientos adquiridos al desarrollo en un caso práctico. La conclusión más importante, tras la revisión, es que es necesaria la realización de muchos más estudios que permitan conocer en profundidad la relación riesgo/beneficio de la mayoría de los agentes ergógenos, especialmente los farmacológicos y nutricionales. Además, en la mayoría de los casos, la información disponible para el consumidor debería ser más rigurosa y veraz, de forma que no se creen falsas expectativas en los usuarios.

Palabras Clave: Agentes ergógenos, ayudas ergogénicas, aumento de masa muscular, entrenamiento, fuerza.

Pubalgia en fútbol juvenil

Alejandro Martínez Macías ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El fútbol es el deporte más practicado en nuestro país, además el más conocido y estudiado en todo el mundo debido a su mediatización. Por ello, el riesgo de lesionarse está presente en todos los jugadores. Debido a las exigencias que exige la disciplina los jugadores deben rendir a un máximo nivel, y para ello hay que evitar cualquier tipo de limitación física. En este trabajo se lleva a cabo un análisis teórico-práctico para tratar una lesión determinada, presente en los futbolistas, como es la pubalgia. Además de una propuesta de readaptación y prevención de la lesión citada anteriormente en una población de deportistas masculinos de categoría juvenil.

Palabras Clave: Fútbol juvenil, pubalgia, ODP, prevención, readaptación.

Plan de creación de una empresa deportiva “**Hunt Fit**”

Adrián Descalzo Hoyas ¹ y José Emilio Jiménez-Beatty Navarro ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El objetivo del siguiente proyecto consiste en elaborar de manera teórica todos los aspectos que influyen y que son necesarios a la hora de crear un centro deportivo tipo “boutique deportiva”, para ello seguiremos las pautas marcadas por la guía del Centro de Empresas e Innovación del Principado de Asturias (2014). De manera personal, nos centraremos en el aprendizaje de diversos apartados relacionados con la gestión de un centro deportivo, para realizar un análisis final sobre la viabilidad de nuestro proyecto.

Palabras Clave: Centro deportivo, gestión deportiva, boutique deportiva, organización, creación empresa.

Control del estrés en situaciones de competición en deportes de lucha

Daniel Gómez Armesto ¹ y Ana Elena Gracia Acín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El estrés es una de las reacciones psicológicas de mayor importancia en el mundo del deporte. Numerosos autores han tratado este tema con el fin de interpretar y explicar dicha respuesta generada por el organismo ante un estímulo. Este factor puede influir considerablemente en el rendimiento del deportista, tanto positivamente como de forma negativa. Es por ello que el objetivo principal de esta revisión bibliográfica consiste en exponer la influencia que puede tener el estrés durante la competición y la importancia que tiene el entrenamiento psicológico en el deporte, más concretamente, en los deportes de lucha. De esta manera, podremos comprender los estados emocionales que presenta el deportista en un momento determinado del campeonato.

Palabras Clave: Estrés, deportes de lucha, ansiedad, psicología en el deporte, actividad física y salud, judo, taekwondo, karate, prevención del estrés, estrategias.

Creación de una empresa de actividades deportivas extraescolar en el Corredor del Henares

Jorge Polo Ventura ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: el proyecto que se presenta a continuación se enmarca en la modalidad de plan de empresa, por tanto, es una declaración formal de una idea de negocio. Esta idea de negocio surge

por la necesidad de realizar actividades físico-deportivas por parte de las generaciones que están en etapas de crecimiento y desarrollo. Siguiendo el proyecto, este tipo de exigencia debe ser respondida a través de actividades extraescolares de calidad que la empresa se encarga de ofrecer a centros, asociaciones y otras empresas. Todo ello con el propósito de conseguir una mejor calidad en el crecimiento y desarrollo de los más jóvenes, a los cuales les permita crear una base psicomotriz de cara a las exigencias del futuro. Es una idea de negocio innovadora dado que no existe específicamente en la zona del Corredor del Henares ninguna empresa con la misma estructura, que destaque por el desarrollo psicomotriz de calidad.

