

DOI: <https://doi.org/10.37536/RIECS.2021.6.S2.281>

Plan de entrenamiento para debutar en Maratón

Diego Rodríguez Martín ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La Maratón es una disciplina deportiva encuadrada en el deporte del atletismo, consiste en una prueba de gran resistencia, en la cual se recorre a pie 42,195 kilómetros. Debido a que se trata de una modalidad deportiva de larga distancia y duración se requiere unos determinados estudios pormenorizado para poder realizar una adecuada preparación, a cualquier nivel, y hacer frente a la carrera con las mayores opciones de éxito posible. Por ello, se ha realizado una extensa revisión bibliográfica, en función de los diferentes ítems importantes en relación a la planificación de los entrenamientos, como son los factores de rendimientos en la prueba de maratón o las principales lesiones que se originan en estos deportistas. Todo esto, con el objetivo de construir una programación ordenada y apropiada para lograr alcanzar el máximo rendimiento del deportista. La maratón requiere la necesidad de incorporar un plan de entrenamiento lo más individualizado posible, con el objetivo de terminar la carrera y conseguir una marca determinada en meta, pero también unos objetivos menores pero a su vez de gran importancia como puede ser; el fortalecimiento del sistema inmunológico para prevenir la aparición de lesiones/enfermedades o realizar una adecuada recuperación del organismo entre entrenamientos o entre las diferentes competiciones a realizar. La preparación física del deportista se basará en un alto volumen de trabajo aeróbico para conseguir la mejora de la capacidad de resistencia del sujeto, pero a su vez se complementará con un correcto trabajo de fuerza para elevar la capacidad de resistencia a la fatiga de los diferentes músculos utilizados durante la carrera a pie.

Palabras Clave: Planificación, Rendimiento, Entrenamiento, Lesiones, Preparación física.

Iniciación al atletismo: el salto de longitud a través del modelo ludotécnico

Pablo Arroyo Masa ¹, Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En el presente trabajo se realiza una propuesta de entrenamiento del atletismo para las edades de iniciación, basada en un enfoque ludotécnico aunando todos los componentes esenciales de este deporte. De igual manera, se expone cómo evolucionan las capacidades físicas básicas en estas edades, haciendo un repaso a todas las disciplinas del atletismo y explicando cuáles son las pruebas que se realizan para esas categorías. Por último, aunque se abordan las diferentes disciplinas (carreras, lanzamientos y saltos), la intervención está enfocada principalmente en el salto de longitud exponiendo cómo se trabaja en las edades de iniciación y las distintas fases que conforman la técnica del salto de longitud. A parte, se desarrolla una sesión de entrenamiento para cada una de las categorías de iniciación.

Palabras Clave: Atletismo, Modelo ludotécnico, Capacidades físicas básicas, Salto de longitud, Entrenamiento.

Creación de un evento deportivo gamificado para escolares en Alcalá de Henares “Mario & Sonic en los Juegos Olímpicos: Alcalá 2021”

Paloma Arenas Moreno ¹ y José Emilio Jiménez-Beatty Navarro ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El presente proyecto consiste en la creación de un evento deportivo orientado a escolares de educación secundaria de los institutos públicos del municipio de Alcalá de Henares con el objetivo de recaudar fondos para causas sociales. Este proyecto estará gamificado y basado en el videojuego de Mario & Sonic en los Juegos Olímpicos: Tokio 2020. Como metodología se ha utilizado el índice propuesto por el tutor del proyecto, D. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro que sigue las orientaciones recomendadas por Añó (2011), López de Subijana y Martínez (2010). Finalmente, con este proyecto deportivo se ha podido estudiar la viabilidad y el interés que puede generar la propuesta en práctica del mismo.

Palabras Clave: Planificación, Evento deportivo, Gamificación.

Revisión bibliográfica sobre las lesiones en el Parkour

Sergio Caballero Hernando ¹ y Juan Urbano Pizarro Sánchez ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En este trabajo de fin de grado tengo el objetivo de sintetizar las lesiones en el parkour; además se comentarán los orígenes y evolución del parkour, el somatotipo de los traceurs, los movimientos básicos, la epidemiología de las lesiones y su posible integración en el ámbito escolar y extraescolar. Las lesiones son muy comunes en esta disciplina y en otros muchos deportes, por lo que no se puede atribuir la calificación de peligroso, gracias a la unión del parkour como disciplina de la Federación Internacional de Gimnasia se está profesionalizando el sector con la creación de nuevos gimnasios indoor y la utilización de entrenadores y material para uso preventivo para hacer del parkour un deporte menos “extremo”.

Palabras Clave: Parkour, Lesiones, Indoor, Prevención.

