

La preparación física en el duatlón cros

Francisco José Esparza Marco¹, Raúl Lorenzo De Luz²

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

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

Resumen: Con el siguiente trabajo se quiere exponer la planificación deportiva que llevaría a cabo un deportista de duatlón cros, siempre y cuando este deportista busque el máximo rendimiento posible; se busca que la presente planificación cuente con todo lo necesario para que el deportista alcance sus mayores logros deportivos en las pruebas seleccionadas. Se tienen en cuenta numerosos aspectos, como entrenamientos necesarios para esta modalidad, lesiones que se pueden producir, la importancia del entrenamiento de fuerza, etc. En cuanto al desarrollo en detalle de los entrenamientos, se plantean a partir del mesociclo de perfeccionamiento 2 (décimo mesociclo) en los cuales se encuentra el periodo preparatorio II y el periodo competición II, que son los periodos más importantes de la temporada, donde en las pruebas que se va a participar se busca un alto rendimiento del deportista y que se encuentre en un estado óptimo de forma. Además de facilita la planificación completa de la temporada en el anexo 2 la cual viene con mayor detalle, explicados cada uno de ellos. Por último, destacar la importancia de que lo que se expone en dicho trabajo es una orientación de entrenamiento para los deportistas del duatlón cros, pero nunca será un entrenamiento específico que se deba cumplir tal cual. En definitiva, la siguiente periodización del entrenamiento es un guía de la planificación deportiva que se tiene que realizar y donde se tendría que adaptar en función del deportista que nos encontremos, es decir, individualizar y concretar ésta teniendo en cuenta las características del deportista.

Palabras Clave: duatlón cros; preparación física; planificación deportiva; entrenamiento; rendimiento deportivo; ducross.

Análisis preventivo de la rodilla del bracista aplicado a la prueba de arrastre de maniquí en salvamento deportivo

Jorge García de la Rosa Martínez¹, M^a Concepción Aponte García²

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

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

Resumen: El trabajo que a continuación se elabora pretende analizar el gesto deportivo de la patada de braza en Salvamento Acuático Deportivo en la prueba de 50 metros arrastre de maniquí y analizar los posibles riesgos que conlleva la cantidad de horas de entrenamiento y con ello el gesto repetitivo que deriva en lesiones de rodilla en nadadores de corta edad que a la vez llevan un elemento de carga como es el maniquí de arrastre. Se ha hecho una comparativa entre la patada del nado de braza en natación sin carga y la patada con carga con el arrastre del maniquí, para ayudar a prevenir la lesión mediante refuerzo del tren inferior fundamentalmente, con una batería de ejercicios de prevención de la lesión, una vez vista la musculatura implicada en el esfuerzo.

Palabras Clave: Salvamento deportivo; remolque; lesión, rodilla; prevención; patada de braza.

Lactato en combate simulado de taekwondo, comparativa entre deportistas de alto rendimiento y aficionados Revisión bibliográfica

Marcos Ucendo Patricio¹, M^a Concepción Aponte García²

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

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

Resumen: El taekwondo es un deporte que aún cuenta con insuficiente evidencia científica como para poder exponer opiniones basadas en las mismas. En la actualidad, se trabaja para poder establecer pruebas para concretar un perfil lo más cercano posible a la realidad de las variables que pudieran influir en la competencia. El lactato es una de estas variables en fase de estudio, y con la intención de conocer la situación actual en alto rendimiento se ha realizado una revisión bibliográfica, además de un análisis con una pequeña muestra de atletas para establecer un contexto comparativo entre los niveles de lactato en alto rendimiento y en deportistas ocasionales de taekwondo con la intención de conocer si esta variable es susceptible de entrenamiento.

Palabras Clave: Taekwondo; lactato en sangre; fisiología; deportes de combate; artes marciales.

Aplicación de las nuevas estrategias de entrenamiento para un control del volumen dentro de la competición de ironman

Raúl de la Cruz Medina¹, Raúl Lorenzo De Luz²

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

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

Resumen: El presente trabajo a desarrollar tiene como objetivo una revisión bibliográfica de los estudios publicados referentes al incremento de la resistencia y del desempeño deportivo en deportes de ultra resistencia, concretamente en el Ironman, desde la premisa de lograr un recorte en la variable del volumen sin dejar de lado el rendimiento buscado en este tipo de pruebas. Para la consecución de este objetivo principal se ha llevado a cabo una contextualización del deporte del triatlón y concretamente del Ironman. Siguiendo con este análisis y de forma más específica se desarrolla los requerimientos fisiológicos de la prueba con el fin de que la propuesta se relacione con la mejora de las capacidades ejecutantes durante el transcurso de la competición. No solo se toma la propia prueba como punto de referencia para la propuesta sino que también se llevará a cabo un análisis de los participantes del Ironman de Lanzarote con el fin de corroborar la hipótesis de que la mayoría son sujetos amateurs dentro de esta competición poseen una edad avanza, que en ocasiones no permitiría realizar largas jornadas de entrenamiento por la incompatibilidad de horarios. Una vez realizado los diagnósticos pertinentes se elaborará un análisis de cuáles son los modelos y metodologías de entrenamiento más adecuados para la consecución del objetivo principal comparando las planificaciones tradicionales con las más actualizadas, así como procesos de entrenamiento que se relacionan con el caso a desarrollar. Por último y a modo de aunar todo lo expuesto, se llevará a cabo una propuesta general con los puntos más importantes a la hora de controlar la variante del volumen de una forma realista y alcanzable.

Palabras Clave: Ironman; Entrenamiento polarizado; Volumen; Tapering; HIIT.

Hidroterapia en lesiones deportivas de la extremidad superior Hidroterapia en lesiones de hombro

Mario Díaz del Castillo¹, Jesús García Martín²

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

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

Resumen: En este trabajo se describe el uso de la hidroterapia aplicado a las lesiones del miembro superior, más concretamente las lesiones de hombro. Para ello, se desarrolla de forma general el concepto de hidroterapia, revisando las diferentes técnicas existentes y los equipamientos y materiales que van a ser necesarios a la hora de ponerlas en marcha. Una vez desarrollada la hidroterapia, se describe la anatomía del hombro, dividida en huesos, músculos y articulaciones. A continuación, se detallan algunas de las patologías más comunes que afectan al hombro, para, por último, exponer las fases en las que está dividido y poner un ejemplo de un tratamiento hidroterápico.