Palabras Clave: Actividad física, deporte, empresa, educación física, crecimiento infantil, desarrollo psicomotor.

Propuesta de protocolo de actividad física para embarazadas

Alba Manzano Sánchez-Valdepeñas ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este trabajo está basado en una propuesta de protocolo para la actividad física en mujeres embarazadas, analizando los cambios anatomofisiológicos de la mujer gestante. En el texto se busca erradicar las falsas creencias que unen a las embarazadas con el hecho de realizar práctica deportiva, pudiendo hacer ésta de manera segura y eficaz según la semana de gestación y los cambios que se producen. Se propone una reflexión e invita al conocimiento sobre la actividad deportiva en esta población, siendo cada vez más demandada y poco a poco más estudiada en profundidad por los expertos en deporte, actividad física y salud.

Palabras Clave: Actividad física, gestante, embarazo, deporte, planificación.

Felicidad y educación física: reflexiones y recursos para el aula

Sergio López de la Varga ¹ y Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este Trabajo Fin de Grado trata de comprender el papel que puede jugar en la educación física la idea de felicidad. Hablar de felicidad es algo muy complejo, solo sabíamos antes de comenzar a revisar lo que dicen las diferentes ciencias y expertos, que su idea está relacionada con el desarrollo personal, emocional, interior y social de la persona. La cantidad de aristas y enfoques que hemos descubierto hacía más difícil aún establecer un marco propio desde el que abordar la felicidad en las prácticas corporales en centros educativos, hasta que encontramos la Psicología Positiva y, concretamente el modelo Forte. Este marco nos ha permitido diseñar una propuesta abierta de actividades encaminadas al desarrollo de aspectos que se proyectan a hacer a las personas más felices. Nuestra propuesta se plantea en un contexto determinado, como son los recreos activos, que parten de la necesidad de aumentar la práctica de actividad física en los centros educativos en

horario escolar. Desde las estrategias que hemos diseñado, al alumnado se ofrece la posibilidad de trabajar desarrollando las fortalezas humanas, adquiriendo recursos que puedan ayudar a dar sentido a su vida. El programa de intervención, recogido en un espacio Web para que pueda ser compartido, se compone de 121 actividades, en series breves de sesiones con diferentes propuestas prácticas donde se trabajarían seis virtudes y doce fortalezas distinguiendo entre el primer ciclo y segundo ciclo de la enseñanza secundaria.

Palabras Clave: Felicidad, educación física, bienestar y salud.

Evaluación del modelo de enseñanza comprensivo en deportes de invasión en el sistema educativo formal

Juan Díaz Aparicio ¹ y Víctor Tejeiro Sandomingo ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Los modelos de enseñanza alternativos centrados en el juego son atractivos para los alumnos/as, les motiva, favorece su desarrollo integral formándolos en todos los ámbitos que engloban a la persona y les hace ser el centro de su propio aprendizaje, el cuál interiorizan más que cuando adquieren el conocimiento a través de un modelo tradicional. El siguiente Trabajo Final de Grado aborda la evaluación del modelo de enseñanza comprensivo centrado en el juego, debido a que es un modelo alternativo que tiene como base la comprensión pero del que la bibliografía en el aspecto de evaluación resulta escasa. En base a lo dicho anteriormente, este trabajo tiene como objeto aportar una propuesta de evaluación centrada en deportes de invasión que resulte útil y pueda ser llevada a cabo por cualquier docente en el Sistema Educativo Formal, con instrumentos de evaluación ajustados al modelo de enseñanza seguido y sin despegarse de la Ley que rige los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje por los que se evalúa y califica al alumnado.

Palabras Clave: Evaluación, modelo comprensivo, enseñanza deportiva, educación física, iniciación deportiva, deportes de invasión.

Los modelos de iniciación deportiva en el fútbol sala. Propuesta desde el modelo comprensivo.

