

DOI: <https://doi.org/10.37536/RIECS.2023.8.S1.384>

El deporte como instrumento propagandístico en el deporte

Juan Lara Reina ¹, Alejandro de la Viuda Serrano 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: Tras la guerra civil, y con el régimen franquista en el poder, España intentará superar el bloqueo que sufría por parte de Europa debido a los lazos con los regímenes italiano y alemán. Una de las vías que se utilizarán para entablar mejores relaciones con las diferentes potencias europeas será el deporte, incluso se iniciarán relaciones con países comunistas, ideología opuesta a la del régimen español. A lo largo de este Trabajo Fin de Grado ilustraremos cómo el régimen franquista aprovechó diferentes eventos deportivos para mejorar su imagen internacional, como los sucesivos Juegos Olímpicos o la Eurocopa de fútbol de 1964. También tendremos en cuenta la importancia de la prensa en este tipo de eventos. Veremos el papel que asumirá el Real Madrid dentro de esta política de apertura internacional, convirtiéndose en el equipo abanderado del régimen. El deporte también será un instrumento al servicio de la política dentro de las propias fronteras, convirtiéndose en un elemento adoctrinador y de control de la población española, influyendo desde la escuela, con la educación física, hasta la adultez, a través de la influencia de la prensa deportiva. El objetivo principal es demostrar que el régimen franquista utilizó el deporte en su propio beneficio, para lo que realizaremos una revisión bibliográfica sistemática. Tras el análisis de la bibliografía existente, llegamos a la conclusión de que el franquismo se sirvió del deporte como un instrumento propagandístico y adoctrinador tanto dentro como fuera del territorio nacional.

Palabras clave: Régimen Franquista, Relaciones Internacionales, Juegos Olímpicos, Real Madrid, Prensa Deportiva, Adoctrinamiento.

Organización de un evento deportivo: torneo de fútbol sala 24 horas

Jesús Escribano Gutiérrez ¹, Juan Ramón Íñigo Mayor 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 Final de Grado consiste en la creación de un evento deportivo orientado y pensado para todas las zonas rurales. El proyecto estará dividido en las diferentes áreas de trabajo existentes en la organización de un evento deportivo de estas características, donde se explicarán las tareas y aspectos a realizar por cada una de ellas tanto de forma teórica, mediante una búsqueda detallada de información, como de una forma práctica plasmando esas ideas en el evento desarrollado (torneo de fútbol sala 24 horas), el cual se ajusta más a las características de la población y facilitan su viabilidad.

Palabras clave: Evento Deportivo, Rural, Áreas De Trabajo, Organización.

Organización de un torneo de voley playa en las instalaciones deportivas de Alcalá Universidad

Cristina Llorente Martínez ¹, Juan Ramón Íñigo Mayor ²

¹ Graduada 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 de Fin de Grado plantea un proyecto de organización de un torneo de voley playa en las instalaciones deportivas de la Universidad de Alcalá, con una duración de dos días y un total de 18 equipos participantes. Para determinar la viabilidad del evento se llevará a cabo un análisis del entorno junto con un estudio de los gastos e ingresos, el cual conllevará a detallar un plan de patrocinio para lograr los recursos necesarios. La celebración de estos eventos implica una excelente coordinación y comunicación entre las distintas áreas de organización para resolver las tareas que se plantean, como los aspectos técnicos deportivos, la logística, los distintos protocolos a confeccionar o la elaboración de la documentación requerida. Los diferentes capítulos desarrollados proporcionan una información útil para la planificación y organización de eventos deportivos.

Palabras clave: Torneo Deportivo, Organización De Eventos, Vóley Playa, Planificación, Gestión.

Planificación de un evento deportivo “3x3 by Hoopers”

Adriana Navarro-Chajma Fernández ¹, Juan Ramón Íñigo Mayor ²

¹ Graduada 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 de Fin de Grado recoge la planificación de un evento deportivo, en el que se desarrolla una competición de la modalidad 3 contra 3 de baloncesto. Este evento es planificado para ser organizado por la nueva empresa Hoopers, cuyo objetivo principal es compartir su pasión por el baloncesto a través de sus proyectos. A lo largo del trabajo se ha realizado una propuesta para cada uno de los ámbitos que engloba la planificación del evento, buscando la mejor opción en cada uno de ellos para poder cumplir los objetivos generales del evento. La finalidad es que este evento se lleve a la práctica y consiga la suficiente repercusión como para llevarse a cabo y conseguir éxito. Tras esto se plantearía la realización de futuras ediciones del mismo.

Palabras clave: Evento Deportivo, Baloncesto, 3 Contra 3, Hoopers, Planificación, Propuesta, Competición, Valores.

Propuesta de un modelo de enseñanza para la iniciación de la práctica de los deportes de lucha

David Utrilla Valero ¹, 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: Este presente trabajo busca darle mayor importancia a los deportes de lucha en el ámbito educativo. Para poder hacerlo, se analiza el complejo proceso de iniciación deportiva, el cual se centra en objetivos cognitivos, afectivos y sociales y dándole mucha importancia a la figura del entrenador/profesor, también se analizan de manera muy singular cada uno de los modelos de iniciación deportiva. Además, se hablará de los deportes de lucha desde una visión más general, centralizando el estudio en la multitud de beneficios que tienen estos deportes y las diferentes maneras de clasificarlo. Asimismo, se analizará el currículo educativo de la comunidad de Madrid y Castilla la Mancha, donde se observará la importancia que tienen estos deportes en cada una de estas comunidades. Para finalizar, se realiza una propuesta práctica donde se plasman las ideas y conocimientos adquiridos según lo analizado anteriormente, exponiendo un caso real de implementación de este tipo de deportes.

