

Aplicación del Mindfulness en el ámbito educativo

Rubén Risoto Barroso ¹ y Juan-Carlos Luis-Pascual ²

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

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

Resumen: El objetivo de este trabajo es acercar a la gente el concepto del Mindfulness, demostrar los efectos que tiene su práctica y valorar de una forma más detallada su posible utilización dentro de un contexto educativo. Para ello, se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre las principales características del Mindfulness, los efectos que tiene su práctica y los diferentes programas que lo están implantando en las escuelas. El uso del Mindfulness en las aulas es cada vez más común. Los beneficios que lleva consigo su práctica, tanto para los docentes como para los alumnos, no escapan a las investigaciones que lo cercioran. En este contexto, surgen cada vez más programas destinados a implantar la atención plena en las escuelas. El Mindfulness puede servir para hacer que los alumnos se desarrollen en las aulas de una manera más integral, potenciando aspectos a veces olvidados por los docentes como los sentimientos o las emociones.

Palabras Clave: Mindfulness; Atención plena; Educación; Enseñanza integral; Conciencia.

La gamificación del aprendizaje: una metodología activa para las clases de Educación física

Fabio Martínez Martínez ¹ y Juan-Carlos Luis-Pascual ²

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

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

Resumen: En el ámbito educativo aparecen numerosos problemas a la hora de lograr una mayor motivación en el alumnado o controlar ciertos comportamientos en las aulas, por ello se hace mayúscula la importancia que tiene la aplicación de nuevas metodologías activas para lograr gestiones más positivas en las clases. La *gamificación* ha demostrado ser una metodología activa que incorpora el uso de distintos elementos del juego al transcurso de las clases con el objetivo principal de mejorar la motivación, el esfuerzo de los alumnos, así como otros muchos valores positivos comunes a todos los juegos. Por medio de la práctica de la *gamificación* se consiguen grandes beneficios tanto a nivel psicológico como metodológico. De esta manera, una de las asignaturas que más tiene que contribuir en el proceso didáctico de esta metodología es la Educación Física, siendo conscientes y valorando en todo momento tanto los factores internos como externos que nos llevará a conseguir el éxito de la práctica de este tipo de metodologías activas.

Palabras Clave: Gamificación; Educación Física; Juego; Motivación; Metodología activa.

Revisión sobre transexualidad y deporte

Beatriz Alonso Gallardo ¹ y María Luisa Rodríguez Hernández 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 desarrolla un tema poco tratado como es la transexualidad más concretamente, su papel en el deporte. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica utilizando diferentes fuentes tanto en papel como en formato digital así como la realización de una serie de entrevistas a personas transexuales y visitas a diferentes fundaciones que son a día de hoy las más activas en este campo. Con el presente trabajo se pretende informar sobre qué es y lo que implica ser transexual así como de la evolución social de este colectivo hasta la actualidad y más concretamente en el ámbito deportivo. Para ello se analizan dos grandes bloques de interés como es el ámbito educativo y el del rendimiento en relación al deporte, concienciando así de la problemática que supone para el colectivo y de las propuestas y medidas que en la actualidad se llevan a cabo para su inclusión.

Palabras Clave: Identidad sexual; Sexo; Género; Transexualidad; Transexual; Deporte; Educativo.

Relación de valores y artes marciales: el judo

Alejandro Vega Bustamante ¹ y Ana Elena Gracia Acín ²

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

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

Resumen: Las artes marciales son un medio de gran utilidad para la enseñanza y transmisión de valores muy importantes en sus practicantes para la aplicación en su vida personal y profesional. Este trabajo de final de grado es un trabajo de revisión e investigación bibliográfica centrado en este campo, la relación de valores y artes marciales, que está relacionado con la titulación de ciencias de la actividad física y del deporte. Con este trabajo pretendo hacer una revisión general de los conocimientos actuales existentes sobre los valores que inculcan las artes marciales, en concreto el judo.

Palabras Clave: Artes marciales, Relación, Valores, Judo

Planificación del entrenamiento de decatlón

Guillermo Pallarés Pastor ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

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

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

Resumen: Actualmente, el atletismo es un deporte que se está abriendo hueco de nuevo en el ocio de la sociedad de hoy. Dada la complejidad de este deporte el entrenamiento adecuado es de especial importancia. En el presente trabajo analizamos las formas de entrenamiento de las distintas especialidades que componen el decatlón para obtener una visión conjunta que permita mejorar el

rendimiento de un atleta que las practique todas. Nos centramos en desarrollar un sistema de entrenamiento evitando la contraposición de las diferentes disciplinas y sus diferentes factores de rendimiento que pueden entorpecer el desarrollo del decatleta. Ofrecemos un modelo de planificación anual que puede servir como base para elaborar los planes de entrenamiento por parte de los entrenadores y atletas especializados en esta materia. Desde nuestro punto de vista, se adaptan mejor los sistemas de planificación tradicionales que los contemporáneos al diseño de una planificación de entrenamiento de decatlón. Concluimos también la importancia de evitar mezclar cargas de carácter anaeróbico tras un trabajo aeróbico, lo que influiría de forma negativa en el rendimiento de nuestro atleta.

Palabras Clave: Atletismo; Periodización; Entrenamiento deportivo; Decatlón; Planificación del entrenamiento.

El Bullying y su prevención desde la Educación física

Marcos Ortega Rodríguez ¹ y Juan Carlos Luis Pascual ²

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

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

Resumen: La violencia escolar está cada vez más presente en las aulas de nuestro país. Se denomina bullying a las conductas violentas que realizan unos pocos (agresores) a otras (víctimas). El objetivo de este trabajo, es buscar soluciones a través de la asignatura de Educación física para hacer frente al acoso escolar. La Educación física es una vía para la implementación de herramientas que favorezcan el desarrollo de valores como la empatía y el respeto por los compañeros. Estas herramientas serán la educación emocional y el mindfulness, a través de una metodología participativa y activa. Este tipo de recursos son medidas de prevención e intervención contra el acoso escolar, y siendo válidas para su desarrollo en las clases de Educación física. Para ello se ha realizado una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre estos métodos para poder hacer frente a esta problemática tan presente en las aulas de nuestro país. El trabajo en las clases con estas herramientas permitirá a los alumnos una mayor sensibilización y respeto hacia sus compañeros, generando en ellos un sentimiento de empatía, permitiendo reducir el índice de acoso escolar en las clases. En la actualidad ha aumentado el número de víctimas de ciberbullying, debido a un mal uso de la tecnología por parte de los jóvenes. La utilización de las TIC también son herramientas que disminuyen los índices de violencia en Educación física.