Palabras Clave: hidroterapia; hombro; lesión; tratamiento.

La progresión didáctica del fútbol sala en la escuela

Mario García Peña¹, Juan-Carlos Luis-Pascual²

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

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

Resumen: La relación entre la didáctica y enseñanza deportiva específica es muy estrecha y cercana, si bien existe un gran desconocimiento por parte de los formadores de los aspectos claves metodológicos en el aprendizaje de numerosos deportes, fundamentalmente en edades escolares. En numerosas ocasiones simplemente se imparten unos contenidos deportivos específicos que son considerados como válidos para todas las edades, sin tener en cuenta factores importantes como la etapa educativa en la que se encuentran los alumnos o deportistas, sus objetivos y necesidades, o sus capacidades físicas individuales. Se presenta una investigación sobre la progresión y secuenciación didáctica de objetivos, contenidos, competencias, mecanismos perceptivos y decisionales, etc., habiendo recurrido a los autores más influyentes y reconocidos sobre estos aspectos. Este estudio se podrá trasladar al fútbol sala, ya que teniendo en cuenta lo comentado anteriormente, se realizará una pequeña introducción al mismo, analizando los factores que relacionan estas metodologías de los distintos autores con el deporte en cuestión.

Palabras Clave: secuenciación; didáctica; metodología; escuela; fútbol sala.

Educación física emocional

Pablo Hernández González¹, Juan-Carlos Luis-Pascual²

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

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

Resumen: Hoy en día la educación emocional es un tema de completa actualidad como podemos observar a diario en revistas, programas de televisión y demás medios informativos. Sin embargo, falta todavía por concretar cómo puede incluirse este tema en nuestras escuelas. En este trabajo se pretende, mediante el análisis de teorías emocionales anteriores y el estudio de las competencias emocionales básicas, desarrollar una propuesta didáctica a través del área de Educación Física, relacionando los objetivos y contenidos propios de este área con los contenidos emocionales necesarios para alcanzar el desarrollo íntegro de la personalidad y la mejora de la calidad de nuestras relaciones sociales.

Palabras Clave: Inteligencia emocional; educación física emocional; desarrollo emocional; equilibrio emocional; actividad física.

Intolerancias alimentarias a la leche y sus derivados y sus repercusiones en el deportista

Roberto Hernández Purificación¹, Isabel Meseguer Soler²

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

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

Resumen: Cuando hablamos del término leche, hablamos de un término genérico que abarca todos los tipos de leche que puede haber en nuestro entorno, pero la gran mayoría de ellos proceden del entorno animal. Las leches de procedencia animal tienen unas características similares entre ellas, sin embargo, hay un tipo de leche que, a la hora de identificar posibles alteraciones que puedan afectar al organismo del ser humano, sea uno de los principales alimentos que provocan dos de las enfermedades más comunes en el ser humano; la leche de vaca es responsable directo de la alergia a la proteína de la leche de vaca y juega un papel fundamental en la intolerancia a la lactosa. El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica sobre posibles consecuencias que pueda conllevar la toma de alimentos lácteos en una persona que realiza ejercicio físico o en un deportista con intolerancias alimentarias a estos productos lácteos, haciendo un análisis de los problemas que causan las intolerancias, los síntomas y consecuencias que producen en el organismo.

Palabras Clave: Leche; vaca; derivados lácteos; alergia; intolerancia alimentaria; proteína; lactosa; deporte; ejercicio físico; calcio; osteoporosis.

Imagen corporal y autopercepción en la adolescencia: trastornos de conducta alimentaria y uso de nuevas tecnologías en educación

Fernando Leal Martínez¹, Beatriz Muros²

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

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

Resumen: Estudio bibliográfico sobre la imagen corporal, la autopercepción y los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia. Dando a conocer además, rigurosas investigaciones en las que podemos observar, cómo una mala percepción de la imagen corporal puede llegar a generar los TCA en gran parte de la población adolescente, mostrando también las diferentes vías o medios de prevención, planteados por estos autores. Permitiéndome concluir por tanto, con una reflexión sobre el uso de las nuevas tecnologías en el tratamiento de los TCA en educación, mediante la creación de una aplicación web dirigida a los adolescentes.

Palabras Clave: Imagen corporal; autopercepción; TCA; prevención; nuevas tecnologías y adolescencia.

Plan de creación de la empresa “Fitness Family Health and Club”

Eva López Pérez¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

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

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

Resumen: En el presente documento se pretende realizar un proyecto de creación de una empresa con el nombre de “Fitness Family Health and Club”. Este proyecto hace referencia a un Trabajo de Fin de Grado, por lo que está enmarcado dentro de una asignatura académica. Para poder planificar todos los aspectos relacionados con la ejecución del mismo, se ha tenido en cuenta la guía CEEI-PAE (2014) siguiendo todas las pautas y diferentes apartados que aparecen reflejados. La idea principal consiste en crear un centro deportivo de fitness con un servicio de ludoteca anexo, para que los clientes puedan acudir en familia y todos tengan un momento de desconexión de las rutinas diarias, horarios, estrés. Los servicios se desarrollarán en el distrito de Carabanchel.

Palabras Clave: plan de empresa; fitness; familia, ludoteca.

Propuesta de protocolo para el tratamiento en el medio acuático de hernias discales en la región lumbar

Juan Martín Molina¹, María de la Concepción Aponte García²

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

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

Resumen: En este trabajo se ha buscado aportar una propuesta de protocolo para el tratamiento de la hernia discal lumbar en el medio acuático, para una persona que sin desarrollar su actividad profesional en el ámbito deportivo muestra la dolencia descrita. Es importante reflexionar sobre la cantidad de personas a nivel mundial que están afectadas por diferentes tipos de hernias discales, pero más acentuado este problema si cabe la zona lumbar. Para ello se han desarrollado una serie de ejercicios en el medio acuático, aprovechando todos los elementos positivos que aporta, queriendo incidir con el trabajo propuesto sobre la musculatura que posee más influencia en dicha zona lumbar (musculatura lumbar, abdominal etc).

Palabras Clave: Hernia discal lumbar; medio acuático; recuperación.