Palabras clave: Iniciación Deportiva, Deportes De Lucha, Currículo Educativo, Situación De Aprendizaje.

Valoración y Comparación de Baterías de Test para Mayores: Comparativa de Senior Fitness Test y Short Physical Performance Battery

Marcos Muñoz Rubio 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: Teniendo en cuenta el envejecimiento poblacional, se hace indispensable conocer la capacidad funcional de los mayores para que conserven su independencia. Por ello, se compararon los resultados obtenidos con las dos principales baterías de test para establecer relación entre ellas. En el estudio participaron 37 personas mayores (80,78, $\pm 5,84$ años) del CDM Gallur quienes se sometieron a las baterías "Short Physical Performance Battery" (SPPB) y "Senior Fitness Test" (SFT), obteniéndose los datos medios en relación al sexo y a los rangos de edad. Destaca la similitud en los resultados conseguidos por hombres y mujeres en las pruebas de fuerza de piernas y en las que implican la marcha. La mayoría de los sujetos mostraron valores predictores de riesgo de perder la independencia y de morir en menos de 1 año.

Palabras clave: Evaluación, Vejez, Habilidad, Mortalidad.

Actividad física en nadadores con asma. Propuesta de ejercicio en el medio acuático y terrestre

Paula Ferrer Pinedo ¹, María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduada 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 de Fin de Grado es un análisis de una patología muy asociada a los nadadores y al deporte en general. En él se formula una explicación sobre qué es el Asma y su relación con la actividad física. A su vez, se da a conocer el medio acuático con sus características y a relación observada entre éste y la patología descrita. Finalmente, se realiza una propuesta de ejercicios con el objetivo de disminuir la gravedad y los síntomas de la enfermedad en los nadadores de competición.

Palabras clave: Asma, Natación, Entrenamiento, Actividad Física.

Condromalacia rotuliana y balonmano. Vuelta a la competición

Paula Fernández Bastián ¹, María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduada 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: Las lesiones forman parte de la vida de los deportistas, acompañándoles durante toda su trayectoria. Una buena prevención las evita en muchas ocasiones, pero una vez lesionados, deben tener un buen proceso de readaptación para volver a sus disciplinas en las mejores condiciones posibles. En el presente texto se analiza el balonmano como un deporte de alta exigencia física (tanto a nivel de rendimiento como por ser un deporte de contacto), y la patología de condromalacia rotuliana, como degeneración (progresiva o aguda tras un traumatismo), del cartílago de la rótula. Teniendo en cuenta estos dos conceptos, se puede establecer una relación entre el deporte y la lesión, por lo que, tras revisar la anatomía y biomecánica de la articulación, y el proceso de readaptación, se van a plantear diversos ejercicios que se podrían realizar para la vuelta a la competición tras el tratamiento de la lesión.

Palabras clave: Rodilla, Rótula, Condromalacia, Condromalacia, Readaptación, Balonmano, Entrenamiento.

Transferencia del entrenamiento de fuerza para la mejora del salto vertical y del sprint en jugadores de competición

Jorge Pradillos Castrillejos ¹, 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 Fin de Grado busca de forma general, dar a conocer el fútbol y sus peculiaridades en cuanto a determinados gestos técnicos como el salto vertical y el sprint y la relación que puede existir entre ellos, siendo este un deporte muy exigente. Este proyecto realiza una propuesta de entrenamiento de fuerza para estas características particulares y como prevención de lesiones. Para ello, se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre información acerca del fútbol, su práctica deportiva, el entrenamiento de fuerza y las lesiones que se pueden producir con una propuesta de prevención. Todo esto buscando una transferencia que puede tener el entrenamiento de fuerza en la mejora de las diferentes destrezas físicas en los futbolistas, principalmente en el salto vertical y en el sprint.

Palabras clave: Fútbol, Entrenamiento, Fuerza, Cualidades Físicas.

Gimnasia rítmica masculina y género

Laura Hernández Toledano ¹, Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduada 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: Desde sus orígenes, la gimnasia rítmica ha sido un deporte configurado y practicado por mujeres, siendo desarrollado desde la atribución de lo femenino. Por esta razón, cuando un varón se plantea realizar esta modalidad deportiva, desde el punto de vista social, se está resistiendo al modelo hegemónico de género masculino. A través de este trabajo de fin de grado se pretende conocer cómo ha sido la inclusión de la gimnasia rítmica en España, así como indagar sobre las implicaciones importantes en términos de igualdad de género que compromete la práctica de hombres en este deporte. Además, se analiza de qué manera influye la sociedad en la construcción de los estereotipos de género ligados a la práctica de la gimnasia rítmica. Para ello, se ha realizado una revisión de la literatura que tiene relación con la temática, además realizar una entrevista a un gimnasta masculino, lo cual aporta las experiencias a las que se enfrenta un hombre que practica esta especialidad deportiva. Tras contrastar la teoría con el testimonio del entrevistado, se presupone que aún existe discriminación y diferencias de género en la gimnasia rítmica, aunque se han ampliado las posibilidades de participación y promoción en igualdad de oportunidades entre géneros en este deporte..