Palabras Clave: Acoso escolar; Bullying; Violencia; Educación física; Prevención; Intervención; Educación emocional; Mindfulness; Ciberbullying; Tecnología.

Desarrollo de la fuerza y aspectos clave en el entrenamiento integrado orientado al baloncesto

Iván Cabrera Fernández ¹ y Carmen Ferragut Fiol 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 desarrollo del entrenamiento de fuerza en las modalidades deportivas conocidas como “deportes de equipo” se ve afectado por el trabajo de resistencia. Sin embargo, dicho entrenamiento combinado de fuerza y resistencia es imprescindible en estos tipos de deportes, lo que incluye al Baloncesto. La relación que se da en los entrenamientos entre la cualidad de la fuerza y la cualidad de la resistencia, es lo llamado entrenamiento concurrente o entrenamiento integrado de fuerza y resistencia. Dicho entrenamiento concurrente supone una estabilización o incluso una bajada en el rendimiento manifestado por parte de la fuerza, debido a las distintas modificaciones fisiológicas que genera el entrenamiento de resistencia, siendo contrarias a las que genera la fuerza. Sin embargo, estas interferencias dadas en el trabajo de entrenamiento concurrente pueden minimizarse o incluso no aparecer, si se tiene un conocimiento básico del desarrollo de ambas cualidades y un control de la organización y orientación de la carga, haciendo posible que el rendimiento de la fuerza enfocado a la disciplina del Baloncesto en este caso, siga aumentando sin dejar de trabajar la resistencia.

Palabras Clave: Baloncesto; Entrenamiento de fuerza/resistencia; Entrenamiento concurrente/integrado; Alto rendimiento; Métodos de entrenamiento.

Prevención y readaptación de esguinces de tobillo en futbolistas

Alberto Casado Egea ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

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

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

Resumen: El texto consta de una revisión bibliográfica donde se analizarán las estructuras musculares, ligamentosas y óseas que intervienen a la hora de sufrir un esguince de tobillo además de la biomecánica y patomecánica en el momento de realizar una práctica deportiva en dicho complejo; así mismo se estudiarán cuáles son los mecanismos que producen esta lesión tan común en la sociedad futbolística; por último se establecen dos propuestas de protocolos sobre readaptación y prevención de lesiones para un jugador amateur lesionado en uno de los ligamentos laterales externos. Con dichos protocolos se pretende que el deportista, en este caso jugador de fútbol, pueda volver al terreno de juego así como conseguir de nuevo su optimización y máximo rendimiento.

Palabras Clave: Rendimiento; Esguince de tobillo; Readaptación; Fútbol; Prevención.

Análisis comparativo de diferentes programas de ejercicios en la escoliosis idiopática

Lisandro Lamas Gómez ¹ y Jesús García Martín ²

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

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

Resumen: La escoliosis es una deformidad de la columna que se presenta como una curva estructural con distintos grados lo cual condiciona su gravedad. El tipo de escoliosis que más afecta a la población es la escoliosis idiopática, su origen sigue siendo desconocido. Para tratar la escoliosis idiopática hay distintos tratamientos médicos y fisioterápicos, pero en este trabajo se exponen los ejercicios en los que puede intervenir un entrenador personal para proporcionar una serie de ejercicios posturales, estiramientos, ejercicios de fortalecimiento muscular y entrenamiento respiratorio basados en la evidencia científica.

Palabras Clave: Escoliosis; Tratamiento; Entrenamiento; Ejercicio y actividad física.

Lesiones de ligamento cruzado anterior y menisco en el fútbol y la relación entre ambas

Daniel Ortega Santana ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

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

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

Resumen: El trabajo que se expone a continuación se basa en una revisión bibliográfica en la que se pretende dar a conocer que es el fútbol y las principales lesiones que en este deporte se producen. Destacando fundamentalmente dos lesiones, como son Menisco y Ligamento Cruzado Anterior (LCA), para ello se analizarán sus causas principales y la forma en la que se suelen producir. También se dan a conocer los puntos en común entre ambas lesiones. Y por último se propone un trabajo de Readaptación adaptado a un jugador de fútbol de 15 años que participa en Categoría Preferente de Cadete en la Escuela de Fútbol Unión Valleaguado.

Palabras Clave: Fútbol; Lesión; Ligamento cruzado anterior; Menisco; Readaptación; Riesgo; Anatomía; Biomecánica; Calzado.

Ejercicio físico en obesidad y propuesta de un programa preoperatorio de cirugía bariátrica

Julia Rodríguez Longobardo ¹ y María Piedad Ruiz Torres ²

¹ Graduada 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 obesidad es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El exceso de masa grasa, especialmente de grasa visceral, supone un gran riesgo para el organismo, además de un aumento de las probabilidades de padecer otras enfermedades asociadas como la diabetes mellitus tipo II, la hipertensión o problemas cardiovasculares. Junto a una alimentación adecuada, el ejercicio y la actividad física han mostrado ser pilares fundamentales en la prevención y tratamiento de la obesidad, sin embargo, aunque el ejercicio presenta numerosos beneficios sobre la adiposidad y la composición corporal, no existe suficiente evidencia sobre qué actividad es la más recomendable o la que más se ajusta a las necesidades de los pacientes obesos. El propósito de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica que esclarezca cómo afecta la obesidad al organismo, estudiar qué tipo de entrenamiento es el más conveniente y el que mejores resultados ofrece en el tratamiento de esta patología, así como diseñar un programa de ejercicio prequirúrgico para personas con obesidad que van a someterse a cirugía bariátrica.

Palabras Clave: Obesidad; Tejido adiposo; Composición corporal; Pérdida de grasa; Actividad física; Ejercicio; Resistencia; Fuerza y cirugía bariátrica.