La imagen corporal y la autopercepción: Trastornos de Conducta Alimentaria y Currículo en Educación Física

David Montalvo Charameli¹, Beatriz Muros²

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

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

Resumen: En el presente trabajo se va a tratar la imagen corporal en relación con las conductas de trastornos alimentarios. La imagen corporal se ha enfocado desde un aspecto fundamental como lo es el perceptivo. Haciendo hincapié que desde el ámbito educativo se debe observar un cambio que provoque una disminución de los casos de enfermedad como una utilización más personal del cuerpo.

Palabras Clave: imagen corporal; autopercepción; educación; trastornos de conductas alimentarias.

Entrenamiento físico básico en la prevención de lesiones de espalda en el saque de tenis

Iván Navalón Paramio¹, M^a de la Concepción Aponte García²

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

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

Resumen: Este presente Trabajo de fin de grado, habla sobre el gesto del saque de tenis, viendo en primer lugar los aspectos más relevantes realizados durante el gesto técnico del servicio, para poder ver cuál es la cadena cinética empleada para ello. A continuación, se ve la diferente musculatura implicada en la zona lumbar y más en concreto en la región lumbo sacra de la columna vertebral, además de las lesiones y patologías consecuentes de su práctica deportiva. De esta manera, se podrá establecer un entrenamiento básico para prevenir cualquier tipo de lesión durante en lance del juego o en algún entrenamiento más específico, cuando la intensidad de los ejercicios aumenta y causa un mayor estrés en las articulaciones de la espalda.

Palabras Clave: Saque de tenis; región lumbo sacra; patologías; entrenamiento básico; prevención.

Plan de creación de la empresa fit & free time family gym

Álvaro Parejo Martínez¹, José Emilio Jiménez-Beatty Navarro²

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

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

Resumen: El presente Trabajo Fin de Grado, tiene como propósito la creación de una empresa ocio – deportiva, principalmente creada para tener un ambiente familiar, denominada FIT & FREE TIME FAMILY GYM, y su posterior comprobación de la viabilidad de este proyecto. Metodológicamente se siguió la pauta marcado en la guía para la creación de empresas CEEI-PAE (2014). Para intentar dar cumplimiento a este proyecto, primero se planteó el tipo de empresa que se quería crear y, posteriormente, se realizó un análisis del entorno externo en la ciudad donde queríamos abrir este nuevo centro deportivo. Para ello, anteriormente se llegó a la conclusión de que el lugar de apertura de este negocio sería la ciudad de Guadalajara, concretamente en la zona de Aguas Vivas una zona residencial y urbanística donde hay buenos espacios para construir y existe una buena red de transporte. Una vez que se realizó este análisis se identificó a la empresa con una misión, visión y valores, y se expusieron los objetivos y estrategias que la empresa va a llevar a cabo a corto y largo plazo. Lo siguiente fue definir los servicios disponibles y los recursos humanos que se van a utilizar para el buen desarrollo de esos servicios. Una vez realizado todo lo anteriormente dicho, se accedió a la viabilidad del proyecto con una previsión de ingresos / gastos. Los resultados económicos fueron positivos, pero el coste total de la empresa se antoja complicado debido al coste tan elevado.

Palabras Clave: ocio; tiempo libre; actividad física; deporte; creación de empresas; familiar.

Vida al aire libre. El fenómeno noruego “friluftsliv” y las actividades físicas en el medio natural en España

Irene Pérez Rivera¹, Raúl Lorenzo de Luz²

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

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

Resumen: La relación entre el hombre y la naturaleza ha sido y es la base del progreso de diferentes sociedades. Actualmente, en la nuestra, las actividades físicas en el medio natural juegan un papel fundamental como actividad educativa y de tiempo libre. El fenómeno noruego Friluftsliv surge del Romanticismo, como reacción contra la urbanización y la industrialización. Esta tradición noruega, basada en la búsqueda del placer a través de la conexión con la naturaleza. Es uno de los pilares en los que sus políticas sociales se apoyan, para la consecución de una sociedad transparente, uniforme y estable. Este trabajo consiste en la revisión bibliográfica de dos modelos completamente diferentes sobre “vida al aire libre”, en la cual se exponen las ventajas/beneficios y desventajas de ambos. Así mismo, se estudia la tendencia actual sobre las actividades en el medio natural en España y Friluftsliv; y la proyección de este último en otros países. La finalidad con la que se ha llevado a cabo este trabajo es acercar al lector hacia una comparación intrínseca entre dos sociedades distintas, respecto a las posibilidades que la naturaleza proporciona; en relación con la educación, salud y tiempo libre. Esta propuesta permitirá conocer los puntos débiles y fuertes que posee cada sociedad estudiada, en relación hacia una gestión sostenible de las actividades físicas en el medio natural y el Medio Ambiente. En conclusión, la forma de pensar y la legislación que rige la práctica de actividades en el medio natural son las diferencias más significativas que puedes hallar entre España y el fenómeno noruego Friluftsliv, destacando que, aun así, el disfrute de la naturaleza es igual en ambas culturas.

Palabras Clave: Friluftsliv; Noruega; actividades físicas en el medio natural; vida al aire libre; naturaleza; España.

Ejercicio Físico y Salud: Beneficios del ejercicio físico para personas diabéticas.

Adrián Redondo Copado¹, M^a Piedad Ruiz²

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

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

Resumen: La diabetes es uno de los mayores problemas de salud en la sociedad actual, en nuestro país. Se ha demostrado que la actividad física es uno de los tratamientos más adecuados para combatir la diabetes ya que permite controlar los niveles de glucosa en sangre y ajustarlos, de manera adecuada, a la vida del sujeto. El objetivo de este estudio fue analizar los beneficios que aportan las diferentes actividades en estas poblaciones y comprobar las indicaciones y recomendaciones que garanticen la seguridad del sujeto diabético. Veremos también como muchas personas necesitan y deben controlar, minuciosamente, cada detalle, una vez incorporan insulina a su metabolismo con el fin de favorecer la entrada de azúcar a los músculos; las ventajas que aporta el ejercicio regular e individualizado en pacientes, sobre todo, con diabetes mellitus tipo 2; como la adaptación del entrenamiento a las circunstancias específicas del diabético es fundamental para

garantizar su seguridad, las preparaciones que se han de tomar y seguir, en un diabético, en el momento en que se va a realizar ejercicio y, por último, como la inclusión de un profesional ayudará al buen desarrollo y funcionamiento del tratamiento y la posibilidad, con ello, de alcanzar el deporte de élite sin problema, mediante un cuidado de su estilo de vida y hábitos y la proposición como meta y objetivo a alcanzar.