Palabras clave: Género. Gimnasia Rítmica, Deporte, Masculinidad, Estereotipos.

La ansiedad como factor psicológico en el fútbol

Álvaro Elices Garcés ¹, Héctor del Castillo Fernández 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 este trabajo, se pretende tratar la ansiedad en el mundo del fútbol, un concepto que tiene una gran importancia debido a que afecta tanto al jugador que lo padece como al entrenador y al club al que pertenece este jugador. El objetivo principal es analizar la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo en futbolistas. Para ello, se tendrán en cuenta los niveles de ansiedad general, por sexo y por categorías, así como las diferencias en estas dos variables. En este estudio, de carácter cuantitativo, descriptivo y comparativo, participan 248 futbolistas (122 hombres y 126 mujeres) de categorías cadete, juvenil y sénior. Los resultados indican que la media de la ansiedad-estado es más alta que la de la ansiedad-rasgo, que los hombres tienen mayor media de ansiedad-rasgo que las mujeres y las mujeres tienen una media más elevada de ansiedad-estado que los hombres y que la categoría juvenil tiene mayor media que las categorías cadete y sénior tanto en ansiedad-estado como en ansiedad-rasgo. Para finalizar, es importante destacar la figura del psicólogo en los Clubes Deportivos para trabajar la resolución de problemas y la capacidad para afrontar las diferentes situaciones a las que se enfrenten a lo largo de la competición.

Palabras clave: Fútbol, Ansiedad-Estado, Ansiedad-Rasgo, Sexo, Cadete, Juvenil Y Sénior.

Influencia de los padres y las madres en el abandono del deporte en edad escolar

Alejandro Zambrana Matesanz ¹, Alejandro de la Viuda Serrano 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: Durante la actualidad se mantiene un alto porcentaje de abandono de la actividad deportiva en la infancia y en la adolescencia, mucho más elevado en esta última etapa. Los factores existentes que influyen en esa decisión son variados, destacando los aspectos sociales, familiares, el sexo o los estudios. El hecho de que sean etapas donde el ámbito familiar posea una gran influencia sobre la socialización y la formación de la personalidad del niño o niña, los padres se encuentran con un gran poder de influencia sobre ellos y ellas en el deporte y mediante una revisión bibliográfica sistemática se ha esclarecido la importancia que poseen los padres en la decisión de sus hijos de abandonar el deporte, tanto en el presente como en un futuro. Las expectativas, el apoyo o la motivación que brinda un padre o una madre a su hijo/a cobra mucha importancia en su desarrollo deportivo y su formación. Sin embargo, son aspectos que no siempre se dan y generan un clima negativo en el entorno deportivo del deportista. La presión y un bajo apoyo son dos situaciones que provocan que se cree ese clima que va a afectar al niño o niña, sobre todo, va a desencadenar una reducción de la motivación por continuar con la práctica del deporte que esté efectuando. En padres y madres donde el interés por el deporte es mínimo y que no realizan actividad deportiva se muestra como otro indicador que va a ser influyente

sobre la decisión del joven deportista. La formación en el deporte y el desarrollo de actividades que muestren que actitudes deben de adoptar en cada etapa deportiva de su hijo/a, son positivas para reducir el porcentaje de abandono del deporte en estas edades. En conclusión, el padre y la madre de un niño/a que practica deporte en edad escolar posee mucha influencia sobre el desarrollo deportivo del mismo, observando que mantener actitudes que provoquen estrés y presión conducen a una reducción de la motivación por seguir practicando esa actividad, Por tanto, es importante que cada padre y madre desarrolle actitudes que fomenten la práctica deportiva de su hijo y/o hija, a través de las muestras de apoyo, tener interés por la actividad que realiza y no provocar situaciones de presión, entre otros.

Palabras clave: Abandono, Influencia De Los Padres, Adolescentes, Deporte En Edad Escolar, Jóvenes Deportistas, Motivación, Apoyo.

Coordinación motriz global y el rendimiento deportivo en baloncesto

David Ruiz Palmeiro ¹, José Antonio Navia Manzano 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 baloncesto es un deporte que exige disponer de un alto dominio de las capacidades coordinativas de los movimientos para efectuar una adecuada respuesta motriz respecto a las continuas situaciones cambiantes de juego. En el presente estudio se analizaron las relaciones existentes entre la coordinación motriz global y el rendimiento deportivo en el baloncesto. Para ello, se contó con la participación de 20 jugadoras de los Uros de Rivas, divididas en dos equipos distintos. Para llevar a cabo la investigación, las deportistas se sometieron a las pruebas coordinativas del test motor SportComp, y a unas pruebas de rendimiento mediante test de lanzamientos, circuito de habilidad y calificación. Los resultados mostraron la existencia de diferencias significativas entre los dos equipos en las variables estudiadas, así como la relación entre la competencia motriz y el rendimiento en baloncesto. Se concluye, coincidiendo con investigaciones previas, con la afirmación de que el baloncesto es un deporte que necesita una adecuada coordinación, permitiendo así desarrollar una respuesta óptima a las situaciones de juego.

Palabras clave: Test Motor Sportcomp, Competencia Motriz, Aprendizaje, Percepción Espacio Temporal.