Inteligencia contextual y habilidades de afrontamiento en jugadores de baloncesto de 9 a 18 años

Teresa Criado Rioja ¹ y José Luis Graupera Sanz ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En este trabajo de fin de grado se realiza un estudio, donde se analiza la inteligencia contextual y las habilidades de afrontamiento en función del género, la categoría y el rendimiento deportivo. Con una muestra de 176 jugadores de baloncesto (82 varones y 94 mujeres), con edades comprendidas entre los 9 y 18 años ($M=12,2$; $DT=2,48$). El estudio transversal se realizó en varios clubes de baloncesto de la Comunidad de Madrid. A los participantes se les aplicaron los cuestionarios ICD y el ACSI-28, de inteligencia contextual y habilidades de afrontamiento, respectivamente. Los resultados de la prueba Anova mostraron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre sexo en Inteligencia Contextual ni en Habilidades de Afrontamiento. Siendo la más destacada entre alevines y preinfantiles, a favor de los alevines. En cuanto a nivel de rendimiento, no hubo diferencias en Inteligencia Contextual entre los tres niveles. Respecto a habilidades de afrontamiento, tampoco hay diferencia entre géneros. Si existen diferencias significativas entre categorías, en 5 de los 7 factores ($p<0,05$), siendo las mayores diferencias entre alevín y preinfantil. En niveles de rendimiento solo se encuentran leves diferencias en los factores de confianza y motivación ($p=,016$; $\eta^2=,047$) y ausencia de ansiedad ($p=,048$; $\eta^2=,035$). Hay una elevada correlación de Inteligencia contextual con afrontamiento ($p=,000$; $r=,59$). Existe relación entre las horas semanales de entrenamiento y la inteligencia contextual ($p=,042$; $r=,15$). Y de la edad con las habilidades de afrontamiento ($p=,004$; $r=,22$). Tras la investigación se observa que no hay diferencias de género en Inteligencia Contextual y en Habilidades de Afrontamiento, en categorías de formación de baloncesto. Se observan diferencias de categoría en el paso a canasta grande, descendiendo la Inteligencia Contextual y las Habilidades de Afrontamiento. Por último, destaca que no hay diferencias entre niveles de rendimiento en Inteligencia Contextual, en Habilidades de Afrontamiento solo en dos factores y siendo muy leves. Un solo párrafo de 250 palabras como máximo. Los resúmenes deben dar una descripción pertinente del artículo. Recomendamos a los autores usar el siguiente estilo de resúmenes estructurados; pero sin encabezamientos: 1) Antecedentes: describir el contexto y resaltar el propósito del estudio; 2) Métodos: Describir brevemente los principales métodos o procedimientos aplicados; 3) Resultados: resumen de los principales resultados del artículo; y 4) Conclusión: indicar las principales conclusiones o interpretaciones. El resumen debe ser una representación objetiva del artículo: no debe contener resultados que no se presentan y se fundamentan en el texto y no debe exagerar las principales conclusiones.

Palabras Clave: Inteligencia contextual, Habilidades de afrontamiento, Baloncesto, Género, Categorías.

Patomecánica del complejo articular del codo en deportes de fuerza

Eduardo Estévez León ¹ y Juan Bosco Calvo Mínguez ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Propósito: Esta revisión bibliográfica analiza las lesiones producidas en los deportes de fuerza, cómo detectarlas, y cuáles son las limitaciones funcionales que nos producen. Método: Se ha realizado una revisión sistemática de artículos científicos en la base de datos "Google Académico", datados de 1980 en adelante, en inglés y español. Se han revisado resúmenes y artículos completos, y tras aplicar una serie de criterios, se han incluido o excluido parte de esos artículos. Resultados: La modalidad de deporte de fuerza con menor incidencia de lesión es el bodybuilding (0.24/1000h) y el de mayor strongman (6.5/1000h). Las lesiones más comunes son epicondilitis medial y lateral, tendinopatía o ruptura de tríceps y bíceps, síndrome del túnel radial y cubital... entre otros. Los tests más comunes son el "pivot-shift", "milking maneuver", aplicación de fuerza en valgo y varo, medición del ROM con goniómetro... entre otros. Conclusiones: Existen una batería de tests tanto de diagnóstico como de valoración funcional que se pueden aplicar a cada patología, con el fin de ampliar información acerca de estas. Es fundamental conocer dicha información para una rápida y eficaz recuperación, además de trabajar la flexibilidad con el fin de aumentar el ROM, y prevenir recidivas u otras lesiones.

Palabras Clave: Lesiones, Entrenamiento de fuerza, Sobreuso, Diagnóstico, Valoración.

Ultras y violencia en la Primera División de fútbol español

Sergio Fernández García ¹ y Alejandro de la Viuda Serrano ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Uno de los principales problemas que ha sido relacionado con el deporte, y especialmente con el fútbol, ha sido la violencia desarrollada por parte de las personas que acuden a los estadios de fútbol. El objetivo del presente trabajo fue investigar la relación que tienen las agrupaciones ultras con el suceso de altercados violentos tanto en los estadios como en sus inmediaciones en la Primera División de fútbol en España, y cuáles son las formas mediante las que estos grupos llevan a cabo la violencia. Para ello, se ha realizado una revisión bibliográfica de documentos académicos utilizando el buscador de Google Académico y las bases de datos Dialnet y Sportdiscuss, seleccionándose en primer lugar aquellos publicados entre 1990 y 2020 escritos en inglés o en castellano, y posteriormente acotando los resultados en función del título y el resumen. Llegamos a la conclusión de que los grupos ultras son en su mayoría simpatizantes de la violencia y que han sido los protagonistas de los altercados más violentos en el fútbol profesional español, empleando tanto la violencia física como la emocional (donde incluimos todos los actos racistas) desde su origen hasta la actualidad, en muchas ocasiones por razones políticas. Sin embargo, la actuación de estos grupos en la actualidad es mucho menor debido en gran parte a las medidas desarrolladas por los principales estamentos deportivos y por las diferentes actuaciones llevadas a cabo por los clubes, destacando la creación de las gradas de animación sin violencia. Todo esto ha provocado que la seguridad en los estadios de fútbol haya incrementado notablemente al igual que el control de los

grupos más radicales, haciendo de esta manera estos lugares más seguros para poder disfrutar de este deporte tan popular.