Rufino Corral Díaz ¹ y Víctor Tejeiro Sandomingo ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Los modelos de iniciación deportiva utilizados se solían decantar hacia una metodología más tradicional basada en la mecanización y repetición de gestos técnicos y habilidades de carácter cerrado que pretendían ser integradas de manera exitosa en el contexto de práctica real. Debido a las carencias y limitaciones que presenta este modelo surgieron los modelos alternativos o activos, en los que la comprensión del juego y la participación del alumno son los pilares fundamentales dentro del proceso de enseñanza, lo cual favorece el aumento de la motivación y la transferencia hacia otros deportes. Este trabajo tiene como finalidad observar la metodología empleada para la

enseñanza del fútbol sala en la iniciación, así como aportar una propuesta de entrenamiento de carácter más comprensivo ya que existe poca bibliografía al respecto..

Palabras Clave: Fútbol sala, deportes de invasión, modelos alternativos, comprensión, iniciación deportiva.

Utilización de la hidroterapia como medio de prevención de caídas en ancianos

Roberto Calamardo Tenllado ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: En la actualidad existen dos factores destacables: el auge del deporte y la existencia de una mayor esperanza de vida. La idea de este trabajo es relacionar estas dos evidencias con el objetivo de utilizar la actividad física como medio de prevención de caídas en los ancianos. El deporte utilizado de manera correcta es una herramienta beneficiosa para la salud los ancianos son un grupo de la población que necesita de esta mejoría, por lo que se demuestra que este es un instrumento idóneo para lograr un envejecimiento activo y saludable de la población. De esta forma, el trabajo está orientado a conocer la evolución de la hidroterapia en el tiempo y sus técnicas más importantes, al igual que exponer cómo consigue obtener beneficios mediante el uso de las bases físicas, sin olvidar que también existen contraindicaciones a tener en cuenta. Considerando todo esto, se logra realizar un tratamiento para mejorar los factores de riesgo de caída, y de esta forma, prevenirlas. Sabiendo que la población anciana tiene unas limitaciones sensoriales y motoras, debemos cuantificarlas mediante la realización de una serie de test para el conocimiento de su nivel en relación a los factores de riesgo de caída. Integrando todo ello, se diseña un programa de actividades en el agua que mejoren su forma física y sirvan en la prevención de sus caídas.

Palabras Clave: Caídas, anciano, hidroterapia, gamificación, test funcionales, salud y natación.

El trabajo multidisciplinar. La readaptación en fútbol, análisis mediante cuestionario.

Javier Fernández Carmona ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: En el presente TFG (Trabajo Fin de Grado) se ha realizado una revisión bibliográfica acerca de la readaptación en fútbol. De forma simultánea se ha realizado un pequeño análisis mediante el uso de un formulario "Opciones múltiples" a través de Google Drive; con una muestra de profesionales pertenecientes al cuerpo técnico de diferentes clubes, los participantes debían de pertenecer o haber pertenecido a clubes de carácter profesional o semi profesional sin hacer discriminaciones geográficas de actuación incluyendo el territorio nacional e internacional.

Palabras Clave: Opciones múltiples, readaptación, preparador físico, fisioterapeuta, fútbol, test, trabajo multidisciplinar, cuerpo técnico.

Humor y Educación Física

Eva Ruiz Ranz ¹, Marta Arévalo Baeza ² y Pablo Sotoca Orgaz ³

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

² Tutor, Departamento de Ciencias de la Educación, 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: Reírnos es una de las sensaciones más agradables que experimenta el ser humano. El presente Trabajo Fin de Grado trata sobre esta experiencia positiva, tiene como objetivo dar una visión general de cómo el Humor puede introducirse como herramienta pedagógica en las clases de Educación física. Para ello se ha realizado un marco teórico a partir de una revisión bibliográfica que nos permite entender su significado, sus aspectos más relevantes y su relación con la educación. Los resultados sobre el humor de los diferentes estudios nos han permitido mostrar la multitud de beneficios existentes que tiene su uso en el ámbito educativo. Además, se ha realizado una propuesta de intervención en la que se integra el humor en el trabajo cotidiano de las clases de Educación física a través de diez estrategias que sirven como recomendación para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con todo ello, el trabajo busca impulsar y valorar el humor en el aula.