Vergüenza y desinhibición en la Educación Física desde la Expresión Corporal

Lara Giménez Ocaña ¹, Marta Arévalo Baeza ²

¹ Graduada 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 vergüenza es un factor significativo que puede limitar la Expresión Corporal del alumnado en el contexto de la Educación Física. Las personas pueden sentirse cohibidas, preocupadas por ser juzgadas, lo que les puede impedir expresarse plenamente y desplegar todo su potencial comunicativo a través del cuerpo. Este Trabajo de Fin de Grado se centra en indagar sobre la vergüenza y la posibilidad de desarrollar un contexto para que el alumnado se sienta más desinhibido. Llevando a cabo una revisión bibliográfica, se analizan los aspectos psicológicos que rodean la vergüenza e inhibición y su posible impacto en la adolescencia, así como los fundamentos de la Expresión Corporal como disciplina y los factores de inhibición que la condicionan en el aula. A partir del estudio teórico, se identificaron claves y factores a tener en cuenta para promover un ambiente seguro y de confianza, y se diseñaron propuestas en progresión para su puesta en práctica en el aula. La vergüenza puede ser un obstáculo significativo para el alumnado, limitando su participación activa y el disfrute de actividades corporales expresivas, pero un adecuado proceso de desinhibición puede ser significativo para fomentar la autoexpresión y la confianza en la dimensión expresiva del movimiento.

Palabras clave: Vergüenza, Desinhibición, Expresión Corporal, Educación Física, Educación Secundaria, Adolescencia, Lomloe.

Los “Exergames” como fuente de desinhibición en el aula de Educación Física

Noelia Refigio Moreno ¹, Carlos Merino Campos ²

¹ Graduada 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: Los avances tecnológicos y las demandas de las nuevas generaciones requieren que se incorporen metodologías innovadoras en educación, siendo la inclusión de los “Exergames” efectiva para atender a estos aspectos. De esta manera, se pretende mejorar la calidad educativa, incrementar la motivación del alumnado y conseguir un clima positivo en el aula de Educación Física. Para ello, se ha diseñado una intervención didáctica en la que se incluyen los “Exergames” dentro de una unidad didáctica de Expresión Corporal. El objetivo es alcanzar un clima positivo para desarrollar este contenido. Dicha propuesta está diseñada para el alumnado de 3º de la ESO. En definitiva, se obtuvo que los “Exergames” son efectivos para alcanzar un clima positivo en el aula de Educación Física que favorezca el desarrollo de la Expresión Corporal. Además, genera mejoras en la calidad del aprendizaje y en la salud del estudiantado. No obstante, los recursos materiales y económicos son algunos de los factores que limitan su aplicación.

Palabras clave: “Exergames”, Educación Física, Desinhibición Y Expresión Corporal.

Plan de reorganización de la Sociedad Anónima Deportiva Real Club Recreativo de Huelva

Icár Rodríguez Colomé ¹, José Antonio Santacruz Lozano ²

¹ Graduada 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: Hace 133 años, “The Rio Tinto Company”, compañía británica llegada a Huelva para trabajar en sus minas, decidió institucionalizar las actividades lúdicas y recreativas ofertadas para sus directivos y trabajadores para el disfrute de sus jornadas de ocio. Ante esto, nace el Huelva Recreation Club, primer club de fútbol en España. Tras brillar durante años, actualmente, la situación es compleja, pues el Ayuntamiento de Huelva expropió hace varios años las acciones de la sociedad, hecho que pudo ser posible ya que el Club Recreativo de Huelva SAD fue declarado Bien de Interés Cultural debido a su figura como Decano. Esta delicada situación del club invita a analizar la estructura y funcionamiento del mismo con el fin de redirigirlo hacia sus objetivos principales: convertirlo en una entidad deportiva solvente y destacable, identidad de Huelva y de todos los onubenses. De cara a alcanzar dichos objetivos, este TFG trata de crear un Plan de Reorganización donde se fijen unas líneas generales de actuación que habrán de ser objeto de desarrollo específico contando con los profesionales y apoyos económicos necesarios en cada intervención.

Palabras clave: Fútbol, Gestión deportiva, Empresa, Sociología del deporte, Interés social.

Planificación de una pretemporada de fútbol profesional

Álvaro Mulas Ruiz ¹, Juan José Crespo Simón 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 documento se expone una planificación de una pretemporada en fútbol profesional. En ella se detalla el trabajo a realizar en las diferentes fases, mesociclos y microciclos que forman este periodo. Esta planificación tiene como objetivo dotar a los futbolistas y por tanto a los equipos de fútbol profesional de un óptimo estado de forma durante el periodo competitivo. Para llegar hasta la propuesta se ha realizado un estudio previo del deporte mediante revisiones bibliográficas, lo que ha aportado la información necesaria para poder llevarla a cabo. La finalidad de este trabajo es poner en práctica la planificación que se expone y que esta facilite la consecución de objetivos a aquellos equipos que la apliquen.

Palabras clave: Planificación Deportiva, Fútbol, Preparación Física, Capacidades Físicas.