Palabras Clave: Ultras, Fútbol, Violencia, España.

Plan de creación de la empresa “Tenis-quick”

Daniel González Vicente ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En los últimos años, la práctica del tenis entre la población físicamente activa ha aumentado notablemente, por lo que satisfacer las necesidades y deseos de esa población con respecto al material de tenis supone una gran oportunidad para crear Tenis-Quick. Situado en uno de los distritos de Madrid con mayor renta per cápita y con una gran tradición y practicantes de tenis, Tenis-Quick pretende otorgar a la población practicante de tenis una amplia gama de productos de calidad, así como un trato cercano con el cliente y una amplia experiencia y conocimiento en el ámbito del tenis, haciendo la experiencia al comprador mucho más placentera, personalizada y profesionalizada. Bajo la pasión por el tenis y una vez analizada y determinada la viabilidad del proyecto en el sector del mercado pertinente, nace Tenis-Quick, creada por tenistas para tenistas.

Características del calzado deportivo en diferentes deportes

Diego Hernández García ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El calzado deportivo tiene como función principal proteger las estructuras del cuerpo humano de lesiones y mejorar el rendimiento a la hora de practicar un deporte. Para ello debe cumplir con unas características determinadas y, además, debe adaptarse al individuo que lo usa, al deporte en el que se utiliza y la superficie en la que se practica este deporte. Por esto, existe una gran variedad de modelos y es importante saber elegir el correcto; una mala elección puede ocasionar lesiones y problemas podológicos. Todos los modelos tienen similitudes, pero también tienen muchas diferencias, como se puede observar al analizar el calzado utilizado para atletismo, baloncesto, fútbol o tenis.

Palabras Clave: Calzado, Deporte, Pie, Tobillo, Elección, Adaptaciones.

Preparación física en la escalada

Jorge Miralles Ayuso ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Este trabajo trata de elaborar unas pautas y recomendaciones a la hora de trabajar la preparación física en la escalada. Se analizarán 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 temporada. 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: Programación, Entrenamiento, Carga, Evolución, Objetivos, Rendimiento.

Fiscalidad de los clubes deportivos

Jordán Eduardo Otoyá Bazán ¹ y Aurelio Zapata Simón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: el siguiente trabajo consiste en una revisión de las principales normas en materia tributaria que afectan a los clubes deportivos. En primer lugar, se analizarán los aspectos más relevantes al caso de la Constitución Española de 1978. Posteriormente, a través de la Ley del Deporte conoceremos el marco jurídico que engloba a los clubes deportivos y, finalmente, nos meteremos de lleno en las normas tributarias que son de mayor relevancia a los clubes deportivos, siendo estas la Ley General Tributaria, la Ley del impuesto sobre Sociedades, la Ley del Impuesto sobre el Valor Añadido y la Ley del Impuesto Sobre la Renta de las Personas Físicas.

Palabras Clave: Clubes deportivos, Tributación, Derecho, Impuestos, Constitución, Deporte.

Beneficios en la salud emocional de una persona con esclerosis múltiple a través de la danza y la expresión corporal

Ana Pacheco Fuertes ¹ y Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La expresión corporal y la danza son ámbitos que pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud física y psíquica en personas que padecen esclerosis múltiple (EM). Partiendo de esta idea, hemos realizado un trabajo que nos ha permitido conocer los fundamentos teóricos sobre esta enfermedad y las posibilidades de mejora de la percepción de bienestar a partir del movimiento creativo. Motivada por un familiar que padece EM y que estaba dispuesta y con ganas de sentirse más activa y mejor emocionalmente, más en estos tiempos de pandemia por la covid-19, se diseñó un programa de actividades expresivas y danzadas teniendo en cuenta su contexto particular y desde la necesidad de mantener un distanciamiento social para preservar su salud. El programa ha constado de cuatro semanas con una sesión semanal de una hora de duración a través de un formato asíncrono de intervención online. Tras cada sesión, se realizaron encuentros virtuales con ella para recoger información a través de conversar y reflexionar a partir de una selección de imágenes en función de las sensaciones y experiencias obtenidas en las sesiones. Aunque somos conscientes de las limitaciones de esta intervención, y de que no es ni pretende ser una investigación, los resultados para esta persona evidencian que ha percibido mayor bienestar durante el programa de intervención.

Palabras Clave: Esclerosis múltiple, Expresión corporal y danza, Beneficios emocionales.

Salud mental y primeros auxilios emocionales en educación física

Laura Palomar del Pozo ¹ y Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La salud mental y la gestión emocional siempre han sido partes esenciales del bienestar integral de la persona, algo que se ha visibilizado aún más durante la pandemia de la COVID-19. Sin embargo, y a pesar de este reconocimiento, es un campo de la salud aún estigmatizado y poco tratado desde el ámbito educativo. Desde la Educación física, creemos que se puede abordar también las vivencias emocionales y sus manifestaciones desde el hecho de que se experimentan en el cuerpo; pero no solo eso, desde el movimiento y sus diversas posibilidades de práctica se puede tomar conciencia, reequilibrar e incluso aprender a reconocer determinadas señales corporales que nos indican malestar psicológico puntual o sostenido. Desde ese enfoque y a partir del análisis de los fundamentos teóricos que sustentan estas conexiones, diseñamos, desde el conocimiento, la visión crítica y la práctica, un kit de primeros auxilios emocionales para un posible rescate puntual de malestar emocional, así como una serie de propuestas corporales para desestigmatizar esta parte de la salud que permita al alumnado experimentar esta realidad desde un enfoque de la Educación física con autonomía y para su vida futura.