Palabras Clave: Humor, educación, educación física, aula, risa.

Danza, Educación y Género

María Beatriz Moreno Martínez ¹ y Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La danza y la construcción social de género siempre han estado estrechamente relacionadas. El objeto de este Trabajo Fin de Grado es comprender por qué la danza es una manifestación corporal y artística que, por un lado, carga con atributos del género femenino y, por otro, en el caso del hombre y generalizando, hay una falta de interés inicial. A raíz de esta revisión teórica hemos querido abordar concretamente los roles de género en los bailes de pareja, para finalmente proponer unas actividades que podrían adaptarse y contextualizarse en una intención concreta dentro del marco amplio de la Educación física. El propósito educativo sería, entre otros, cuestionar cómo influye la construcción normativa de lo femenino y lo masculino en las relaciones de *leader* y *follower* entre los participantes de estas danzas. A partir de este trabajo se ha podido comprobar la complejidad de las dinámicas existentes dentro de la danza desde una perspectiva de género y lo interesante que resulta este campo, y en especial, las posibilidades educativas de trabajarlo desde un enfoque crítico y transformador.

Palabras Clave: Género, sexo, masculinidad, feminidad, danza, baile, igualdad.

Propuesta para incluir la educación emocional en el curso de iniciación en baloncesto/ nivel 0

Pau Monroig Fernández ¹ y Juan Carlos Luis Pascual ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: En el minibasket tanto jugadores como entrenadores constantemente reciben, generan, comunican, emiten y gestionan emociones por tanto, es imprescindible que el entrenador sea un buen gestor emocional. En esta categoría para ser entrenador es necesario realizar un curso federativo, a nivel autonómico, que no es académico. En el que no se incluye como materia la educación emocional. El propósito del presente trabajo de fin de grado es realizar una propuesta para la inclusión de la educación emocional en la formación de los entrenadores de iniciación en baloncesto / nivel 0 y como consecuencia analizar los cambios que supondría su inclusión en el reglamento. Además de valorar la importancia de introducir los programas de mentoring como parte de la formación de los entrenadores en minibasket.

Palabras Clave: Minibasket, educación emocional, entrenador, curso de iniciación en baloncesto/nivel 0, *mentoring*.

Tratamiento de las guías docentes de las asignaturas de evaluación del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Juan Antonio García Jiménez ¹ y Beatriz Muros Ruiz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El presente trabajo fin de grado tiene como objetivo principal profundizar en el conocimiento del tratamiento de la forma de impartir la asignatura de Evaluación en la enseñanza de la actividad física y del deporte o similar, entre las diferentes universidades públicas españolas que ofertan Ciencias de la actividad física y del deporte. La evaluación, como forma de enseñanza de conocimientos que guía al alumnado en su proceso de enseñanza aprendizaje a la vez que determina en buena medida la calificación final del proceso, de ahí que le otorguemos la importancia que se merece. A través de este estudio pretendemos ofrecer una visión, personal, tratando de ser lo más objetivo posible y analizada de las diferentes formas de diseñar, programar, orientar e impartir la asignatura Evaluación en la Enseñanza de la Actividad Física y del Deporte, mediante los datos obtenidos del análisis de las distintas guías docentes de cada una de las Universidades. Para ello, realizaremos un estudio descriptivo de aspectos como; la racionalidad seguida, el carácter de la asignatura, el tipo de evaluación empleada, las técnicas, medios o los instrumentos de evaluación, entre otros, que conforman estos documentos analizados. Por último, al final de este, planteamos una serie de conclusiones que se basan en dicho análisis realizado, estableciendo las posibles vías de investigación futuras.