Lesión de ligamento cruzado anterior (lca) y propuesta de protocolo de readaptación al entrenamiento en baloncesto femenino

Laura Sánchez Tabernero ¹ y 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: El presente trabajo va a tratar de una de las lesiones más comunes que se producen en las rodillas en el deporte femenino, y más concretamente en baloncesto, para la cual es necesario realizar un buen trabajo de prevención y readaptación de la lesión. A través de una revisión bibliográfica de anatomía y biomecánica de la articulación, del deporte y de programas de prevención y protocolos de readaptación, se ha establecido un protocolo de prevención y readaptación para la lesión de ligamento cruzado anterior, con el fin de evitar sufrir dicha lesión y en caso de aparición, ser capaz de devolver a una jugadora lesionada al terreno de juego.

Palabras Clave: Ligamento cruzado anterior; Baloncesto femenino; Readaptación; Rodilla; Lesión; Prevención.

Análisis observacional de los mejores equipos masculinos del europeo de balonmano playa 2017

Javier Valenzuela Cernada ¹ y 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: Para la elaboración del presente trabajo de fin de grado, hemos utilizado la herramienta de análisis observacional Lince para analizar diferentes partidos del Campeonato de Europa de Balonmano Playa disputado en Zagreb (Croacia) en el 2017. A través de este software y el posterior análisis observacional, se ha podido confirmar el hecho de la fiabilidad de la herramienta de Zapardiel (2017), pudiendo determinar qué sistema de ataque y variables del mismo son más efectivas en el Balonmano Playa. El análisis posterior de los resultados obtenidos determina de forma contundente como los equipos consiguen a través de diferentes procedimientos tácticos que la mayoría de los ataques terminen en posición de conseguir un gol doble. La estructura utilizada para estos ataques es la 3:1, tres jugadores por fuera y uno interior(pivote). Observamos que se logran gran cantidad de acciones finalizando con los pivotes, pero a su vez observamos que estos no tienen una gran efectividad. Como propuesta se podría valorar la mejora técnico-táctica de los lanzadores del pivote para aumentar la efectividad de estos.

Palabras Clave: Deportes de equipo, instrumento observacional, estructura ofensiva, efectividad.

Pubalgia en fútbol femenino. Entrenamiento de fuerza para una propuesta real de prevención y readaptación

Paula Zurdo Alda ¹ y 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: El fútbol es el deporte rey en nuestro país y probablemente el deporte más conocido y estudiado en todo el mundo debido a su gran popularidad y mediatización. El fútbol femenino, a su vez, sigue luchando por ser cada día más reconocido. Cada vez, más niñas desean cumplir su sueño siendo deportistas profesionales en este deporte. Sin embargo, el riesgo a lesionarse es real. Las exigencias cada vez son mayores y el rendimiento de las jugadoras debe acompañarlo, muy de cerca, para poder conseguir los resultados deseados. En este trabajo se realiza una revisión bibliográfica orientada al estudio de una lesión en concreto, común en futbolistas, como es la pubalgia, y una propuesta de readaptación y prevención de ésta en una situación real, centrándonos exclusivamente en la valía del entrenamiento de fuerza como fuente principal en este tipo de procesos.

Palabras Clave: Fútbol; Femenino; Pubalgia; Osteopatía dinámica de pubis (ODP); Fuerza; Entrenamiento; Lesiones; Readaptación; Prevención.

Programa de ejercicio físico para mujeres diagnosticadas con cáncer de mama durante el tratamiento de radioterapia

Manuel Garvía Gómez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El objetivo del siguiente trabajo ha consistido en analizar los beneficios de un programa de ejercicio físico de fuerza y resistencia sobre la composición corporal, condición física y estado psicosocial en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama durante el tratamiento de radioterapia. Inicialmente se realizó una revisión bibliográfica con el fin de identificar los ejercicios más apropiados para este tipo de población, diseñando un programa específico para aplicar a participantes voluntarias. En la fase de aplicación práctica del trabajo, han participado cuatro pacientes operadas de cáncer de mama que se encuentran en tratamiento de radioterapia con una edad promedio de $48,5 \pm 5,5$, fueron aleatoriamente asignadas a un grupo de control (no realizará ejercicio físico) y a un grupo de intervención mediante ejercicio para observar los resultados obtenidos tras la realización de un programa de entrenamiento combinado de fuerza mediante bandas elásticas y el propio peso corporal y ejercicio aeróbico realizado a una intensidad de entre el 60% y 70% de la frecuencia cardiaca de reserva, cuatro veces por semana, durante un periodo de 7 semanas. La evaluación de la condición física, composición corporal y estado psicosocial de las pacientes se llevará a cabo antes del inicio de la radioterapia, al finalizar el mismo y tras un mes de haber terminado el tratamiento. Conclusiones: Las mujeres en tratamiento de cáncer de mama que realizaron este programa de entrenamiento físico individualizado combinando ejercicio aeróbico y de fuerza, presentaron mejoras tanto a nivel físico como atenuación de algunos efectos secundarios tras el tratamiento de esta enfermedad, como son la mejora de la calidad de vida, la disminución de la fatiga y la mejora funcional de la extremidad del lado afectado. Todo ello hace aconsejable el empleo del ejercicio físico individualizado en esta población.

Palabras Clave: Actividad física; Cáncer de pecho; Condición física; Composición corporal y Estado psicosocial.

Beneficios del ejercicio físico en mujeres que han padecido cáncer de mama: efectos sobre la salud ósea tras el tratamiento

Nuria Cuñado Gutiérrez

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente entre mujeres y uno de los más comunes a nivel mundial. Debido al tratamiento recibido para paliar esta enfermedad, uno de los efectos secundarios más frecuentes es la osteopenia y la osteoporosis, las cuales se caracterizan por la disminución de la densidad mineral ósea y en consecuencia, el aumento del riesgo de fracturas. Debido a la importancia de ambas patologías en nuestra sociedad, el objetivo de este trabajo consiste en analizar la influencia del ejercicio físico sobre la salud ósea de mujeres supervivientes de cáncer de mama. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica que sintetiza la información de las investigaciones desarrolladas sobre este tema. Los resultados encontrados muestran como el ejercicio físico mejora diferentes efectos secundarios del tratamiento para el cáncer de mama, incluso

en la salud ósea, sobretudo en mujeres premenopáusicas. No obstante, la evidencia al respecto no es concluyente y son necesarios nuevos estudios de investigación en esta población.

Palabras Clave: Cáncer de pecho; Premenopausia; Postmenopausia; Osteoporosis; Densidad mineral ósea; Ejercicio físico.