Concentración y atención en fútbol juvenil

Ignacio Revelo García ¹

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

Resumen: Este trabajo persigue la idea de analizar la influencia de dos habilidades mentales como son la concentración y la atención en futbolistas juveniles. Para ello se estudian los dos conceptos de forma literal y específica, adentrándose en el significado, origen y relación entre dichos conceptos. Después se describen y se detallan los factores que alteran de forma directa estas habilidades, tanto desde un contexto general como desde un contexto futbolístico, como podrían ser las distracciones externas, los padres o la fatiga entre otros. Se analizan estudios que demuestran la influencia de dichos actores en la capacidad de concentración de los futbolistas. Por último, se ofrecen una serie de técnicas útiles como la visualización o la relajación para mejorar estas habilidades y tener un mejor desempeño durante el juego. Además, se ofrecen distintas ideas y tareas de campo para que los jugadores puedan trabajar estas capacidades de forma directa sobre el terreno de juego.

Palabras clave: Fútbol, Concentración, Atención, Factores, Foco Atencional, Entrenamiento.

Metodología para el entrenamiento específico de porteros en el fútbol

Elías Serro Haily ¹, Juan José Crespo Simón 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 figura del portero ha ido evolucionando y adquiriendo un rol cada vez más importante dentro de los equipos de fútbol, y esto se debe a la mejora y a la evolución del entrenamiento de porteros en las últimas décadas. Además, cada vez son más los clubes que optan por disponer de al menos un entrenador específico de porteros, y esto ha influenciado en la mejoría de dicha posición. Hoy en día, muchos porteros cuentan con un entrenador específico desde las primeras etapas de formación, por lo que pueden crecer con unas bases sólidas y desarrollarse correctamente, lo que implica una mejora en el nivel de los porteros. Con este trabajo se busca conocer los aspectos más característicos de cada etapa y las habilidades específicas más importantes a trabajar en las diferentes etapas de formación, con el objetivo de descubrir los aspectos claves que nos ayudarán a optimizar el rendimiento de nuestros porteros.

Palabras clave: Portero, Fútbol, Entrenador De Porteros, Evolución, Rendimiento.

Metodología y gestión de grupos en fútbol femenino

Alberto García Bustos ¹, Juan José Crespo Simón 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 femenino ha experimentado un crecimiento importante en los últimos años, tanto en el número de licencias federativas, como en seguidores. Este Trabajo Fin de Grado (TFG) aborda la metodología y gestión de grupos en el fútbol femenino en todas las categorías, con el objetivo de facilitar una guía a los entrenadores que no saben cómo trabajar, o a qué deben darle mayor importancia según la etapa formativa. En este trabajo se destaca la importancia de adaptar las estrategias de gestión de grupos y la metodología de entrenamiento al contexto específico del fútbol femenino, comparando diferentes métodos de enseñanza con sus ventajas y desventajas, los factores más importantes que condicionan la metodología, el nivel de trabajo según las edades, el cómo dirigir a un equipo tanto en una sesión de entrenamiento, como en un partido y numerosas dinámicas de grupo que fomentan la cohesión.

Palabras clave: Fútbol Femenino, Metodología En El Fútbol, Gestión De Grupos, Fútbol Base, Métodos De Enseñanza, Gestión Y Dirección De Grupos, Niveles De Trabajo, Cohesión Grupal.

Aplicación del modelo constructivista vertical y modelo integral y modelo integrado a la iniciación deportiva al voleibol

Miguel Tejado Pacheco ¹, 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: En este trabajo abordaremos el concepto de iniciación deportiva, como podemos llevarla a cabo en las escuelas y cómo podemos iniciar al alumnado al voleibol en función de la ley educativa vigente en el territorio nacional, exponiendo finalmente, a modo de ejemplo, dos situaciones de aprendizaje en base a los modelos constructivista vertical y el modelo integrado.

Palabras clave: Iniciación Deportiva, Deporte Escolar, Modelos De Iniciación Deportiva, Modelo Técnico, Modelo Comprensivo, Modelo Integrado, Modelo Constructivista Vertical, Voleibol Y Voleibol En La Escuela.

Los elementos y factores determinantes del rendimiento en la prueba de 3000 obstáculos

Alba Martínez de la Hermosa ¹, Juan Carlos Zapardiel Cortés ²

¹ Graduada 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 está motivada por la voluntad de indagar más en la prueba de 3000-obstáculos y poder aportar un trabajo nuevo y actualizado a la comunidad científica. El objetivo principal, por tanto, ha sido leer lo máximo posible acerca de la prueba para elaborar un documento que recoja y sintetice todo. Para su elaboración se ha buscado en diversas bases de datos, con diferentes palabras tanto en español como en inglés. Se han elegido una mayoría de documentos posteriores a 2010 y se han excluido aquellos que desde la lectura del título y/o el resumen no tuvieran relación con el tema propuesto. Se han encontrado resultados sobre fisiología, técnica y biomecánica, táctica y psicología para favorecer el rendimiento en la prueba. Dichos resultados concluyen en la necesidad de trabajar la capacidad aeróbica, de adaptar la técnica del paso del obstáculo al deportista para mejorar su eficiencia, de elegir una táctica de carrera en la que haya fuerzas para aumentar el ritmo en el último kilómetro y de utilizar técnicas psicológicas que alivien tensión y motiven al deportista.

Palabras clave: 3000-Obstáculos, Paso Del Obstáculo, Paso De La Ría, Contenido De Entrenamiento.