Palabras Clave: Evaluación, evaluación formativa, guía docente.

Propuesta para elaborar un proyecto metodológico de fútbol base

Cristian Javier Rivas Pérez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Tras el análisis de los principales profesionales que más trabajan y proponen una mayor dedicación al fútbol base, más la suma de teorías, supuestos, tesis y propuestas metodológicas de distintos autores y profesionales del fútbol base se ha recopilado información necesaria para poder crear una propuesta de proyecto metodológico de fútbol base. El objetivo principal, ha sido elaborar un escrito con una planificación a largo plazo, que siguiera una metodología y que integrara las mejores ideas de profesionales del fútbol base, analizarlos y complementarlo con información de autores especializados en este campo, y todo ello, ha servido como sustento para finalmente formar un proyecto de fútbol base para cualquier club de fútbol que parta desde cero. La idea parte del auge que se ha producido en el fútbol actual por mejorar el fútbol base, ya sea por, aprovecharlo para promocionar la identidad de una zona territorial, por futuros ingresos, por necesidades económicas del club, por concepto futbolístico de dicho club, o por usar el fútbol como desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños.

Palabras Clave: Análisis, fútbol base, clubs, propuestas metodológicas, proyecto educativo, programa, planificación, metodología, desarrollo cognitivo y psicomotor, niños, fundación, escuela.

Plan de creación de una empresa deportiva: A.V.O Gimnasios

Ignacio Martín Vázquez ¹ y José Emilio Jimenez-Beatty Navarro ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El objetivo principal de este Trabajo de fin de Grado es el valorar la creación de una entidad deportiva, para ello voy a seguir la estructura y pautas marcadas por la guía del CEEI-PAE, 2014. Su estructura consta de un método con diversos planes con diferentes objetivos orientados a cubrir todas las áreas de información y planificación necesarias para llevar a cabo sin lugar a duda la inauguración de un centro deportivo totalmente equipado y funcional. Considero que el proyecto, después de toda la investigación y planificación, puede ser viable técnica y económicamente.

Palabras Clave: Creación, Emprendimiento, Empresa, Marketing, Planificación, Actividad Física, Gestión Deportiva.

Organización de un evento deportivo “El Inter-residencias”

Adrián Platas Moreno ¹ y José Emilio Jiménez-Beatty Navarro ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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 voy a desarrollar la organización de un evento deportivo, en este caso, un campeonato universitario enfocado a los estudiantes universitarios que residen en las residencias de Alcalá de Henares. Para facilitarles el acceso al deporte en la Universidad de Alcalá realizaremos esta quedada, cuya causa de actuación es la inactividad de actividad física que tienen muchos de nuestros residentes debido al estudio de carreras universitarias que requieren gran tiempo de trabajo operativo disminuyendo el tiempo de ocio y tiempo libre. También quiero proponer con esta actividad una labor social, haciendo que muchos estudiantes que son nuevos en la ciudad, puedan conocerla e interactuar socialmente con los “veteranos” de su propia residencia y con los estudiantes de las demás residencias, viviendo de una manera más amena y divertida la vivencia universitaria. La metodología a seguir en el trabajo del fin de grado será la realizada por Añó (2011) & López de Subijana, Martínez (2010). Los deportes realizados en el campeonato serán hockey hierba, voley playa, fútbol playa, balonmano playa, gymkhana basada en juego de tronos y balón prisionero. El evento se realizará el 27 de abril de 2019, de 15:00 a 21:00 en las instalaciones deportivas del servicio de deportes de la UAH.

Palabras Clave: Residencia, actividad física, Universidad de Alcalá, estudiantes, campeonato.