Palabras Clave: Emociones, Educación emocional, Educación física, Corporalidad, Salud mental.

Plan de creación de la empresa “My Fit Center”

Javier Palomo Sáez ¹ y José Emilio Jiménez-Beatty Navarro ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El presente trabajo de fin de grado, se ha realizado con el objetivo principal de poder aplicar lo aprendido en las diferentes asignaturas cursadas en el Grado de Ciencias de Deporte de la Universidad de Alcalá y profundizar aún más en la rama de la gestión deportiva. El objetivo del propio trabajo es llevar a cabo el plan de creación de una empresa, como su propio nombre indica. Utilizaremos una metodología científica gracias al Buscador de la biblioteca de la Universidad de Alcalá, fuentes de Google Académico, libros del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, diferentes páginas web de importancia y ante todo la estructura de elaboración de planes de empresa siguiendo la guía CEEI-PAE (2019). Con la creación de nuestra empresa, pretendemos solucionar la problemática que conllevan los grandes centros deportivos a causa de su alto número de socios, los cuales, en su mayoría, demandan de un trato más cercano. Ofreceremos a los clientes un servicio más cercano y exclusivo de entrenamiento personal, nutrición y grupos reducidos para poder brindar un mayor servicio de calidad frente a la competencia.

Palabras Clave: Plan de empresa, Fitness, Entrenamiento, Nutrición, Grupos reducidos.

Autoconcepto físico, coordinación motriz y motivación de logro en escolares de educación secundaria y bachillerato

Alicia Rivillo Gil ¹ y José Luis Graupera Sanz ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La práctica de actividad física en la pubertad y adolescencia se ha relacionado positivamente con la coordinación motriz, pero también con la motivación de logro en Educación Física y el autoconcepto, especialmente con el autoconcepto físico. En consecuencia, analizar conjuntamente estas características resulta de gran interés para el estudio del Desarrollo Motor en Educación Secundaria y Bachillerato. Se evaluaron tres dimensiones psicológicas de los estudiantes de la ESO y Bachillerato: la coordinación motriz global, mediante la aplicación del test SportComp, la motivación de logro en Educación Física, con el test Ampet y el autoconcepto físico con la adaptación española del PSPP. La muestra contó con 280 escolares, 147 chicos y 133 chicas, con edades entre 12 y 18 años de los cuales 161 practicaban deporte de forma extraescolar y 119 no practicaban. Se distribuyeron en los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria y el primer curso de Bachillerato de la rama científica en el Colegio Calasanz de Alcalá de Henares. Las pruebas de coordinación motriz se aplicaron a una parte de los participantes de la muestra general: 136 estudiantes, de los que 79 fueron chicos y 55 chicas. En cuanto a los resultados, los chicos mostraron mejores datos en coordinación motriz, motivación de logro y autoconcepto físico. Los escolares de mayor edad (cursos superiores), obtuvieron mejores resultados que sus compañeros de menor edad

(cursos inferiores) en Coordinación Motriz Global. En esta variable, la interacción curso*sexo fue significativa, mostrando resultados paralelos y casi equivalentes de los chicos y chicas en los dos primeros cursos y una moderada tendencia a la divergencia entre los sexos en los cursos superiores. En motivación y autoconcepto no hubo diferencias significativas entre los cursos, con una tendencia paralela en los dos sexos. Con respecto a la práctica de actividad física, los alumnos que si practicaban obtuvieron mejores puntuaciones en las tres dimensiones. El análisis correlacional mostró coeficientes moderados o grandes (entre 0,23 y 0,58) entre la Coordinación Motriz Global y los factores de Autoconcepto Físico y entre Coordinación Motriz Global y los factores de Motivación de logro, todos ellos significativos ($p < 0,01$). Las relaciones entre el Autoconcepto Físico y la Motivación de Logro fueron particularmente destacadas, con coeficientes entre 0,34 y 0,81.

Palabras Clave: Adolescencia, Educación física, Ampet, SportComp, PSPP.

Ejercicio físico y envejecimiento saludable

Isaac Alonso del Rey ¹ y M^a Piedad Ruiz Torres ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El envejecimiento es un proceso ineludible en el ser humano que está asociado a una serie de procesos y circunstancias específicas que modifican o alteran las circunstancias de la persona que lo experimenta. En esta búsqueda bibliográfica se tratan los factores principales que influyen en dicho proceso, los cambios físicos y fisiológicos, las enfermedades más comunes asociadas y las estrategias fundamentales para combatirlo, mencionando en todos los apartados como la realización de ejercicio físico influye a favorecer un envejecimiento activo. La ejecución de ejercicio físico promueve un envejecimiento saludable, debido a que beneficia y contribuye a un estado y calidad de vida más provechosa, contribuye a la generación de hábitos saludables y disminuye la incidencia negativa en todas las áreas estudiadas en este trabajo.

Palabras Clave: Envejecimiento saludable, Ejercicio físico, Adultos mayores.