Evaluación y control del entrenamiento en bomberos

Ester Sarmiento Vidal ¹, David Valadés Cerrato ² y Ángel Luis Clemente Remón ³

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.

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

Resumen: Son muchos los factores que influyen en la aparición de lesiones dentro de una profesión tan exigente como es en numerosas ocasiones la de bomberos. En este trabajo se intenta reflejar todo aquello relacionado con el oficio, que de una forma u otra afecta al rendimiento y a la eficiencia en las distintas intervenciones y de concienciar de la necesidad, aun siendo conscientes de la complejidad que esto conlleva, de implantar programas de entrenamiento enfocados a la prevención para conseguir reducir dentro de lo posible el riesgo de lesión mejorando la calidad de vida de este sector. Finalmente se realiza una propuesta de trabajo centrada en la parte del entrenamiento preventivo pero que engloba muchos otros aspectos, basándola en diversos autores y en la búsqueda constante del movimiento funcional que pueda tener una transferencia adecuada a las acciones que se realizan día a día durante los turnos de trabajo.

Palabras Clave: Bomberos; Lesiones; Lesiones laborales; Trabajadores de emergencia; Prevención; Equipo de protección personal.

Entrenamiento de fuerza y resistencia en la tercera edad

Edmundo Ahijón Gómez-Guillamón ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La tercera edad es la última etapa de la vida, y también la más olvidada por la sociedad. Sin embargo, la tendencia poblacional actual indica que cada vez la población será más anciana. Por ello, se necesita que las personas mayores se mantengan funcionalmente independientes el mayor período de tiempo posible. Para lograrlo, se necesita de la práctica de ejercicio físico. En la primera parte de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica de la literatura científica existente con respecto al ejercicio en la tercera edad en general, y al entrenamiento multicomponente y combinado en particular. En la segunda parte, se han aplicado los conocimientos teóricos aprendidos desarrollando un plan de entrenamiento de 8 semanas que se ha llevado a la práctica con un sujeto. Por último, se han analizado los resultados de la preparación, sacando una serie de conclusiones entre las que se destaca el hecho de que, con el ejercicio físico adecuado, la persona mayor puede tener beneficios funcionales.

Palabras Clave: Tercera edad; Personas mayores; Entrenamiento multicomponente; Entrenamiento combinado; Envejecimiento activo.

Plan de creación de una empresa deportiva: Box de CrossFit

Daniel Díaz Ramos ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El presente Trabajo de Fin de Grado pretende realizar un proyecto de creación de plan de empresa deportiva de CrossFit, con el nombre de Global Training Solutions. Para el desarrollo del plan de empresa se ha seguido la estructura que ofrece la guía IDEPA (2014). En primer lugar, se ha planteado la idea de la empresa a desarrollar planteado los objetivos y misión de la empresa. Seguidamente, se ha desarrollado el plan de marketing, en el que se desarrollan puntos como análisis interno y externo, matriz DAFO, estrategias... Además, se han llevado a cabo el plan de operaciones, plan de recursos humanos y plan de inversión entre otros. La ubicación elegida para la empresa es el municipio canario de Santa cruz de Tenerife que, según el estudio externo realizado, presenta una clara oportunidad para una instalación deportiva dedicada al Crossfit.

Palabras Clave: Plan de empresa; CrossFit; Box de CrossFit.

Creación de la empresa deportiva Pádel In

Javier Garrido Sánchez ¹ y José Antonio Santacruz Lozano 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 Durante estos años de crisis, nos hemos visto envueltos en el cierre de muchas empresas y lo que conlleva todo ello, la pérdida de muchos puestos de trabajo. Ante todas estas dificultades podemos observar como el sector deportivo y en particular el pádel, han conseguido sobrevivir, y no solo lo consigue, sino que cada vez encontramos más aficionados y centros deportivos. En esta última década, no han parado de nacer nuevas pistas de pádel en interior de gimnasios e incluso naves industriales. Este TFG, a través de un plan de empresa, estudiará la viabilidad de crear unas pistas de pádel indoor en Alameda de Osuna (Barajas) que junto a la oferta de actividades de sala de fitness y tonificación y otras actividades deportivas como el pilates y el yoga harán del centro deportivo el mejor lugar para practicar actividad física a cualquier hora del día. Para ello, analizaremos el entorno externo e interno de la empresa, además de desarrollar un plan de marketing, de operaciones, de recursos humanos, financiero y por último un plan de responsabilidad social.

Palabras Clave: Plan de empresa; Pádel; Fitness; Alameda de Osuna

Estudio comparativo de dos programas de pliometría en jugadores sénior de balonmano

Ignacio Moya del Saz ¹ y 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: A día de hoy, cuando hablamos de balonmano tenemos que tener presente la constante evolución que está sufriendo este deporte colectivo en cuanto a técnica, táctica y sobre todo preparación física. Las manifestaciones de la fuerza en el balonmano están evolucionando hacia una mayor incidencia de la fuerza explosiva. En este trabajo experimental se estudia la aplicación de dos métodos de entrenamiento de la fuerza explosiva y reactiva del tren inferior mediante la pliometría a dos equipos masculinos de balonmano que militan en Segunda División Nacional (nivel territorial). La muestra fueron 15 jugadores divididos en tres grupos: el primer grupo llevó a cabo un programa de pliometría de 6 semanas, el segundo grupo otro programa de 5 semanas y el tercer grupo fue de control. Se encontraron mejoras significativas en los grupos pliométricos en la altura del salto, la velocidad del desplazamiento y la potencia. El método pliométrico es un buen sistema de entrenamiento para la mejora de la fuerza explosiva en jugadores de balonmano.

Palabras Clave: Deportes de equipo; Salto; Fuerza; Fuerza explosiva.

Análisis técnico de la modalidad de Gigante en el Esquí Alpino de competición

Mariano Morcillo Sánchez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El presente trabajo consta de dos partes claramente diferenciadas. En primer lugar, se ha realizado una revisión bibliográfica sobre la evolución de la técnica del esquí alpino de competición con el objetivo de identificar los factores claves de rendimiento en la modalidad de Slalom Gigante. Una vez identificados dichos factores a partir de las publicaciones científicas, se realizó la segunda fase del trabajo, en la que se ha llevado a cabo la aplicación práctica del análisis técnico de cuatro jóvenes esquiadores, comparando estos aspectos críticos, para proporcionar un feedback retardado que contribuya a la mejora del rendimiento deportivo de estos esquiadores.