Análisis de los momentos del fútbol: ataque posicional, transición defensa-ataque, defensa organizada y transición ataque-defensa

Óscar Aliácar Robleño

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El presente documento trata de una revisión de la bibliografía acerca de los momentos de los que está compuesta la modalidad deportiva del fútbol. Este deporte colectivo de invasión y practicado con implemento (balón), enfrenta a dos equipos de 11 jugadores cada uno. Los momentos de los que está compuesto son el ataque posicional, la transición defensa-ataque o transición ofensiva, la defensa organizada y la transición ataque-defensa o transición defensiva. En este trabajo se contextualizará el fútbol dentro del deporte con el objetivo de que la información plasmada a continuación no se perciba como abstracta para los lectores. Seguidamente se buscará recoger y utilizar información obtenida de fuentes, en su mayoría, de nuestro país para enmarcar y aclarar qué son y por qué aspectos se caracterizan cada uno de los cuatro momentos (recientemente citados) que componen el fútbol.

Palabras Clave: Fútbol, momentos, ataque, defensa, transición.

Desarrollo del conocimiento táctico en el fútbol base

Laura Álvarez Olivenza

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El presente trabajo trata de describir el desarrollo del pensamiento táctico en los niños de las categorías inferiores del fútbol, también conocidas como fútbol base. Esto supone un progreso en su proceso madurativo, ya que aprenden a organizarse y descentrarse, mejoran el trabajo en equipo y el respeto hacia los compañeros entre otras habilidades. Se pretende hacer una revisión bibliográfica de dicho contenido, analizar el proceso de enseñanza en cuanto a las posibilidades y limitaciones de desarrollo del pensamiento táctico y exponer algunos ejercicios que lo justifiquen además de crear unas conclusiones propias.

Palabras Clave: Fútbol, fútbol base, táctica, conocimiento táctico, desarrollo, ejercicios, entrenador, valores.

Relación entre el estilo de aprendizaje y la inteligencia contextual deportiva en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Noemí Vela Pereda ¹ y José Luis Graupera Sanz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La presente investigación trata de analizar, por primera vez, las intercorrelaciones entre la Inteligencia contextual en el deporte y los Estilos de aprendizaje deportivos. Participaron 195 estudiantes de los tres primeros cursos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Alcalá (46 mujeres y 149 hombres), de edades comprendidas entre los 18 y los 31 años ($M= 20,70$; $DT= 2,21$) y con una experiencia deportiva media de 9,61 ($DT= 4,86$) años entrenando y 7,70 ($DT= 4,78$) años compitiendo, en deportes colectivos (128), individuales (61) y otras actividades físicas (6). Se empleó el test de Inteligencia contextual en el deporte (ICD) y el inventario de Estilo de aprendizaje deportivo (Igea-D). La Inteligencia contextual, tuvo correlaciones positivas, significativas y considerables con las dos dimensiones de alto nivel del Estilo de aprendizaje, Disposición a la acción (0,42 con ICD total, 0,41 con Anticipatoria, 0,40 con Táctica y 0,27 con Competitiva) y Regulación de la experiencia (0,34; 0,25; 0,31 y 0,36, respectivamente). La inteligencia Competitiva tuvo correlaciones significativas, entre 0,21 y 0,31 con los seis factores de primer nivel de Igea-D. En la Anticipatoria y la Táctica se obtuvo coeficientes bastante elevados, entre 0,26 y 0,50, con Atrevimiento, Descubrimiento, Observación y Eficiencia, y algo menores, entre 0,12 y 0,18, con Planificación y Sistematización. No hubo diferencias significativas entre estudiantes femeninas y masculinos en ninguna de las medidas de ICD e Igea-D. Los deportistas Colectivos tuvieron puntuaciones significativamente mayores que los Individuales, en ICD total, así como en la Anticipatoria, y en Disposición y Atrevimiento, mientras que ocurrió lo contrario en Regulación, Planificación y Sistematización. Los deportistas de mayor nivel destacaron significativamente en inteligencia Competitiva y Sistematización de la experiencia de aprendizaje. La ICD, en todas sus medidas, se relacionó significativamente con las variables de entrenamiento semanal y experiencia entrenando y compitiendo, aunque siempre con coeficientes ligeros o moderados, entre 0,10 y 0,24.