Palabras Clave: Diabetes; Diabetes y ejercicio (actividad física); Alimentación y diabetes; Diabetes y docencia; Fisiología del ejercicio; Pérdida de músculo en diabéticos; Prevalencia de diabéticos en España; Control de glucosa; Neuropatía; Entrenamiento.

Propuesta de intervención en educación física a partir del análisis de la ley colombiana. Mi experiencia en el I.E.S. Estrada en Marsella (Colombia)

Irene Sanz Cepero¹, Raúl Lorenzo²

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

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

Resumen: Este trabajo pretende fomentar el uso de actividades en el medio natural en la escuela y concienciar a los maestros de las posibilidades educativas que ofrecen. Se propone un proyecto de intervención consistente en una Unidad Didáctica de Orientación que se desarrollará durante el mes de mayo con una actividad final de una acampada. Se han analizado las leyes educativas colombiana y española para complementar el análisis de la propuesta de intervención de Unidad Didáctica que pretende ser puesta en práctica en territorio colombiano. El uso de las actividades físicas al aire libre en la escuela, dotan a los alumnos de valores y conocimientos positivos y enriquecedores además de trabajar de una manera interdisciplinar en su educación.

Palabras Clave: Medio natural; currículum; vida al aire libre; competencias; experiencia; formación docente; educación física.

La individualización de la preparación física en el fútbol según las demandas competitivas

Sergio del Valle Recio¹, Juan Jose Crespo Simón²

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

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

Resumen: La evolución que ha adquirido el fútbol en las últimas décadas ha permitido a los entrenadores y a los preparadores físicos poder controlar en mayor medida los componentes del entrenamiento para conseguir el máximo rendimiento en la competición. Las demandas competitivas demuestran que existen diferencias entre jugadores de categoría Cadete y Juvenil en todas las variables analizadas como distancia recorrida, % de tiempo en cada zona de velocidad, nº de sprint..., pero no solo existen diferencias entre las dos categorías sino que dentro de la categoría Juvenil también se observa que los jugadores realizan diferentes acciones técnico-tácticas y sus

requerimientos energéticos no son iguales según su demarcación. Por otra parte estas demandas competitivas estudiadas no se asemejan a las producidas en los entrenamientos siendo éstas mucho menores, por lo que se propone una serie de tareas de entrenamiento, individualizadas que trabajen las acciones específicas de cada demarcación para mejorar el rendimiento del jugador.

Palabras Clave: fútbol; preparación física; demandas competitivas; entrenamiento; individualización; demarcaciones; propuestas; rendimiento.

Planificación anual del club de remo: equipo femenino Ondárroa. A.E

Gonzalo de Vicente Guerrero¹, David Valadés Cerrato²

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

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

Resumen: Se trata de un trabajo experimental consistente en la realización de una planificación anual del equipo femenino del Club de Remo Ondárroa A.E., en la temporada 2017-2018. Para ello se ha revisado la literatura científica relacionada y se ha efectuado un análisis contextual del equipo durante la presente temporada 2016-2017. Los objetivos de este trabajo son, en primer lugar, revisar y filtrar la literatura científica existente al respecto de métodos de entrenamiento y planificación en Remo, para facilitar su lectura a entrenadores y preparadores físicos, así como dar conocer este deporte. Y en segundo lugar, llevar a la práctica el desarrollo de una planificación anual que propicie la mejora del rendimiento de las remeros y la consecución de los objetivos específicos del club. En dicha planificación se contemplan los instrumentos de evaluación más adecuados, seleccionados a partir de la revisión bibliográfica para evaluar las posibles mejoras durante y al final de la temporada. A nivel académico, este trabajo ha resultado beneficioso en cuanto a la recopilación, estudio, discusión y aplicación práctica de los conocimientos adquiridos antes y durante su realización. Finalmente, a nivel personal, ha supuesto un salto cualitativo importante en relación a los estudios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Palabras Clave: Remo; Planificación; Periodización; Banco fijo.

Estudio de la marcha humana y de la huella plantar en futbolistas masculinos y femeninos

Mario Zafra López¹, Jesús García Martín² y Rosa Rodríguez Torres

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

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

Resumen: El interés de realizar este estudio fue analizar si había diferencias entre mujeres y hombres que practicaban o habían practicado fútbol durante un mínimo de años, analizando las características de la marcha y de la huella plantar. En el estudio participaron 10 personas, cinco mujeres y cinco varones de los estudios de CCAFYDE. La huella plantar fue tomada mediante un pedígrafo de libro para conseguir la huella impresa y poder obtener los índices considerados más habituales de estudio (ángulo de Clarke, índices de Chippaux, Stahelli y Hernández Corvo). La

marcha se estudió mediante plataformas de fuerzas dinamométrica con la que obtendremos numerosas variables. En cuanto a los resultados obtenidos no se obtuvieron numerosas diferencias significativas entre chicos y chicas. Los datos referentes a la velocidad y a la fuerza no tuvieron diferencias significativas debido a la igualdad en los entrenamientos de los sujetos, sin embargo, se obtuvieron valores significativos en aspectos antropométricos de la huella plantar relacionados con la edad y el peso. El tiempo y la velocidad se encontró una relación inversa debido a la correlación que había entre todos los tiempos.

Palabras Clave: huella plantar; plataformas de fuerzas; marcha; futbolistas; mujeres; varones.