Los beneficios de la actividad física en medio acuático en niñas y niños de 3^o y 4^o de la ESO con TEA

Laura Atero Rodríguez ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El objetivo de este trabajo de fin de grado es proponer el diseño de una unidad didáctica de actividades físicas acuáticas de hidrogimnasia y natación para estudiantes con TEA de 3^o y 4^o de ESO a partir de una revisión sistemática de bibliografía. A través de una perspectiva cualitativa de la investigación social y de una estrategia de búsqueda de documentación científica, se identificaron los principales aspectos de la educación física inclusiva en relación con la discapacidad cognitiva y el TEA, y los beneficios de la actividad física acuática para estudiantes con autismo. Como una forma de aportar a la inclusión de estudiantes con discapacidad en las clases de educación física de España,

se propuso una unidad didáctica de hidrogimnasia y natación para alumnos de 3º y 4º grado de ESO.

Palabras Clave: TEA, Educación Secundaria Obligatoria, Actividades físicas acuáticas, Estudiantes con discapacidad cognitiva.

Efectos del ejercicio en pacientes con anorexia nerviosa. La composición corporal tras el tratamiento: revisión sistemática

Clara Benito Cox

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

Resumen: Antecedentes. La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria en el que la persona trata de estar cada vez más delgada, para lo cual recurre a diferentes métodos, siendo, en ocasiones, el ejercicio una de esas herramientas usadas de forma compensatoria. Objetivo. Examinar el impacto del ejercicio físico como parte del tratamiento para la recuperación de la anorexia nerviosa. Metodología. Se realizó una revisión sistemática utilizando las siguientes bases de datos: Web Science, Pubmed, Scopus y Dialnet para la búsqueda de estudios entre 1991 y 2020 usando las Palabras Clave TCA (trastorno de la conducta alimentaria), anorexia nerviosa, ejercicio físico, actividad física y composición corporal. Los estudios se incluyeron si tenían un grupo control, con resultados específicos de composición corporal y un programa de ejercicio físico específico. De los 22 estudios analizados a texto completo, 8 estudios cumplieron los criterios de inclusión y fueron analizados en la presente revisión. Resultados. En todos los estudios incluidos aumentó el IMC tras un programa de entrenamiento de 8 semanas. De la misma manera, 2 de los 8 estudios observaron un aumento de la masa muscular y otros 2 que el porcentaje de grasa corporal se mantuvo o aumentó ligeramente. Además, 1 de los estudios observó mejoras más allá de la composición corporal, mejorando a nivel psicológico y de calidad de vida. Sin embargo, las diferencias entre el grupo de ejercicio y el grupo control no fueron muy grandes. Conclusión. El ejercicio físico podría favorecer la mejora de la composición corporal (aumentando la masa muscular) así como provocar una mejora a nivel psicológico y de calidad de vida en mujeres durante el tratamiento de anorexia nerviosa.

Palabras Clave: TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria), Actividad física, Masa muscular, Grasa corporal.

Diseño de estudio para la comparación de la coordinación motriz entre alumnos de 1º y 2º de ESO y judokas infantiles de primer y segundo ciclo

Candela Bravo Sarabia ¹ y Ana Gracia Acín ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En este diseño de estudio se quiere comprobar y analizar el grado de coordinación motriz con diferentes test motores específicos en judokas de categoría infantil y en alumnos de educación secundaria. Se realizará un estudio previo de la historia del judo y una aproximación conceptual sobre la coordinación y sobre los test motores para poder relacionar toda la información con las pruebas a realizar en sujetos de entre 12 y 14 años. El diseño de estudio se trabajará con dos grupos diferentes. Uno de ellos estará compuesto por alumnos de 1º y 2º de educación secundaria que no practican la actividad extraescolar de judo, es decir, solo realizan educación física. El otro grupo, lo compondrá alumnos de las mismas edades, pero que practican judo como extraescolar. Después, se realizará el proyecto de manera hipotética, debido a la imposibilidad de llevar a cabo el estudio por la situación extraordinaria provocada por el COVID-19, y se analizarán los datos recogidos con el programa SPSS en los diferentes test de coordinación y se valorarán y compararán dichos resultados.

Palabras Clave: Coordinación motriz, Educación secundaria, Judo, Test motor.

Propuesta de un protocolo ante un caso práctico en el medio terrestre y acuático de un lesionado con hernias discales en zona lumbar de la columna vertebral

Miguel Caballero Monteiro ¹ y M^a de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Este documento se encuentra dividido en dos partes, en primera instancia se ha tenido como objetivo mostrar de manera teórica de qué trata la lesión, de igual manera aumentar su conocimiento; en segundo lugar, la realización de un caso práctico y un protocolo donde se tiene en cuenta toda la teoría explicada. Es importante conocer diferentes lesiones y patologías que afectan a gran parte de la población, y en este caso la Hernia Discal Lumbar, cómo actúa y qué provoca, no solamente en la zona lesionada, sino también en relación con el resto del cuerpo. Por ello el documento comienza explicando la anatomía de la columna vertebral y poco a poco va centrándose hacia la lesión hasta llegar a la anatomía y el funcionamiento de las hernias discales. Posteriormente se muestran aspectos que se deben tener en cuenta especialmente si se tiene la información de un sujeto y por último su aplicación. Para ello se muestran diferentes sesiones en cada etapa que se ha establecido para una recuperación saludable.

Palabras Clave: Rehabilitación física, Readaptación, Protocolo, Hernias discales, Medio terrestre, Medio acuático.