Propuesta de una unidad didáctica: Educación Física en el medio natural como lugar de aprendizaje

Ángel Montero Román ¹, 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: La educación física al aire libre y las actividades en el medio natural han adquirido una creciente relevancia en el ámbito educativo en los últimos años. Estas prácticas buscan promover el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes a través de experiencias directas en entornos naturales y al aire libre. Este documento recopila una información que aborda diferentes aspectos relacionados con este tema, como la teoría y la práctica de las actividades al aire libre, la evolución histórica de estas prácticas, los beneficios para la salud, un análisis DAFO y el diseño de una unidad didáctica, entre otros. A medida que la sociedad ha experimentado cambios profundos en su relación con la naturaleza y ha surgido una mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física y el contacto con el entorno natural para la salud y el bienestar, la educación física al aire libre ha ganado reconocimiento como una herramienta efectiva para promover estilos de vida activos y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. Las referencias bibliográficas recopiladas en este documento ofrecen una visión amplia y diversa sobre el tema, presentando investigaciones, análisis, guías prácticas y experiencias educativas relacionadas con las actividades al aire libre y el medio natural. Al explorar estas fuentes, los educadores y profesionales del campo de la educación física pueden obtener ideas valiosas, fundamentar sus enfoques pedagógicos y acceder a recursos que

enriquezcan sus prácticas educativas. A través del diseño de la unidad didáctica y aplicación de los principios y las enseñanzas recopiladas en estas referencias bibliográficas, se espera fomentar un enfoque más holístico y experiencial en la educación física, donde los estudiantes puedan aprender y desarrollarse en contacto directo con la naturaleza, experimentando el entorno natural como un espacio educativo enriquecedor y motivador.

Palabras clave: Afmn, Educación Física, Sesión, Metodología, Ventajas, Curriculum.

Modelo de planificación de Powerlifting basado en el entrenamiento por control de la velocidad de ejecución

1

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 se plasma un modelo de planificación deportiva de powerlifting, ya que es una disciplina deportiva en auge; dicha programación es aplicable a contextos reales y está basada en el rigor científico y el entrenamiento por control de la velocidad de ejecución; por otro lado, se definen términos como “fuerza máxima”, “entrenamiento por control de velocidad de ejecución”, “powerlifting”, aparte de la metodología de entrenamiento de cada uno de ellos, sus relaciones, ventajas y desventajas, y su situación actual. Para ello, se comienza definiendo estos conceptos por medio de un marco teórico; y posteriormente, se plasma la intervención práctica, en forma de programación deportiva. Tras esto, se ve que el entrenamiento por control de la velocidad de ejecución es compatible con el powerlifting, pero requiere de un contexto muy concreto de alto rendimiento o especialización.

Palabras clave: Powerlifting, Entrenamiento De Fuerza Máxima, Entrenamiento Por Control De La Velocidad De Ejecución, Programación Deportiva.

Beneficios del ejercicio físico en personas mayores que padecen artrosis

Eduardo Martínez Vitorica ¹, 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 artrosis es una de las enfermedades crónicas reumáticas degenerativas más común en el adulto mayor, y presenta una etiología muy clara. La vejez es una de las principales razones que provoca la aparición de artrosis, junto al sobrepeso, sexo femenino, predisposición genética y otros. No existe una cura específica que haga desaparecer esta enfermedad, pero sí se conoce que tanto algunos fármacos (de manera temporal) como el ejercicio pueden disminuir el dolor. Todavía no se ha

determinado un plan de entrenamiento específico, pero, los expertos aseguran que la actividad física (AF) es una herramienta que puede llegar a reducir los principales síntomas de la artrosis como el dolor, la limitación funcional o la inflamación. Las articulaciones encargadas de sujetar el peso del cuerpo, cadera, rodilla y columna son las más propensas a sufrir artrosis por el constante estrés mecánico al que están expuestas. Este escrito revisa información buscada en bases de datos, sobre la influencia de la actividad física en el adulto mayor que padece artrosis. Aún hay que investigar y profundizar, pero hay dos teorías: la AF tiene numerosos beneficios para mejorar la calidad de vida de personas mayores con artrosis; la AF incrementa la progresión de la artrosis en personas de cualquier edad. Así pues, como este documento no es una investigación empírica, los objetivos son: recoger información acerca de la artrosis, describir las zonas afectadas más comunes y destacar los efectos positivos de la AF en personas mayores que padecen artrosis.

Palabras clave: Artrosis, Obesidad, Personas Mayores, Actividad Física.

La gestión emocional como elemento fundamental para el desarrollo físico y psicológico

Julia Saiz Garrote ¹, Héctor del Castillo Fernández 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 objetivo de este trabajo es llevar a cabo una revisión bibliográfica, de los últimos cinco años, sobre la influencia de la gestión emocional y de la inteligencia emocional en la educación física y como afecta en el desarrollo físico y psicológico de los estudiantes. Desde entonces, numerosos son los artículos publicados demostrando la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito académico a través del deporte. Se analizará el entorno, la influencia del docente, las habilidades inter e intrapersonales y el género. Tras haber hecho un análisis de toda la información se puede concluir que esta promueve la satisfacción personal, la toma de decisiones efectivas y la adaptabilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, favoreciendo el desarrollo integral de la gestión emocional y el bienestar académico.

Palabras clave: Inteligencia Emocional, Estudiantes, Deporte Y Actividad Física.