Palabras Clave: Esquí; Biomecánica esquí; Técnica esquí; Viraje slalom gigante; Fases viraje slalom gigante.

Aplicación de esquemas técnico- tácticos en función de los rivales en judo

Daniel Pérez Gutiérrez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El judo es un deporte individual donde el rival al que nos enfrentamos supone un papel determinante. Por ello, es necesario tener en cuenta en el entrenamiento que la aplicación de factores técnico-tácticos puede estar condicionada por el adversario al que nos vamos a enfrentar. Algunos aspectos importantes a tener en cuenta son los tipos de técnicas a utilizar, los números de ataques que se realizan, los diversos tipos de agarres y los momentos más importantes del combate, siempre teniendo en cuenta la categoría de peso en la que se encuentra el deportista, así como sus características. Esto resulta fundamental para afrontar la competición con garantías de éxito.

Palabras Clave: Judo, Técnica, Táctica, Competición

Valoración del rendimiento en deporte de Lucha: Judo

Daniel Morera Curbelo

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: La valoración del rendimiento es un tema de notable interés tanto en la literatura científica como en la práctica diaria para los profesionales del deporte, sobre todo en deportes de lucha. Por este motivo, contar con una herramienta portátil, válida, fiable y asequible para poder valorar las capacidades individuales de un deportista y sus posibles desequilibrios resulta de verdadera utilidad no solo para realizar un seguimiento de dichas capacidades sino también para optimizar los diferentes programas de entrenamiento de manera individualizada y observar si existen diferencias entre deportistas dentro de una misma categoría. Debido a esto, los objetivos planteados en la presente investigación fueron no solo la realización de un test que permita evaluar las capacidades específicas del deporte de judo, sino analizar la influencia de dichas capacidades en el rendimiento del deportista. La muestra de estudio (n=10) está comprendida por deportistas de judo de dos categorías competitivas diferentes de peso, Categoría – 60 kg (n=5) y Categoría – 73 kg (n=5). Los participantes de la muestra fueron escogidos por categoría de competición y nivel de rendimiento siendo todos cinturones negros. El análisis de los datos obtenidos en el test CMJ con la aplicación My Jump 2 muestra que el rendimiento no solo está influenciado por la potencia de salida sino que también se ve afectado en gran medida por el déficit de alguna de las capacidades de fuerza y velocidad con una relación inversa del 64.5% ($R = -0.645$; $p < 0.05$). A través de la investigación llevada a cabo, se observó también como la altura de salto y un equilibrio óptimo de las capacidades en el perfil fuerza – velocidad es un buen predictor de las posibilidades de llegar conseguir un mejor puesto en un torneo para dos deportistas de judo de una misma categoría de peso.

Palabras Clave: Valoración; Judo; Perfil fuerza; Velocidad; Rendimiento; Salto vertical.

Trabajo de fuerza en judo en deportistas con problemas de peso

Álvaro Pérez Gutiérrez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En la mayoría de deportes, y en especial en los deportes de lucha como el Judo, tiene una gran importancia el control del peso del deportista para llegar en un estado de forma óptimo a la competición. Es por ello, por lo que tiene una gran importancia en este deporte el peso del deportista a la hora de determinar la planificación de la preparación física. La segmentación en categorías de peso hace que a muchos judocas le surjan problemas a la hora de dar el peso adecuado para estar en una categoría determinada, lo que en muchas ocasiones provoca una alteración en los estados normales de salud del deportista además de conllevar un descenso del rendimiento. Esto puede desencadenar otros problemas que perjudiquen en mayor o menor medida la salud y el estado del deportista. El entrenamiento de fuerza puede resultar una herramienta eficaz para disminuir estos problemas, siendo interesante tanto para el aumento de peso corporal como para la reducción del mismo.

Palabras Clave: Judo; Entrenamiento de fuerza; Problemas de peso; Pérdida de peso.

Estudio del síndrome cruzado superior e inferior y programa de entrenamiento

Guillermo de Ana Rodríguez ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El presente trabajo, mediante una revisión bibliográfica pretende describir los Síndromes Cruzados, que hacen referencia a un patrón postural disfuncional en el sistema musculoesquelético, en el que se produce un desequilibrio muscular, el cual se hace visible por un exceso de tono muscular en unos grupos musculares y por un déficit de tono en la parte antagonista del mismo. Ese desequilibrio muscular, suele estar ocasionado por mantener prolongados períodos de tiempos en sedestación y por malos hábitos posturales. Se describen así, dos tipos de Síndromes Cruzados: síndrome cruzado superior (cuando afecta a la cintura escapular), y si es localizado en la parte baja del tronco, se define como síndrome cruzado inferior. En ambos Síndromes Cruzados, existen una serie de alteraciones posturales que serán descritas en detalle. Por último, se va a realizar una propuesta de entrenamiento basada en la evidencia científica justificando cada una de las intervenciones que se van a desarrollar, para que el profesional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, disponga de una herramienta eficaz para poder tratar a este tipo de población.

Palabras Clave: Síndrome cruzado superior; Síndrome cruzado inferior; Posición adelantada de la cabeza; Protracción de los hombros; Core; Dolor de cuello; Dolor lumbar; Postura; Tronco.

Planificación y preparación de un ciclista profesional para una gran vuelta por etapas

Sergio Muñoz Sánchez ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Lo que se pretende mostrar a través de este trabajo son todos los aspectos que influyen en la preparación de un ciclista profesional de cara a una gran vuelta por etapas. Tras una fundamentación teórica sobre lo que es este deporte y todos los componentes que se deben de tener en cuenta en un deportista profesional de este tipo, se desarrollara una planificación de los entrenamientos de este corredor para afrontar el reto de competir en la Vuelta Ciclista a España, analizando la evolución de los entrenos conforme nos vamos acercando a la prueba.

Palabras Clave: Ciclismo; Entrenamiento; Planificación y competición.