Influencia de una correcta educación alimentaria en los hábitos de adolescentes de edades entre 11 y 17 años

Sergio Fernández Lobo ¹ e Isabel Meseguer Soler ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: El presente trabajo está compuesto de 3 partes: un estudio sobre los valores de obesidad, de los 10 últimos años hasta la actualidad, en España y la relación entre la nutrición y la actividad física en adolescentes; un trabajo de campo con datos obtenidos durante el periodo de prácticas, de los estudios universitarios del autor, en un instituto público de la Comunidad de Madrid; y un proyecto de intervención docente para influir de forma correcta sobre los hábitos, a veces, inadecuados de los adolescentes. Además, termina con unas conclusiones de lo que ha supuesto el desarrollo del trabajo para el autor y la opinión que tiene este para mediar en un problema tan importante como el que se expone durante todo el trabajo, los altos niveles de obesidad que existen en nuestro país.

Palabras Clave: Nutrición, Hábitos alimentarios, Intervención docente, Adolescentes.

Entrenamiento de RSA para futbolistas profesionales

Laura Garaizábal Arjona ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La capacidad para repetir sprint (RSA) durante los 90 minutos que dura un partido es un parámetro hoy en día fundamental para la valoración del rendimiento del fútbol. Estudios demuestran como a lo largo de los años el volumen de sprint por partido ha incrementado. Sorprendentemente no existe una metodología con evidencia sólida para su entrenamiento, por lo que para desarrollar la capacidad de RSA se orientará una intervención metodológica donde se intervenga en los factores limitantes, las cuales se ha llegado a estudiar como las vías metabólicas y activación neuromuscular. El presente TFG propone una planificación de seis semanas en periodo de pretemporada, donde se combina el entrenamiento enfocado a la mejora del retraso de las limitaciones fisiológicas de RSA, y mejora del propio sprint, con el fin de llevar al jugador al máximo rendimiento.

Palabras Clave: Fútbol, Élite, HIT, RSA.

La valoración en la prevención y readaptación de lesiones de rodilla en fútbol

Mario Gil Pastor ¹ y Juan Bosco Calvo Mínguez ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

² Departamento de Cirugía y Ciencias Medicosociales, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: Marco teórico: las lesiones de rodilla en fútbol son muy comunes y revisten por lo general, mucha gravedad, lo que supone para los jugadores una ausencia competitiva muy duradera y costosa. Existen gran variedad de mecanismos que pueden resultar lesivos para los jugadores. Método: se ha llevado a cabo una revisión sistemática de artículos científicos relativa al tema en bases de datos como SportDiscus, PubMed, Google Scholar y Mendeley, en inglés y en español, con fecha de publicación posterior a 1990. Resultados: existen baterías de test como el protocolo Bosco, los *hop test*, y variedad de test de campo que se pueden aplicar a los jugadores de fútbol para observar la respuesta de la rodilla en diferentes situaciones que pueden provocar mecanismos lesivos para componentes de la rodilla. Conclusiones: aplicar test de valoración funcional lo más cercanos posible a la realidad del fútbol es importante para determinar en qué medida afectan los factores de riesgo al gesto deportivo, y así intervenir de cierta manera en el proceso preventivo o readaptador.

Palabras Clave: Rodilla, Ligamentos, Valoración, Fútbol, Lesión, Evaluación, Prevención, Readaptación, Anatomía, Biomecánica, Mecanismo.

Propuesta práctica de monitorización de los derechos de formación en clubes de fútbol

Carlos Ginés Molina ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: A día de hoy el fútbol se ha convertido en un auténtico negocio en el que cada año se mueven cientos de millones de euros en traspasos, de los cuales un porcentaje siempre corresponde a los clubes que formaron a los jugadores, los conocidos como derechos de formación. Actualmente, todas las gestiones relativas a las transferencias de jugadores y todo lo que ello conlleva, se realizan a través del Transfer Matching System, una plataforma de la FIFA. En el presente trabajo, se recogerá toda la normativa y los aspectos técnicos a tener en cuenta para que los clubes puedan aprovechar todo el potencial económico de los mecanismos de formación y solidaridad, ya que, actualmente, en las divisiones no profesionales pertenecientes a la Real Federación de Fútbol de Madrid, un 38,37% de los clubes desconoce la existencia de esta herramienta, mientras que un 91,86% nunca la ha utilizado. Además, se propone un protocolo de implantación en los clubes para automatizar la gestión de los mismos.

Palabras Clave: Transfer Matching System, Protocolo, Gestión, Traspasos.

Sociedad Cooperativa Madrileña Nassica Gym Salud

Jorge López-Brea Navarro ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La población mundial se encuentra inmersa en la lucha contra el virus SARS-COV2 que no solo ha generado desolación si no que debido al confinamiento vivido a nivel mundial ha incrementado exponencialmente la inactividad física, estrés y el agotamiento emocional. Si a esto se une los elevados índices de sedentarismo, obesidad, diabetes y la repercusión negativa que tiene la inactividad física en el ámbito laboral la productividad y el rendimiento empresarial se van afectados negativamente. Siguiendo la guía CEII, se constituye La Sociedad Cooperativa Madrileña Nassica Gym Salud siendo un proyecto viable desde su primer año, cuya finalidad es la de fomentar y satisfacer la práctica de actividad física para todas las edades contando con servicios físicos y saludables proporcionando además a las empresas ayuda para la productividad de sus trabajadores. Ubicada en el Polígono Industrial Nassica o Área Empresarial Andalucía, este proyecto deportivo supone una revolución dentro del mercado no solo por sus servicios y ubicación si no por la cualificación de sus diez socios que constituyen la sociedad cooperativa.