El dopaje: factores que condicionan a los atletas

David Sánchez de Blas ¹, Alejandro de la Viuda Serrano 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 deseo de conseguir el máximo rendimiento, junto a la gran presión a la que se encuentran sometidos los atletas, hace que muchos de ellos busquen cualquier ventaja posible, incluyendo el uso de sustancias dopantes. Durante este trabajo se han establecido cuatro ámbitos diferenciales: social, cultural, político-económico y psicológico, como los principales factores que condicionan las

actuaciones de los atletas respecto al dopaje. La figura del entrenador, la familia, la educación antidopaje, la situación psicológica, así como la ambición económica y social, han sido los resultados más repetidos como detonantes de los casos de dopaje en las investigaciones consultadas. Por último, los hallazgos del estudio brindan información valiosa a la hora de saber cuáles son las razones que llevan al deportista al uso del dopaje y ponen de relevancia la necesidad de la educación como herramienta para tomar medidas y buscar soluciones preventivas en todos los ámbitos.

Palabras clave: Dopaje, Influencias, Educación, Entrenador, Factores Psicológicos.

Actividad Física para la mejora de la salud mental en adolescentes. Depresión y ansiedad

Rubén Polcar Delgado ¹, Alejandro de la Viuda Serrano 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: Esta revisión sistemática ha investigado la relación entre la práctica de actividad física y la salud mental en los adolescentes. Para ello se ha utilizado la metodología PRISMA mediante la cual se obtuvieron un total de 47 artículos relevantes en los que se basa la revisión. La bibliografía consultada corrobora que la práctica de actividad física mejora la salud mental y puede utilizarse como tratamiento complementario de las enfermedades mentales. Más concretamente se ha señalado que las intervenciones de ejercicio físico más efectivas para la mejora de la salud mental en adolescentes son las realizadas a intensidades moderada a vigorosa, con una duración de 30 a 60 minutos, realizadas entre 3 y 4 días a la semana durante al menos 6 semanas. Esta investigación también ha encontrado que los tipos de ejercicio físico más eficientes para la mejora de la salud mental en adolescentes, especialmente para tratar la depresión, la ansiedad y mejorar la autoestima son la participación en deportes de equipo sin ninguna implicación estética, el ejercicio de resistencia y en menor medida el ejercicio de fuerza.

Palabras clave: N/A

Importancia y relación de los ámbitos motriz, cognitivo y afectivo en la adolescencia a través de la actividad física

Mario Álvarez Gordo ¹, 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 la actualidad, todos conocemos la importancia de la educación física como un componente esencial en un correcto desarrollo integral de sus estudiantes. Además de la promoción del desarrollo físico y el fomento de una vida saludable, esta asignatura tiene un papel vital en el

desarrollo de los ámbitos cognitivo, afectivo y motriz de los estudiantes. Por ello he escogido este tema para la realización de este trabajo (“Importancia y relación de los ámbitos motriz, cognitivo y afectivo en la adolescencia a través de la educación física”) considerando fundamental llegar a comprender la estrecha relación que mantienen dichas áreas en esta etapa, y sobre todo la forma que tienen de interferir e interactuar entre el alumnado. La adolescencia, proceso de transición entre la infancia y la adultez en el que se producen cambios muy importantes, no solamente a nivel físico, también a nivel cognitivo y emocional. En esta etapa se suelen producir determinados refinamientos especializaciones dentro de ciertas habilidades motrices, al igual que en el ámbito cognitivo, en el que se mejoran ciertas funciones como la memoria, la atención y la resolución de problemas. Por lo que es importante comprender que tanto la motricidad, la cognición y lo afectivo que rodean al ser humano no son conceptos independientes, sino dominios interconectados que se influyen mutuamente. En este trabajo de fin de grado se explorará la relación que mantienen los conceptos de lo motriz, lo cognitivo y lo afectivo en la etapa adolescente, enfatizando especialmente en la educación física. En esta revisión sistemática se mostrará cómo a través de la práctica de actividades físico-deportivas se puede ver beneficiado el desarrollo cognitivo de sus practicantes, así como también se verá como ciertas habilidades cognitivas pueden influir en el desempeño motor o en el ámbito afectivo de cada persona y viceversa. El objetivo principal de la realización de este trabajo es poder proporcionar un punto de vista actualizado de la interacción de estos tres conceptos, y para ello, se llevará a cabo una revisión exhaustiva dentro de la literatura científica disponible, incluyendo artículos científicos, revisiones sistemáticas, investigaciones teóricas, estudios empíricos, etc.

Palabras clave: N/A

Requerimientos nutricionales para corredores de fondo en función de la distancia de carrera

Marcos Sánchez Martínez ¹, Edwin Fernández Cruz 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 los últimos años, el atletismo y en concreto las carreras de fondo cuentan con una participación cada vez mayor en todos los rincones del planeta. Es por ello que, ya no vale cualquier tipo de preparación previa si se busca alcanzar la excelencia puesto que cada corredor tiene unas demandas y objetivos en función del momento de su trayectoria o la distancia de carrera en la que participe. De acuerdo con esto, el presente trabajo tiene como objetivo el análisis de las demandas energéticas de los corredores de larga distancia, así como los métodos de hidratación y prevención de lesiones más eficientes, sin olvidar que, en la práctica cada atleta debe seguir una preparación individualizada. Para ello, atendiendo a diversos autores como Aritz Urdampilleta o Asker Jeukendrup, se pretende establecer un plan nutricional para la preparación previa, durante y post carrera, que garantice el máximo rendimiento y reduzca al máximo el riesgo de lesión en cada distancia, desde los 10 kilómetros hasta el ultramaratón, atendiendo a las demandas que requiere cada prueba. Finalmente, se han podido establecer relaciones entre ciertos tipos de dietas o modificaciones en las mismas con un incremento de rendimiento notable en los atletas que las cumplen, incluso se han

abierto otras posibles líneas de investigación para un futuro como pueden ser las dietas cetogénica o el metabolismo adaptado a la oxidación de grasas que, sin lugar a dudas, serán optimizadas y aplicadas en un futuro cercano.