Biomecánica en el ciclismo de carretera

Jaime Chicharro Casado ¹ y Raúl Lorenzo de Luz ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El ciclismo de carretera es un deporte que se ha popularizado en los últimos años, con ello se han mejorado los métodos de entrenamiento, bicicletas y componentes, accesorios y posición del ciclista sobre la bicicleta. La posición del ciclista es muy importante para no adquirir malos hábitos posturales, evitar lesiones y ayudar a la mejora del rendimiento. Para ello se ha realizado un estudio de los diferentes métodos existentes en biomecánica con el objetivo de encontrar la forma más fiable de posicionar al ciclista sobre su bicicleta. Se han comparado las fórmulas descritas en las distintas fuentes bibliográficas en función del parámetro modificable de la bicicleta o del segmento corporal del ciclista, para llegar a unos resultados finales. A su vez, se ha detallado la importancia del tipo de modalidad de ciclismo de carretera con sus respectivos tipos de bicicletas. Finalmente y para poner en práctica este estudio se ha realizado un caso práctico, con un sujeto que practica ciclismo de forma ocasional y que recientemente acaba de adquirir una bicicleta de carretera. A través de este estudio se posicionó al sujeto sobre su bicicleta adaptando los parámetros necesarios para garantizar su comodidad, rendimiento y seguridad.

Palabras Clave: Biomecánica; Ciclismo; Bicicleta; Cicloturismo.

Fuerza y rendimiento en deportes de equipo

Jaime Gual Pizarro

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El entrenamiento de fuerza ha ido con el paso de los años evolucionando y adquiriendo un mayor protagonismo en el ámbito del entrenamiento deportivo. Cada vez han sido más los

estudios que han contrastado la importancia de este tipo de entrenamiento, considerándolo como el pilar básico para la mejora del rendimiento en cualquier disciplina deportiva, permitiendo que los deportistas mejoren su condición física dada la exigencia que el deporte actual provoca sobre los mismos, de cara a obtener un mayor rendimiento deportivo. El propósito del presente trabajo de fin de grado es abordar la importancia y el efecto que el entrenamiento de la fuerza puede tener en los deportes de equipo de cara a conseguir un óptimo rendimiento en competición, realizando para ello una revisión bibliográfica de los factores determinantes del rendimiento y la manera de entrenarlos. Como consecuencia de esta revisión, se aprecian trabajos recientes en los que se pone de manifiesto la importancia de la aceleración en este tipo de deportes, siendo un aspecto clave dada su influencia en las acciones deportivas que se producen durante el transcurso del juego y que permiten otorgar al deportista una cierta ventaja competitiva obteniendo mayores posibilidades de éxito.

Palabras Clave: Entrenamiento de fuerza; Aceleración; Deportes colectivos; Deportes de equipo; Perfil fuerza-velocidad.

Nuevas tendencias para el control, programación y la individualización del entrenamiento de fuerza. Una revisión narrativa

Sergio Martínez Gómez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El entrenamiento de fuerza es una de las formas de entrenamiento más ampliamente reconocidas, estudiadas y contrastadas de cara a la mejora del rendimiento de cualquier modalidad deportiva. La mejora de los medios para la individualización, programación y el control del entrenamiento de la fuerza, así como de las variables vinculadas a este tipo de entrenamiento, deben ser una prioridad dentro del mundo de las ciencias del deporte para procurar que ciencia y entrenamiento avancen de forma conjunta, evitando estancarnos en modelos pasados. Ante esta perspectiva de evolución y avance continuo del entrenamiento, nacen nuevas tendencias que tratan de perfeccionar, individualizar y proporcionar un mayor control y conocimiento sobre el entrenamiento que aplicamos sobre los atletas y los efectos reales que derivan del mismo. El ámbito de estudio y objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es realizar una revisión bibliográfica sobre estas nuevas tendencias recientemente surgidas en el ámbito del entrenamiento de la fuerza, realizando un análisis y comparación respecto al entrenamiento tradicional, aportando una visión actualizada que nos permita decidir si es coherente, o no, continuar realizando algunas de las prácticas y modelos tradicionales dentro del entrenamiento de fuerza, o si por el contrario debería avanzarse hacia nuevas formas y modelos de entrenamiento. Para posteriormente realizar un planteamiento práctico, basado en estas nuevas tendencias, de la forma más adecuada posible buscando la máxima eficiencia posible.

Palabras Clave: Fuerza; Entrenamiento de fuerza; Entrenamiento de pesas; Entrenamiento basado en la velocidad de ejecución; Pérdida de velocidad; Velocidad específica; Rendimiento deportivo; Perfil Fuerza-Velocidad; Fatiga; RIR; RPE.

Importancia de la musculatura glútea en la producción de fuerza

Moisés Sáez Pastor

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Años atrás la musculatura glútea no tenía gran importancia ni en el rendimiento deportivo, ni en la prevención de lesiones. Dadas las nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza y las recurrentes lesiones del miembro inferior de muchos atletas han salido publicaciones de gran interés. Con ello, aparecen nuevos datos a disposición del entrenador los cuales son necesarios analizar para poder progresar y trabajar de forma más eficiente y precisa con el atleta. El principal objetivo esta revisión bibliográfica como Trabajo Fin de Grado es aportar evidencia actual que surge y resalta la importancia de la musculatura glútea en el sprint, así como nuevas formas para maximizar el rendimiento en este. Además, tras una búsqueda e interpretación minuciosa, se plantea un supuesto práctico individualizado según las necesidades del atleta.

Palabras Clave: Glúteo mayor, glúteo medio, glúteo menor, EMG, EMG en sprint, glúteo y lesiones, extensión de cadera, hip thrust, sprint resistido, trineo, perfil fuerza-velocidad, rendimiento en sprint.

El entrenamiento interválico de alta intensidad vs el entrenamiento continuo extensivo. Obtención de resultados de manera eficaz

Íñigo Sáenz de Santa María Larrea

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), así como el entrenamiento continuo de moderada intensidad (MICT), han mostrado gran efectividad en el impacto beneficioso en la salud. Estos beneficios son observables tanto en personas sanas ya sean sedentarias o activas, como en personas que padecen diversas enfermedades, como Diabetes tipo II, obesidad, hipertensión, dislipemia o enfermedades cardiovasculares, o que son consideradas poblaciones especiales, como personas en tercera edad o niños. Sin embargo, se requiere la aclaración de dos incógnitas. Por un lado, qué tipo de ejercicio es mejor para cada tipo de población o para la búsqueda de objetivos determinados. Por otro lado, qué tipo de protocolo se ha de seguir para el entrenamiento con cada tipo de población u objetivo determinado. Con esta revisión, se concluye que ambos métodos de entrenamiento muestran beneficios, por lo que el principal determinante para la elección de uno u otro sería las preferencias de la persona que lo fuera a realizar. Sin embargo, en muchos casos el HIIT sale beneficiado por su alta efectividad, siendo necesario un menor volumen de entrenamiento para conseguir mejoras. A pesar de ello, es necesario tener en cuenta la necesidad de individualizar este tipo de entrenamiento al máximo, con el fin de producir las mayores mejoras en cada entrenado, con la máxima seguridad posible, y buscando gran adherencia al ejercicio físico, ya que ésta será la característica determinante a la hora de conseguir beneficios a largo plazo.