Innovación en Educación física: Gamificación

Ana Alonso Fragua¹, Marta Arévalo Baeza²

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

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

Resumen: La gamificación, a priori, es el uso de elementos del juego en contextos o entornos no lúdicos. Aunque bajo esta definición pudiera parecer que con el simple hecho de introducir elementos lúdicos ya estamos gamificando, cuando esta estrategia se está llevando al entorno educativo, vemos que está tomando un gran protagonismo al colocarse al servicio de las bases pedagógicas y didácticas que estructuran el proyecto educativo, sustentando gran parte de las decisiones que buscan una experiencia de aprendizaje desde lo afectivo y mayor motivación, implicación y participación de los alumnos. Estas reflexiones son parte de este trabajo, que tiene como objetivo hacer una revisión teórica sobre este concepto y su uso en la enseñanza en el área de Educación física. Para ello, se ha realizado un análisis de la literatura actual sobre esta estrategia de innovación emergente. Al no encontrar estudios específicos que aborden la gamificación en Educación física, nos pareció oportuno acercarnos y conocer proyectos implicados en nuestro ámbito. Son varios los que ya se han implantado en las aulas, pero su difusión a nivel formal es escasa, por lo que recopilar información relevante sigue siendo difícil. La gamificación en Educación física es un tema de actualidad que ya está penetrando a las aulas, pero en el que aún queda mucho camino por recorrer.

Palabras Clave: Innovación; gamificación; educación física; nuevas metodologías.

El Afrontamiento Cognitivo-Emocional y la Inteligencia Contextual en los deportes de combate

Antonio José Álvarez Osorio¹, José Luis Graupera Sanz²

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

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

Resumen: La presente investigación se encuentra enmarcada dentro del ámbito de la psicología del rendimiento deportivo. Concretamente se estudiaron dos temas de actual interés para la comunidad científica. Estos son el Afrontamiento Cognitivo-Emocional y la Inteligencia Contextual percibida en el deporte. Se trabajó con deportistas de combate: (a) boxeo; (b) artes marciales

tradicionales (taekwondo y karate); (c) kick-boxing; (d) deportes de derribo (jiujitsu y judo). Se contó con la participación de 72 deportistas con diferente nivel de rendimiento deportivo para la participación en el estudio. Los cuestionarios que se utilizaron fueron el ICD (Ruiz, Graupera y García, 2014) y el EACED (Jiménez y Graupera, 2017), para el estudio de la Inteligencia Contextual y el Afrontamiento Cognitivo-Emocional respectivamente. Ambos instrumentos poseen una buena fiabilidad y una sólida fundamentación científica. Los resultados mostraron que: (a) existen diferencias significativas en el Afrontamiento Cognitivo-Emocional y la Inteligencia Contextual en función del nivel de rendimiento; (b) no se encontraron diferencias significativas en función del deporte practicado; (c) existen relaciones significativas en función de los años de experiencia; (d); se encontraron correlaciones significativas entre el Afrontamiento Cognitivo-Emocional y la Inteligencia Contextual. Las conclusiones que se extraen de esta investigación sugieren que los niveles de EACED y ICD son superiores en los deportistas profesionales. Y que debemos tener en cuenta la variable años de experiencia cuando medimos estos conceptos, pues afecta directamente al Afrontamiento Cognitivo-Emocional y a la Inteligencia Contextual. Además, los deportistas de las diferentes disciplinas de combate poseen valores muy similares. Por último, destacar que los deportistas con un alto grado de Inteligencia Contextual son capaces de mejorar las estrategias de afrontamiento en competición de una manera más efectiva, lo cual se viene observando en estudios anteriores, medidos con otros instrumentos. Se deben continuar y ampliar las líneas de investigación en este apartado con muestras más completas y de mayor diversidad.

Palabras Clave: Afrontamiento; Inteligencia Contextual; deportes de combate; artes marciales; cognición y emoción.

Construcción y validación preliminar de un instrumento de medición de la competencia percibida futbolística

José Luis Artigas Serrano¹, José Luis Graupera Sanz², Iván Asín Izquierdo³

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

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

³ Co-Tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: El estudio de la competencia percibida es un tema de notable interés en la literatura científica, pero que todavía no se estudiado en gran medida en el mundo del fútbol. Por este motivo, los objetivos planteados en la presente investigación fueron la construcción y validación preliminar de un instrumento que midiera la Competencia Percibida Futbolística (Copefu) y, a partir de ahí, observar si existen diferencias entre diferentes niveles de rendimiento, categorías deportivas, demarcaciones, edades y años de experiencia dentro del propio deporte. La muestra de estudio (N=121) está comprendida por jugadores de fútbol de categorías Cadete (n=59) e Infantil (n=62), todos ellos varones, entre 12 y 16 años, ($13,7 \pm 1,23$), comprendidos en dos niveles de rendimiento, alto (n=64) y bajo (n=57). Los equipos que conforman la muestra fueron seleccionados por edad y nivel de rendimiento. La aplicación de Análisis Factorial Exploratorio a las respuestas del cuestionario Copefu, mostró que la competencia percibida futbolística incluía 4 factores positivamente relacionados: técnico, táctico, físico y psicológico. Estos factores tienen una fiabilidad satisfactoria, con coeficientes de consistencia interna superiores a 0,70 en las subescalas y a 0,87 en la escala total del instrumento. A través de la investigación llevada a cabo, se observa que los futbolistas con un nivel de rendimiento mayor poseen una competencia percibida futbolística

psicológica más elevada que los futbolistas de un nivel de rendimiento menor. Además, existen diferencias significativas entre la categoría deportiva y la demarcación.

Palabras Clave: fútbol; competencia percibida; competencia motriz; rendimiento.

Mindfulness como propuesta educativa para prevenir el acoso escolar

Eduardo Blanco De La Fuente¹, Juan-Carlos Luis-Pascual²

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

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

Resumen: El presente trabajo agrupa una revisión bibliográfica acerca de la problemática existente del acoso escolar, y el mindfulness, utilizando este último como una propuesta educativa dentro del mismo. Por ello, para el desarrollo de este documento se ha partido de la educación emocional, y de la palabra “emoción”, ya que se puede observar el vínculo que presentan ambos conceptos, en cuanto al ámbito emocional se refiere, tal y como enumeran numerosos estudios. En efecto, tanto la víctima como el agresor, van a adoptar diferentes consecuencias emocionales durante este problema escolar, y es aquí donde el personal docente va a intervenir, sobre todo en el proceso preventivo, ya que el adelantarse a estos acontecimientos, concienciando a la sociedad de la gravedad del bullying, conseguirá reducir el número de casos, aunque lo ideal será conseguir erradicar este conflicto de las aulas, que actualmente ha aumentado un 75%, entre el año 2014 y el 2015, tal y como se observa en los resultados.

Palabras Clave: Acoso escolar; educación emocional; conciencia plena; prevención; propuesta educativa.