Palabras Clave: SARS-COV2, Inactividad física, Productividad, Actividad física, Socios, Cooperativa.

El derecho de las personas trans a la práctica deportiva

Marc Martínez García ¹ y Francisco Arriero Ranz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: En estas últimas décadas, la lucha por los derechos del colectivo LGTB ha potenciado la visibilidad de las personas trans en distintos sectores de la sociedad en los que durante años no habían tenido oportunidades. Este hecho ha originado que las personas trans se hayan visto envueltas en continuos debates que cuestionan sus derechos a ser partícipes en esos espacios. El plano deportivo ha sido uno de los ámbitos más susceptible a las críticas, debido a los debates originados en torno a las posibles ventajas deportivas que pudieran tener las personas trans sobre el resto de los participantes de su categoría. Actualmente, existe una escasa evidencia científica que pueda demostrar este hecho, lo que ha originado algunas reflexiones sobre si se trata de un debate social o meramente científico. En este estudio, se hará un recorrido por los distintos planteamientos desde los que se ha abordado esta problemática a lo largo de la historia y se buscará conocer la experiencia de diversas personas trans y su relación con la práctica deportiva mediante la realización de una encuesta.

Palabras Clave: Trans, Género, Transgénero, Deporte, Intersexual.

Análisis sobre salud digital, género y redes sociales como marco de una propuesta práctica en Educación Física: “Your body is not a problem”

Beatriz Moreno Sebastián ¹ y Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Existe un aumento preocupante del uso de redes sociales entre personas jóvenes, por su utilización acrítica y abuso como canal informativo y comunicativo. En este sentido, los movimientos fitness también están inmersos en este contexto, inundando las redes de rutinas y dietas que se ofrecen como salud, cuando quizá atienden a ideas construidas sobre un ideal corporal y sobre un concepto simplista de bienestar. Y es que el cuerpo y la persona, con relación a la salud, se ven influidos por los cánones de belleza y las expectativas que la sociedad tiene, más aún para las mujeres. Esto se ve proyectado en los medios de comunicación y especialmente en las redes sociales en esta era digital, entendiéndose estos espacios como pedagogías públicas de género que buscan el éxito personal a través de cuerpos heterosexuales deseados. A partir de este contexto nos hemos preguntado sobre la relevancia de abordar estos asuntos desde la Educación física. Para dar respuesta, hemos estudiado el marco teórico, así como hemos analizado contenidos de la *influencer* Patry Jordán a través de su cuenta Gymvirtual para, posteriormente y desde la pedagogía crítica, esbozar una propuesta denominada "Your body is not a problem". Lo que buscamos es que el alumnado reflexione de manera crítica sobre la influencia que tienen este tipo de contenidos en sus vidas personales, en concreto sobre la idea del cuerpo idealizado, ejercicio y salud.

Palabras Clave: Educación física, Salud, Pedagogía crítica, Redes sociales, Género.

Importancia de la actividad física en pacientes de la tercera edad que se encuentran en tratamiento de hemodiálisis

Laura Rodríguez Almagro ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Este trabajo es un estudio experimental de la importancia de la actividad física en los pacientes ancianos que se encuentran en tratamiento de hemodiálisis. Es un estudio experimental porque el investigador, es decir, yo, mantiene un papel activo e interviene en la manipulación de las condiciones y evalúa la eficacia, la importancia y los beneficios, si tiene, de la actividad física sobre estos pacientes. En un primer lugar, hemos buscado, analizado, seleccionado y desarrollado información sobre la contextualización del tema para poder entender y llevar a cabo el estudio, aumentando nuestros conocimientos sobre el tema elegido. A continuación, hemos desarrollado el estudio hecho en la clínica donde llevé a cabo las prácticas finales del grado. Hemos explicado con detalle los participantes que intervienen en el estudio y los instrumentos necesarios para llevarlo a cabo. Por último, hemos analizado y discutido los resultados dados de los test, llegando a una conclusión final, pudiendo saber si se demuestra o no la importancia de la actividad física en estas personas.

Palabras Clave: Actividad física, Programa de ejercicio, Enfermedad renal crónica, Diálisis, Hemodiálisis.

La transmisión de los valores en Educación Física

Roberto Rodríguez de Diego ¹ y Alejandro de la Viuda Serrano ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La Educación en Valores es uno de los contenidos primordiales a desarrollar en adolescentes durante la etapa de secundaria, por ello, el siguiente trabajo tiene como propósito, en primer lugar, evidenciar que el deporte y la Educación Física son un gran mediador social para la adquisición de actitudes y valores positivos, mediante una metodología adecuada y una predisposición del profesor de Educación Física para transmitirlos. En segundo lugar, diseñar una propuesta educativa en forma de Unidad Didáctica, donde se muestran los objetivos, contenidos, actividades y evaluaciones en seis sesiones, donde se promueven y transmiten los valores esenciales durante esta etapa educativa. En el presente trabajo se exponen los valores del deporte y sus clasificaciones, la incidencia que puede ocasionar el docente durante las clases de Educación Física en la etapa de secundaria, la predisposición del alumno durante las clases de Educación Física y la metodología que se debe utilizar. Con este trabajo además de realizar una aproximación teórica en los diferentes aspectos de valores, hemos querido incidir desde el punto de vista práctico.

Palabras Clave: Educación en valores, Educación física, Deporte, Docente, Unidad didáctica, Educación Secundaria Obligatoria.