Palabras Clave: HIIT; MICT; Composición corporal; VO2max; Hipertensión; Obesidad; Diabetes tipo II; Dislipemia; Enfermedades cardiovasculares; Tercera edad; Niños; Deportistas.

Ventajas de la fase ofensiva de un equipo de fútbol a través del juego elaborado

Antonio Romero Gil

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Hoy en día existe una vertiente entre los equipos de fútbol por el ataque combinativo. Según la literatura, entre los aspectos favorables de este método de ataque destacan la creación de espacios libres y superioridad numérica. En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ha realizado un estudio observacional sobre las probabilidades de desarrollar esas ventajas de espacio y número en las fases de finalización. Para ello se han registrado las fases ofensivas de un equipo de fútbol que presenta un modelo de juego basado en la posesión del balón. Además, se ha analizado el efecto de las regularidades tácticas que presenta durante la progresión del juego para entender mejor el resultado.

Palabras Clave: Fútbol; Ataque combinativo; Fase de finalización; Posesión del balón.

La importancia del ritmo de juego en un equipo de fútbol en fase ofensiva y su aplicación.

Marcos Martín Gómez

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El ritmo de juego es un elemento muy importante en el fútbol. En él influyen muchos aspectos, como el espacio, el tiempo, los compañeros, los rivales, la percepción, la decisión y la ejecución. Todos ellos serán estudiados. Este aspecto del juego, no se puede trabajar de manera individual, por lo tanto tiene que ir dentro de una metodología de trabajo para que se pueda desarrollar. Esta metodología estará enmarcada en un modelo de juego, que será creado por el entrenador, dentro de un contexto, el club, los jugadores y los dirigentes.

Palabras Clave: Ritmo de juego; Espacio; Tiempo; Metodología; Modelo de juego; Entrenamiento; Fútbol.

El Scouting como método de observación en baloncesto

Laura Martín Rodríguez

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Este trabajo de Fin de Grado gira en torno a la observación, la metodología observacional en el ámbito deportivo, y más concretamente en el baloncesto. Dentro de esto nos centraremos en el scouting, utilizando el mismo como una forma de obtención de datos, tanto cuantitativos o estadísticos como cualitativos. Tras una fundamentación teórica exhaustiva, los datos reales los obtendremos del análisis, también exhaustivo, del equipo de primera nacional femenina Ricopia

Funbal Alcalá CBJA, partiendo de un punto de vista más global y llegando a uno más individualizado, jugadora por jugadora

Palabras Clave: Observación; Metodología observacional; Diseños observacionales; Scouting; Baloncesto.

Visión moderna de la enseñanza del tenis en la etapa de iniciación deportiva

Lucas Antolí Borrego ¹ y Jesús García Martín ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Hasta hace 20 años, la enseñanza del tenis en la etapa de iniciación deportiva se había centrado en perfeccionar únicamente la técnica, privando a los alumnos de la posibilidad de un aprendizaje simultáneo de la técnica y la táctica. El objetivo de este trabajo es comprobar la validez de un enfoque de la enseñanza del tenis basado en el juego, aplicando una perspectiva constructivista del aprendizaje, ayudado por las modificaciones reglamentarias e instrumentales realizadas en el programa "Play & Stay" de la International Tennis Federation para los tenistas más jóvenes. Tras la realización de la revisión bibliográfica, se llega a la conclusión de que el cambio en la enseñanza del tenis a un planteamiento centrado en situaciones de juegos adaptadas al nivel de los alumnos producirá mejoras en las habilidades motrices generales y específicas de este deporte, además de un mayor desarrollo del elemento táctico, en comparación con la enseñanza tradicional. Estimular al alumno para que cree su propio aprendizaje le hará entender de manera significativa aquello que está realizando, que a su vez produce progreso a nivel táctico. Mediante esta manera de ofrecer la enseñanza, incorporando una adaptación del material en función de las características de los alumnos, se producirán mayores beneficios en el desarrollo cognitivo y motor aplicado al tenis.

Palabras Clave: Tenis; Enseñanza; Iniciación deportiva; Play & Stay; Constructivismo.

Protocolo de readaptación en una rotura de bíceps femoral en fútbol

Angel Quintana Rueda ¹ y María de la Concepción Aponte García ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El presente trabajo realiza una revisión de los últimos estudios relacionados con las lesiones en el fútbol, centrándose en la lesión del Bíceps Femoral en Fútbol, se expone un protocolo de readaptación tras la lesión mediante el entrenamiento físico. Además, se sabe que las lesiones en fútbol se dan con bastante frecuencia y concretamente las lesiones en la musculatura isquiosural, por ello también se añade un trabajo de prevención además del protocolo de readaptación propuesto, con la finalidad de reducir al máximo la posibilidad de recaída. En este trabajo también se realiza una revisión de los principales factores por los que se produce la lesión, así como el

mecanismo lesional más frecuente en este tipo de lesión. La finalidad de esta revisión es establecer un protocolo para la readaptación tras la lesión.

Palabras Clave: Lesión; Anatomía; Biomecánica; Bíceps femoral; Fútbol; Rotura; Readaptación; Isquiosurales e Isquiotibiales.