Efectos de la vitamina D sobre el ejercicio

Cynthia Fernández Jiménez¹, Isabel Meseguer Soler² y Alberto Pérez López³

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

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

³ Co-tutor, Departamento de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Alcalá

Resumen: La vitamina D desempeña su principal función como agente regulador del metabolismo del calcio, pero también es capaz de desempeñar otras funciones endocrinas en diferentes órganos y tejidos (principalmente a través de sus receptores específicos). La deficiencia de vitamina D es un problema extendido tanto en deportistas como en la población general, si bien es posible observar diferencias geográficas. Esta hipovitaminosis D ha sido relacionada con la forma física cardiorrespiratoria y de fuerza, con la capacidad contráctil de las fibras musculares, las fracturas óseas e incluso con procesos inflamatorios. Por todo ello, resulta indispensable entender el papel que esta vitamina y su suplementación juegan en el metabolismo muscular y óseo, principalmente. Esta revisión crítica aborda la implicación de la vitamina D en diferentes procesos metabólicos, desde una doble perspectiva, la del rendimiento deportivo y la de la preservación/recuperación de

la salud. Además, analizar la posible efectividad o no de la suplementación de esta vitamina D en caso de deficiencia de la misma.

Palabras Clave: Colecalciferol; actividad física; deporte; suplementación; raquitismo y osteomalacia.

Análisis cinético y cinemático de los golpes con el pie en fútbol y fútbol sala. Revisión bibliográfica

Nicolás Di Fonzo Caturegli¹, Jesús García Martín²

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

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

Resumen: El objetivo de este trabajo ha sido analizar, a través de una revisión bibliográfica, los parámetros cinéticos y cinemáticos de los golpes del balón ejecutados con el pie por parte de futbolistas de diferentes sexos, niveles y categorías. Siguiendo esta metodología, veremos las diferencias más importantes que existen entre las distintas superficies con las que se realiza el “chut” en fútbol y fútbol sala, donde las variables fundamentales de precisión y velocidad dependerán principalmente de ello. Así mismo, el “chut” estará condicionado por la experiencia y el estado madurativo de los jugadores, consiguiendo mejores valores los expertos que los “amateurs”. Estas variables son inversamente proporcionales, y si aumenta la velocidad que se logra con el golpeo de puntera, disminuye la precisión, que se consigue mediante el golpeo de empeine, y viceversa. Además, hemos podido comprobar que el patrón motor del “chut” en hombres y mujeres es muy parecido, sólo existe la diferencia de la fuerza y velocidad en el instante de impactar el balón, donde el género masculino obtiene valores superiores.

Palabras Clave: Golpeo con el pie; cinética; cinemática; fútbol; fútbol sala.

Autoevaluación en las metodologías activas dentro del área de educación física

Jorge García Toro¹, Juan-Carlos Luís-Pascual²

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

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

Resumen: La autoevaluación en las metodologías activas supone un gran incentivo para el profesorado y el alumnado, si se utilizan, por ambas partes, con rigor y con responsabilidad, siendo una alternativa viable y real ante los modelos de evaluación tradicionales implantados hasta el momento. En este tipo de dinámicas se comparte el peso del proceso enseñanza-aprendizaje entre profesor y alumno, siendo este último participe tanto de su evolución y progresión como de la autorregulación de su aprendizaje y posterior evaluación. Tendrán como base la reflexión, intentando formar al alumnado en la autonomía y responsabilidad. Estas metodologías activas fomentarán la autoevaluación como la capacidad del alumnado de establecer un análisis objetivo sobre su rendimiento y evolución académica tras unas pautas y objetivos establecidos conjuntamente con anterioridad entre profesores y alumnos.

Palabras Clave: Metodología; evaluación; autoevaluación; educación física; reflexión.

Teoría de las necesidades psicológicas básicas en la educación física. Una revisión bibliográfica

Andrés Gil Quintana¹, Beatriz Muros²

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

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

Resumen: El propósito de este trabajo fue realizar una revisión bibliográfica en profundidad de las actuales investigaciones sobre la teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) y su influencia en los comportamientos adaptativos de los adolescentes en relación a la Educación Física (EF). Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos más importantes. A partir de las referencias conseguidas, se presentó en primer lugar una recopilación de los estudios más relevantes que han relacionado la satisfacción de estas necesidades dentro del ámbito de la EF, práctica de la actividad física (AF) y sus consecuencias sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, también se presentó una compilación de las herramientas más utilizadas para evaluar las NPB en el ámbito educativo. Por último, se planteó unas estrategias motivacionales generales, basadas en los estudios revisados, que podrán ser utilizadas por el docente para el apoyo y satisfacción de dichas necesidades en el aula y que tendrán como objetivo final fomentar estilos de vida saludables dirigidos a despertar la motivación intrínseca de los alumnos.

Palabras Clave: Necesidades Psicológicas Básicas; Adolescentes; Educación Física; Actividad Física; Motivación.

Entrenamiento de iniciación a los saltos horizontales en atletismo

Eduardo Gutiérrez Esteban¹, Ángel Luis Clemente Remón²

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

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

Resumen: Este trabajo pretende exponer los distintos modelos de iniciación con los que se puede enseñar los saltos horizontales en los deportistas más jóvenes. Para ello se ha hecho un análisis de los saltos, junto con el análisis de los modelos. Además, se han analizado las principales características de desarrollo en cada una de las categorías, exponiendo algunas directrices de los entrenamientos y su enfoque en cada una de las categorías, tanto del aprendizaje de la técnica como de la preparación física. Por último, se ha realizado una propuesta donde se unifica lo anteriormente descrito en cada categoría exponiendo un ejemplo de sesión con los mismos contenidos. Este trabajo concluye que podemos abordar la enseñanza de los saltos utilizando diferentes modelos y que debemos tener en cuenta la preparación física de los mismos, teniendo siempre en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentran nuestros saltadores, tratando siempre de individualizar lo máximo posible en cada deportista.

Palabras Clave: Saltos horizontales; iniciación deportiva; categoría; técnica; preparación física.