Diferencias en el uso de la escala RIR entre sujetos con diferentes niveles de experiencia de entrenamiento. Una revisión bibliográfica

Carlos Sáenz de Dios ¹ y Daniel Sánchez-Nieves Fernández ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La prescripción de la intensidad del ejercicio basándose en la predicción de repeticiones en reserva (RIR) es un enfoque emergente en el entrenamiento de fuerza. Una cuestión importante para desarrollar este enfoque es determinar la precisión de los participantes en sus predicciones. El objetivo de esta revisión es determinar si existen diferencias en el uso del RIR entre sujetos con diferentes grados de experiencia de entrenamiento. Se realizó una búsqueda de la literatura científica publicada hasta junio de 2021. Treinta y nueve publicaciones fueron elegibles para su inclusión, de las cuales 12 se incluyeron en nuestra revisión con un total de 459 participantes. Los resultados mostraron que los sujetos experimentados o expertos son más precisos utilizando la escala RIR que los sujetos desentrenados o novatos y que la precisión del RIR mejora con la experiencia de entrenamiento. Sin embargo, los sujetos novatos también son capaces de utilizar la escala RIR con cierta precisión. Por otro lado, se encontró mayor precisión prediciendo repeticiones en reserva cuanto más cerca se está del fallo muscular.

Palabras Clave: RIR, Entrenamiento, Fuerza, Autorregulación.

Revisión bibliográfica sobre el fenómeno de interferencia en el entrenamiento concurrente de fuerza y resistencia en el desarrollo de la fuerza y la hipertrofia

Alejandro Sánchez Velázquez ¹ y Daniel Sánchez-Nieves Fernández ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: Para tratar diversas enfermedades y problemas de salud se recomienda la práctica tanto de entrenamiento de fuerza como de resistencia (entrenamiento concurrente). Si nos orientamos al rendimiento deportivo, desarrollar un mínimo de fuerza y resistencia permite alcanzar el nivel más alto de rendimiento. Para minimizar la interferencia que puede provocar este tipo de entrenamiento combinado, se deben manipular correctamente las variables de entrenamiento: frecuencia, orden, intensidad, densidad, volumen y duración del ejercicio. Esta revisión proporcionará consideraciones para la prescripción del entrenamiento concurrente en el desarrollo de la fuerza y masa muscular basadas en la evidencia científica, además de una propuesta práctica de entrenamiento concurrente. Como conclusiones de la revisión parece ser más óptimo combinar el entrenamiento de fuerza con un entrenamiento de resistencia de tipo remo o ciclismo, no superar una frecuencia de 3 sesiones de entrenamiento concurrente a la semana, separar ambas sesiones lo máximo posible y realizar en primer lugar aquella sesión donde se encuentre el objetivo principal.

Palabras Clave: Entrenamiento concurrente, Fuerza, Hipertrofia, Resistencia.

Plan de creación de la empresa Kine Trainings

Luis Manuel Sevillano Arruego ¹ y Ángel Luis Clemente Remón²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La evolución de los servicios de preparación físico-deportiva y salud siguen una tendencia hacia la digitalización, que los hacen más flexibles y adaptables al usuario, el cual los valora positivamente, existiendo demanda, especialmente entre los opositores, y una búsqueda de socializar entre los deportistas de resistencia. Los objetivos del proyecto fueron llevar a cabo un plan de empresa formado por un plan de marketing, de recursos humanos, de inversiones, y económico financiero, detallar la estructura legal y crear un calendario de ejecución. Mediante una investigación y análisis de la literatura científica, se desarrollará una empresa de preparación física para deportistas de resistencia y personas opositoras siguiendo el Modelo del CEEI-PAE. Kinē Trainings ofrecerá una propuesta innovadora, cercana y adaptada a la demanda actual, centrada en un servicio online, flexible, individualizado y con un contacto directo y continuado con el deportista para lograr un sentimiento de unidad e identidad con los valores de la marca.

Palabras Clave: Resistencia, Físico-deportivo, Preparación física, Empresa, Online.

Revisión bibliográfica del entrenamiento de fuerza para la prevención de la lesión de isquiotibiales en el fútbol

Pablo Trujillo Pérez ¹ y Daniel Sánchez-Nieves Fernández ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Alcalá

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

Resumen: La lesión muscular que más ocurre en el fútbol actualmente es la de los isquiotibiales, siendo el bíceps femoral el más propenso a sufrir una distensión muscular. El objetivo de la presente revisión bibliográfica será analizar los conocimientos sobre el entrenamiento de fuerza como estrategia de prevención de la lesión de isquiotibiales en el fútbol. Para ello, se ha realizado un proceso de selección de artículos científicos especializados en este tema a través de las principales bases de datos del campo del deporte. Tras analizar los diferentes programas de entrenamiento preventivos, se concluye que el entrenamiento excéntrico y en concreto el ejercicio nórdico de isquiotibiales se trata de una de las estrategias más eficaces para disminuir la lesión de isquiotibiales en el fútbol. Otros entrenamientos de fuerza auxiliares que pueden ayudar a reducir esta tasa de incidencia lesional son el trabajo de CORE y de la musculatura del glúteo, el entrenamiento con máquinas inerciales (YO-YO o poleas cónicas), la pliometría y la propiocepción. Sin embargo, es necesaria la publicación de futuras líneas de trabajo que profundicen e indiquen de manera más concreta ciertos aspectos importantes acerca de este tema.

Palabras Clave: Isquiotibiales, Lesión, Fútbol, Prevención, Entrenamiento de fuerza.



© 2021 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/>.