Palabras Clave: Aprendizaje experiencial, aprendizaje deportivo, estudiantes universitarios, Igea-D, ICD.

Diferencias de brazada de crol entre un velocista y un fondista

Verónica Sánchez González

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Este trabajo consiste en la diferenciación de brazada de crol entre un velocista y un fondista. Según la prueba en la que especialice un nadador, tendrá que llevar una determinada brazada, con una frecuencia de ciclo diferente, con una fase subacuática y una longitud de ciclo acorde a la distancia que se va a nadar. La brazada de velocista es el avance más rápido dentro del agua, coloca la posición del cuerpo muy cerca de la superficie y a su vez es la que más energía consume, no se suele respirar en este tipo de pruebas y por eso solo se puede realizar durante unos pocos metros. La brazada de fondista requiere menor energía, el nado es más cómodo, la respiración puede ser bilateral, el avance es menor y se puede realizar en largas distancias. Para ello se han seleccionado a determinados nadadores de élite y se ha analizado su técnica de nado.

Palabras Clave: Natación, técnica, brazada, velocidad, resistencia, posición, potencia, fuerza, musculatura, respiración, ciclo, longitud, coordinación, batidos por ciclo, competición, crol, biomecánica y fases.

Estudio de la huella plantar y la marcha en jugadores semiprofesionales de fútbol sala

Cedric Loens Gutiérrez ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Objetivo: La finalidad de este estudio ha sido la de analizar las posibles relaciones entre las variables de la huella plantar, marcha humana y la antropometría y la lateralidad en jugadores varones de fútbol sala. Métodos: se analizan la huella plantar, la marcha y medidas antropométricas a 10 jugadores. El estudio de la marcha se realizó con plataformas de fuerza mientras que la huella plantar se estudió con un pedigráfico de libro y las mediciones antropométricas se recogieron mediante antropómetro de "Harpender" y cinta métrica. Resultados: aunque las fuerzas de reacción fueron de mayor magnitud en el lado derecho y las variables antropométricas no siguieron un patrón constante. No se observó ninguna diferencia que justificara la dominancia de un miembro. Se registraron correlaciones principalmente en el lado derecho que fueron negativas entre las fuerzas y los índices de la huella plantar. En cambio, se hallaron un número mayor de correlaciones entre fuerzas de reacción y variables antropométricas que en este caso fueron positivas y principalmente pertenecían a las fuerzas horizontales (frenado y aceleración). Conclusiones: no se ha observado dominancia entre las extremidades inferiores, aunque las magnitudes fueron mayores en el lado derecho. Se registraron correlaciones negativas entre la talla y el peso y algunos índices de la huella plantar y correlaciones positivas entre fuerzas horizontales y variables antropométricas.

Palabras Clave: Huella plantar, marcha humana, fútbol sala, plataformas de fuerza, antropometría.

Preparación física para esquí alpino de alto rendimiento en periodo de pretemporada

Carlos Miralles Ayuso

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Este trabajo trata de elaborar unas pautas y recomendaciones a la hora de trabajar en el periodo de pretemporada con esquiadores de alto rendimiento. Analizaremos las características del deporte, las de la población objetivo y las formas y métodos de programación de la carga de entrenamiento, que consiga potenciar el rendimiento de los deportistas. Se busca una evolución a lo largo de la pretemporada. De esta manera pretendemos conseguir que el deportista alcance su máximo nivel físico- técnico y resultados en competición individualizando los programas según su nivel y categoría. Además, nuestro objetivo será preservar la integridad del deportista poniendo atención a la prevención de lesiones. Puesto que es un deporte que no se practica todo el año, la preparación física cobra especial importancia de cara a mantener o elevar la forma deportiva del sujeto durante el periodo estival.

Palabras Clave: Pretemporada, programación, entrenamiento, carga, evolución, objetivos, rendimiento.