Educación física y familia: relaciones, oportunidades, proyectos y preguntas de un futuro docente

Guillermo Holgado Rodríguez¹, Marta Arévalo Baeza²

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

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

Resumen: En este trabajo nos hemos preguntado sobre la realidad existente en torno a la situación actual de la Educación física y la relación de la misma con las familias de los alumnos, observando que esta puede llegar a ser desde inexistente a difusa o estrecha. Por ello, vamos a tratar de acercarnos, en la medida de lo posible, a dicha realidad. Para conocer cómo puede ser esa relación y las posibilidades y oportunidades que pueden surgir de la misma, comenzaremos analizando el marco o contexto que relaciona a las familias y sus modelos con la educación de sus hijos. Abordaremos cómo influye la relación con la familia en la actividad física de los alumnos y nos acercaremos a algunos proyectos escolares llevados a cabo por docentes en la última década y que relacionan los tres conceptos (Educación física, alumnos y familias). Para finalizar, trataremos de resolver una serie de preguntas de un futuro docente de Educación física en la educación secundaria con el fin de conocer más acerca de estas relaciones, de tal modo que desde ese conocimiento teórico podamos actuar ante ellas y tengamos algunas de las herramientas para poder mejorarlas. Con todo ello, esclareceremos algunos aspectos del tema abordado, pero otros podrán abrir paso a futuras líneas de investigación por la dificultad que entraña recabar información de los mismos.

Palabras Clave: Educación física y familia; actividad física y familia; relación familia-escuela; importancia de la educación física; entorno familiar.

Proyecto de creación de una escuela de iniciación deportiva a través de los modelos de enseñanza comprensivos

Víctor Infantes Castell¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: Este proyecto tiene como objetivo la creación de una escuela de iniciación deportiva, a través del deporte escolar, con el fin de intentar reducir el abandono de la práctica deportiva por parte de los jóvenes, a través de una metodología comprensiva, donde los practicantes no se especialicen de manera temprana, no estén sometidos a estrés innecesario y consigan un aprendizaje significativo de varios deportes de una manera simultánea.

Palabras Clave: Educación; deporte; iniciación deportiva; deporte escolar; modelos de enseñanza; abandono deportivo; educación en valores y formación deportiva.

El currículo de la ESO desde la perspectiva de los modelos de iniciación deportiva horizontales

Rubén Isidro Vázquez¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: Con el presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se pretende crear una propuesta mediante la cual se puedan paliar los diferentes problemas encontrados en la educación física actual: la especificidad del currículo en cuanto a los contenidos de la asignatura; el elitismo motoriz existente en las aulas y la poca variedad de actividades en las clases, lo cual no ayuda a que los alumnos alcancen uno de principales objetivos de nuestra materia: conseguir que los alumnos lleven un estilo de vida saludable basándose en la actividad física. Esta propuesta se basa en el trabajo horizontal de diferentes deportes, mediante los cuales poder alcanzar los estándares de aprendizaje propuestos en el currículo, pero ofreciendo una gran variedad de actividades diferentes y valorando más la comprensión táctica del juego que la técnica, acabando así con el elitismo motor que tantos alumnos temen. Por tanto, en este proceso se utilizará el modelo horizontal comprensivo como guía, teniendo la comprensión y la transferencia de aprendizaje como grandes aliados.

Palabras Clave: Educación física; modelos horizontales; transferencia de contenidos; comprensión; currículo.

Entrenamiento de la fuerza de prensión manual en la tercera edad

Jorge Jiménez Garrido¹, Ángel Luis Clemente Remón²

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

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

Resumen: El exponencial crecimiento de la población de tercera edad en las últimas décadas, hace preciso prevenir el grado de dependencia que ésta pueda padecer con el aumento de la edad y aumentar la capacidad funcional para que se vea trasladada a tareas y rutinas de la vida diaria. Para ello la fuerza de prensión manual juega un papel importante, puesto que aparte de ser protagonista importante para la vida diaria, sus niveles conllevan un mayor o menor riesgo para detectar el nivel de dependencia de los adultos mayores. El objetivo del presente trabajo es analizar y fundamentar teóricamente todo lo relacionado con dicha fuerza, cómo medirla y llevarla a cabo en una propuesta práctica con el fin de mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

Palabras Clave: fuerza; prensión manual; dependencia; calidad de vida; tercera edad.

Entrenamiento de trail “maratón de montaña”

César Llanos Guerrero¹, Angel Luis Clemente Remón²

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

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

Resumen: Este proyecto propone una mejora del rendimiento en el “Maratón Alpino Madrileño” para un sujeto no profesional con poca experiencia en las carreras de montaña. Se ha llevado a cabo un análisis de la carrera a realizar y, mediante una revisión bibliográfica sobre el tema, se ha propuesto una planificación de entrenamiento por la cual se tratará de conseguir la mejora del rendimiento de dicho deportista. Tras recopilar el máximo de información posible, se obtuvo que la mejor forma de mejorar el rendimiento en este tipo de carreras consiste en crear una extensa base aeróbica, pudiendo producir el máximo de energía posible mediante el metabolismo oxidativo, aumentar el umbral anaeróbico, para soportar intensidades mayores sin generar más lactato del puramente necesario a lo largo de la carrera, y favorecer la eficiencia energética, economizando así el gasto energético en esfuerzos duraderos. Los métodos de entrenamiento con altos volúmenes de carga y variación entre vías energéticas resultaron los más adecuados para este tipo de preparación, pudiendo combinarlos para lograr así una planificación de entrenamiento más completa en competición de carrera de montaña.

Palabras Clave: Carrera de trail; entrenamiento de maratón; limitantes del rendimiento; planificación del entrenamiento de maratón; carreras de montaña.

Deporte escolar y modelos de iniciación: análisis de un modelo de Club de Fútbol y propuesta de mejora

Alejandro Malagón Amate¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: La propuesta de mejora que se propone en este Trabajo Fin de Grado (TFG) no solo va dirigido al C.D. Avance que ha sido el club analizado, sino a todas las escuelas y clubs de fútbol con categorías inferiores. La propuesta de este TFG consiste en la utilización del modelo alternativo horizontal durante los entrenamientos y partidos por parte de los entrenadores de los clubs para llevar a cabo en el jugador un aprendizaje mucho más significativo dejando de lado la competición. Con este modelo alternativo horizontal se trata de salirse de lo común y de los entrenamientos tan analíticos que se suelen proponer en el fútbol. Además, esta propuesta va a provocar que los jugadores no solo aprendan cosas relacionadas con el fútbol, sino que también aprendan de otros deportes como el baloncesto y balonmano al tratar aspectos básicos.