Palabras clave: Resistencia, Carreras De Fondo, Demanda Energética, Hidratación, Lesiones, Macronutrientes.

Hipertrofia muscular de bíceps braquial y cuádriceps

Víctor Gabriel Gómez Sierra ¹, Juan Bosco Calvo Mínguez 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: El presente trabajo de fin de grado, trata sobre la hipertrofia muscular, haciendo énfasis en el bíceps y cuádriceps. La hipertrofia muscular es un objetivo importante en el trabajo deportivo, ya que aporta grandes beneficios para multitud de disciplinas deportivas, además de ser un buen indicador de salud. Hay una serie de factores a tener en cuenta en el entrenamiento para la consecución de hipertrofia en el músculo esquelético: La hipertrofia muscular se consigue mayoritariamente con trabajo de fuerza y resistencia. La forma más efectiva de conseguir una mayor hipertrofia muscular, es con un entrenamiento enfocado a este objetivo, con máquinas de fuerza o a través de ejercicios de peso libre, insistiendo en aquellos músculos en los que se quieren tener ganancias, y estimulando el crecimiento muscular. Además, debe entrenarse con un volumen e intensidad adecuados. El entrenamiento debe tener el suficiente volumen e intensidad para estimular los músculos. También es importante que haya una progresión gradual cuando se vayan consiguiendo adaptaciones físicas y metabólicas. El descanso y la nutrición son otros dos factores primordiales para la hipertrofia muscular. El descanso permite a los músculos reparar sus fibras dañadas para crecer y la nutrición es importante para que esto se realice de forma adecuada, con el consumo adecuado de proteínas, y una dieta equilibrada. El último factor es la consistencia, ya que la masa muscular no aumenta de tamaño en un día. Es necesario el trabajo continuo y un programa de entrenamiento a largo plazo para conseguir las mejoras requeridas por el deportista. Para aumentar el tamaño de las fibras musculares del bíceps y el cuádriceps, se deben hacer ejercicios compuestos y aislados, que impliquen el suficiente estímulo de dichos músculos, con el volumen e intensidad apropiados para crear las condiciones correctas, y que se produzca la hipertrofia muscular de estos músculos.

Palabras clave: Hipertrofia, Músculo Esquelético, Fibras Musculares, Bíceps Braquial, Cuádriceps, Fuerza.

El hombro del nadador. Propuesta de protocolo de readaptación

Eduardo García Pujol ¹, 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 de fin de grado aborda la importancia de realizar, dentro del entorno de la natación y centrado especialmente en nadadores cuya especialidad es el estilo Crol, un trabajo de prevención y readaptación de una de las dolencias más comunes que sufren estos deportistas, conocida como Hombro del Nadador. Debido a la complejidad técnica del estilo, sumado a los requisitos que presenta el entrenamiento (altos volúmenes e intensidades), es normal que la articulación del hombro, en este caso concretamente, presente un desgaste notable que desemboque en lesiones musculares o articulares, siendo una de las más comunes la tendinitis del manguito rotador u hombro del nadador. Teniendo como origen dicha lesión en el crol, se ha realizado un análisis anatómico y biomecánico de la articulación afectada, así como una revisión de la técnica de crol y de la citada lesión, para terminar, realizando un protocolo de prevención y readaptación que permita la reincorporación del nadador en su ámbito, así como evitar futuras recaídas.

Palabras clave: Hombro, Natación, Crol, Readaptación, Prevención, Protocolo.

Análisis de las acciones a balón parado (ABP) ofensivas en el fútbol profesional masculino

Mario Masero Aragón ¹, Juan José Crespo Simón 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 de este trabajo es analizar las Acciones a Balón Parado (ABP), el Saque de Esquina, los Tiros Libres Directos y los Penaltis, de dos de las competiciones más importantes del fútbol de alto rendimiento, como lo son La Liga Santander (Primera División Española Masculina) y la UEFA Champions League, para establecer una comparación que permita conocer las diferencias entre ambas competiciones respecto al número de Acciones a Balón Parado que se dan, y la eficacia y la relevancia que estas tienen sobre el juego. Para ello, se analizaron un total de 10 partidos de la Temporada 2022-2023, 5 de ellos correspondientes a cada una de las dos competiciones analizadas. Para realizar esta investigación se ha utilizado la metodología observacional, utilizando un instrumento de observación ya elaborado previamente por otros autores (SOFEO-1), y utilizando como instrumento de registro el software Lince Plus. El análisis estadístico descriptivo de los resultados fue realizado con el programa SPSS 21.0, con el que se llevó a cabo un análisis de frecuencia, porcentaje y medias. Los resultados obtenidos muestran que las ABP tienen mayor relevancia cuanto mayor sea el nivel de la competición. Por otra parte, llegamos a la conclusión de que el porcentaje de goles anotados mediante este tipo de acciones en el fútbol es de un 33,33% del total de goles que se dan.

Palabras clave: Fútbol, Balón Parado, Observación, Estrategia, Eficacia.



© 2023 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/>.