Scouting como método observacional en el baloncesto

Víctor Villaverde Corbacho

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En el presente trabajo, trataremos de explicar en qué consiste realizar scouting en el baloncesto. El rápido avance de la tecnología facilita mucho las labores del scouting ya que hace mucho más asequibles los medios y los métodos necesarios para conseguir información. De esa información que podemos obtener, tenemos que saber discriminar los datos no importantes de los que si son relevantes para nosotros. Mediante el proceso llevado a cabo en esta memoria, explicaremos cómo hemos llevado el scouting a la práctica en un equipo de categoría cadete femenino del club Movistar Estudiantes de la Comunidad de Madrid y los resultados obtenidos. El objetivo principal de este proceso siempre ha sido formar y mejorar las habilidades y recursos de estas jugadoras mediante la observación, análisis y corrección de patrones erróneos.

Palabras Clave: Baloncesto, video; scouting, observación, formación, enseñanza, estudiantes, deporte.

Plan de creación de la empresa deportiva Adelfas Madrid Pádel

Ángel Arévalo García ¹ y Ángel Luis Clemente Remón

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El deporte es muy importante para la salud. En el barrio de Adelfas, distrito de Retiro (Madrid) carece de un servicio integral de pádel que incluya un servicio de fisioterapia y recuperación de lesiones. Para ello se pretende desarrollar, en el presente Trabajo de Fin de Grado un plan de empresa de pádel, denominado Adelfas Madrid Pádel, en dicho distrito siguiendo el Modelo CEEI-PAE (2014). Inicialmente se ha planteado la creación de la empresa, seguidamente se ha realizado un plan de marketing analizando el entorno interno, externo y la matriz DAFO. Además se ha desarrollado un plan de operaciones, un plan de recursos humanos, un plan de inversiones, un plan económico financiero entre otros.

Palabras Clave: Pádel, marketing, empresa, emprendimiento.

Los Juegos Olímpicos en la era Moderna. De Atenas 1896 a Río de Janeiro 2016

Javier Rufo Merino

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En el presente trabajo de fin de grado se tratará de reunir y contrastar información acerca de la evolución los Juegos Olímpicos Antiguos hasta los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Para ello se realizará una profunda revisión bibliográfica, elaborando esquemas cronológicos, analizando las figuras y su impacto de diferentes personajes importantes, comparando los Juegos Antiguos con los Juegos Olímpicos Modernos y el contexto social y político de cada edición del certamen.

Palabras Clave: Juegos olímpicos, evolución, recuperación de los Juegos, Coubertin, olimpismo, cronología de los Juegos Olímpicos.

Creación de una empresa deportiva: readaptación Malaka

Carlos Córdoba Martínez ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La práctica habitual de ejercicio físico o de algún deporte tiene claros beneficios para la salud. Sin embargo, esta actividad trae consigo el riesgo de padecer lesiones. Por lo tanto, a medida que aumente el número de personas que realicen actividad física, por un lado mejorará el estado de salud de la sociedad pero, por otro, aumentará el número de lesiones asociadas a esta práctica deportiva. Para tratar las lesiones ocasionadas por la actividad física, están proliferando los Centros de Readaptación y Rehabilitación deportiva; por ello, nos hemos atrevido a poner en marcha un

Centro de estas características. Gracias a los conocimientos adquiridos durante estos cuatro años de formación académica hemos aprendido a desarrollar capacidades y técnicas de entrenamiento para tratar lesiones y dolencias, tanto en deportistas como en personas sedentarias. Por esto vemos una gran oportunidad de negocio la creación de un Centro de Readaptación especializado en el tratamiento de lesiones. El presente trabajo analiza todos los aspectos necesarios para llevar a cabo esta propuesta de negocio, considerando su localización, entorno, competencias.

Palabras Clave: Readaptación, lesiones, competencia, negocio, rentabilidad, licencias.



© 2019 por los autores; Esta obra está sujeta a la licencia de Reconocimiento 4.0 Internacional de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.