Palabras Clave: Deporte escolar; modelo alternativo horizontal; fútbol; valores; entrenadores.

Imagen Corporal, Autopercepción y Trastornos de la Conducta Alimentaria: una aproximación desde la perspectiva de género

Leticia Martín Murillo¹, Beatriz Muros²

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

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

Resumen: El objetivo del presente trabajo es realizar una investigación para conocer la relación existente entre la autopercepción, la imagen corporal, los trastornos de la conducta alimentaria y el deporte, desde la perspectiva de género. Para ello, se realiza una revisión sistemática con el objetivo de entender la situación actual de los jóvenes y conocer cuales los factores de riesgo existentes en la sociedad, con el fin de establecer el punto de partida. Finalmente, se establecen una serie de conclusiones con el objetivo de clarificar todos los temas tratados, siempre desde la perspectiva de género.

Palabras Clave: imagen corporal; autopercepción; TCA; deporte y género.

Modelos de innovación educativa y aplicación de un proyecto contra la desigualdad y violencia de género

David Mazariego Pérez¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: En la siguiente revisión bibliográfica se realizará un análisis de la innovación educativa en España, y para ello en el primer capítulo nos adentramos en el término innovación educativa y características del mismo. La revisión continúa con la necesidad de incorporar en las aulas la innovación. Relacionado con los problemas de la educación española descritos en el capítulo dos, se realiza un análisis de los diferentes modelos de innovación que se han ido incorporando en Educación Física, tanto aquellos más básicos como los alternativos. Por último, se presenta un proyecto de innovación viable para un centro de Castilla La Mancha, basado en la Resolución de 03/11/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, que tiene como líneas de actuación, educar para la igualdad de derechos de mujeres y hombres, lectura y expresión oral y escrita y por último la expresión artística y cultural: desarrollo de la creatividad.

Palabras Clave: Innovación educativa; modelo pedagógico; cambio; tics; currículum.

La problemática de la evaluación y sus soluciones a través del deporte escolar

Christian Navarro Lozano¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: El presente trabajo trata sobre las dificultades que presenta la evaluación y los diferentes factores que influyen en ella, como el alumnado, el profesorado, la utilización de instrumentos válidos y la enseñanza de contenidos enriquecedores y que favorezcan un aprendizaje significativo en el discente. Destaca la importancia de enseñar dentro de una racionalidad práctica ya que desde la educación física se parte del aprendizaje, apartando el conocimiento técnico, que será válido en la especialidad deportiva. Es por ello que se incluye un modelo comprensivo para la enseñanza de una unidad didáctica sobre deportes de colaboración oposición a través de un trabajo evaluativo por parte del alumnado a través de diferentes estrategias e instrumentos de evaluación para conseguir integrar un trabajo eficiente desde el ámbito motriz, cognitivo y socioafectivo.

Palabras Clave: Evaluación; colaboración-oposición; modelo comprensivo; autoevaluación; deporte escolar.

Comparación de perfiles psicológicos con el éxito de deportistas olímpicos mediante el cuestionario cprd

Laia Oset Moncho¹, Concepción Aponte García²

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

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

Resumen: En éste TFG se ha realizado un estudio con una muestra de deportistas olímpicos de 18 países y 18 deportes distintos, participantes en al menos una edición de los JJOO desde 2008, mediante el uso del cuestionario CPRD, comparando los resultados del test con los distintos grupos de control tales como país o sexo, lo que ha permitido extraer conclusiones concretas sobre éste grupo de deportistas.

Palabras Clave: CPRD; Deportista; Olímpico; Psicología; Test.

La evaluación de la educación física en la ESO: propuestas alternativas

Miguel Plaza Polo¹, Víctor Tejeiro Sandomingo²

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

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

Resumen: El siguiente trabajo pretende desarrollar una búsqueda bibliográfica sobre la evaluación en el campo de la Educación Física y las novedades que actualmente existen para realizarla. Para ello la analizaremos desde varios puntos de vista para poder comprenderla, y nos basaremos en diferentes herramientas y aplicaciones multimedia mediante las que el docente podrá establecer una relación de Enseñanza - Aprendizaje con el alumno de una forma original y motivante. Analizaremos también esta evaluación desde sus comienzos en la historia, pasando por los diferentes conceptos que la envuelven y los modos de evaluación. También se plantearán las ventajas e inconvenientes que existen a la hora de utilizar instrumentos de apoyo digital dentro de un aula, y cómo afectan a la evaluación del aprendizaje de los alumnos. En conclusión, este estudio nos va a permitir conocer un poco más el sentido de la evaluación junto con el lado más educativo de las nuevas tecnologías y cómo aplicarlas en las clases de Educación Física.

Palabras Clave: evaluación; tecnología; ventajas e inconvenientes.

Ejecución correcta en gimnasia artística del muscle-up en anillas orientado al crossfit

David Salcedo Justicia¹, Juan Urbano Pizarro Sánchez²

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

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

Resumen: Uno de los ejercicios más utilizados en CrossFit y que tiene naturaleza gimnástica es el muscle-up en anillas. El CrossFit es un sistema de entrenamiento en auge y que atrae a una densidad de población cada vez mayor alrededor del mundo. Incorpora en sus entrenamientos ejercicios de diferentes disciplinas deportivas donde encontramos la gimnasia artística, que destaca por la segura, compleja y búsqueda de su perfección en la ejecución de sus movimientos. Tras una descripción de las características del CrossFit, una valoración de la tipología de usuario que asiste a estos entrenamientos y un análisis de los diferentes ejercicios gimnásticos que se realizan, se ha comprobado que la incorporación de estos puede llegar a ser lesivo a nivel de la articulación del hombro y de la zona lumbar por las altas cargas a las que se someten estas zonas durante sus entrenamientos. Por esta razón, a falta de una revisión más profunda, proponemos una serie de ejercicios que podrían ayudar a mejorar el rendimiento en muscle-up en anillas y a reducir lesiones basándonos en la ejecución técnica utilizada en la gimnasia artística de anillas.

Palabras Clave: CrossFit; gimnasia; lesiones; muscle-up; elementos gimnásticos.