El ciclo menstrual y su relación con el entrenamiento deportivo

Ainhoa Montero Torres ¹ y 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: En el presente trabajo se hace una revisión bibliográfica sobre el ciclo menstrual, realizando una explicación del ciclo ovárico y del uterino. Asimismo, se explican algunas de las anomalías que se producen en el ciclo debido a la práctica deportiva. Finalmente, se hace una revisión de los cambios que se producen en el rendimiento deportivo a causa de las alteraciones hormonales del ciclo menstrual, encontrándose una contraposición entre variaciones significativas y no significativas. Se podría decir que la fuerza encuentra sus mejores resultados durante la fase postmenstrual, la resistencia durante la fase folicular tardía, la velocidad en la fase lútea media y finalmente, la flexibilidad en la fase menstrual. Tras esto, se da una breve recomendación de los entrenamientos que serían más aconsejables realizar en cada una de las fases.

Palabras Clave: Ciclo menstrual; Menstruación; Postmenstrual; Ovulación; Postovulación; premenstruación; Fuerza; Resistencia; Velocidad; VO₂máx; Flexibilidad; Entrenamiento.

Dirección emocional, ansiedad y toma de decisiones en karatecas de kumite

David Lanchares de Paz

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El estado psicológico del deportista es tan importante como el resto de factores del rendimiento, pero dentro del combate de karate apenas se le da importancia al trabajo de las emociones, la ansiedad y la toma de decisiones, focalizando los entrenamientos a la técnica, táctica y condición física. El objetivo de este trabajo fue establecer la relación que mantienen entre sí la dirección de las emociones y la toma de decisiones en los karatecas, así como analizar los diferentes perfiles emocionales y decisionales en función de sus características deportivas, tales como el sexo, el nivel de competición, el grado de cinturón, la experiencia y las lesiones. Participaron voluntariamente, y con consentimiento informado, 75 karatecas de kumite españoles, de distintos niveles y edades, a los que se les pidió que completaran el Cuestionario de Estilo de Toma de Decisiones (CETD) y el modified Differential Emotions Scale (mDES). Los resultados mostraron que un descenso de la Ansiedad y agobio al decidir está asociado, por una parte, con un descenso de las Emociones negativas y, por otra, con un aumento de las Emociones positivas y la Competencia decisional percibida. El aumento de las Emociones positivas se relacionó con el aumento de la Competencia decisional percibida y el Compromiso en el aprendizaje decisional, y un descenso de

la Ansiedad y agobio al decidir. No se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo, haber sufrido lesiones y el grado de cinturón. Según aumentaba la edad y experiencia de los karatecas se reducían las Emociones negativas y aumentaba la Competencia decisional percibida. Los competidores de nivel Internacional presentaron una mayor Competencia decisional percibida y menor ansiedad y agobio al decidir que los del nivel competitivo Autonómico.

Palabras Clave: Karate; Emociones positivas; Emociones negativas; Ansiedad; Toma de decisiones.

Actividad física y salud. Relación entre la enfermedad celíaca y la osteoporosis y efecto de la actividad física en pacientes celíacos con osteoporosis.

Olga Martínez Sánchez

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune caracterizado por la intolerancia permanente al gluten que, entre otros problemas, puede producir osteoporosis, una enfermedad del esqueleto caracterizada por la pérdida de masa ósea. El tratamiento principal para la osteoporosis en celíacos es la dieta libre de gluten, pero la actividad física puede tener un papel importante. Son muchos los beneficios que puede tener la actividad física en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis en pacientes celíacos: alcance del pico de masa ósea óptimo, mantenimiento de la densidad mineral ósea en la edad adulta, disminución del riesgo de caída y por tanto de fractura osteoporótica y aumento de la densidad mineral ósea, entre otros. Por ello, el objetivo de este trabajo es realizar una revisión bibliográfica acerca de los ejercicios más beneficiosos para el esqueleto, que son los de alto impacto, aunque dependiendo de la etapa de la vida, de la densidad mineral ósea y del riesgo de caída se recomienda un tipo, frecuencia, intensidad y volumen de ejercicio físico determinado.

Palabras Clave: Enfermedad celíaca; Osteoporosis; Actividad física y salud; Actividad física en osteoporóticos; Osteoporosis en enfermedad celíaca; Ejercicio en osteoporosis.

Organización de una jornada deportiva lúdica para los alumnos de secundaria dentro del centro escolar

María Belén Galán Carmona

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El siguiente trabajo consta de la organización de una jornada deportiva para secundaria, en el que se intenta involucrar la participación de todo el personal del centro con el objetivo de promocionar la práctica deportiva. Además, se han combinado multitud de actividades diferentes para aproximarse a los gustos de todos los participantes. Por otro lado, se ha relacionado el proyecto con la legislación vigente que regula el sistema educativo en secundaria, en aspectos como la igualdad de sexo y el desarrollo de la competencia motriz, entre otros. Finalmente, la organización ha sido adaptada a los recursos disponibles en el centro para evitar tener gastos extras. El sistema de puntuación está planteado para motivar la participación del alumnado. Y el horario se ha creado

en función del tiempo disponible, ajustándose a una jornada escolar habitual y a las actividades incluidas, para que los alumnos puedan participar en todas.

Palabras Clave: Deporte; Competición; Tecnologías; Secundaria; Igualdad; Jornada deportiva; Salud.

Abordando el acoso escolar desde la expresión corporal en Educación física: un prototipo de proyecto para el trabajo con adolescentes

Alba García Muñoz

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El acoso escolar es un fenómeno social que constituye un problema actual frecuente en las aulas, que debería ser trabajado desde la prevención dentro del ámbito educativo. Desde el área de Educación física, y concretamente la Expresión corporal, se podría abordar este problema desde la vivencia corporal, la comunicación social y el pensamiento crítico, enmarcado dentro de un proyecto propio. Este trabajo tiene como propósito el desarrollo de las líneas principales de una propuesta que pueda abordar desde la Educación física y la expresión corporal, el acoso escolar, enfocado a ofrecer al adolescente experiencias a nivel intelectual, afectivo y corporal sobre la convivencia social. Para poder fundamentar esta propuesta, he realizado una revisión y análisis bibliográfico, un estudio de diferentes proyectos educativos y un MOOC (*Massive Online Open Course*) del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para aprender a utilizar la metodología de *Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)*. Una de las conclusiones del trabajo es que, aquellos que aspiramos a ser profesores de Educación física, debemos fundamentar nuestras intervenciones y ser autónomos para seguir formándonos permanentemente y poder abordar las necesidades cambiantes que demanda la sociedad.

Palabras Clave: Expresión corporal; Acoso escolar; Secundaria; Aprendizaje basado en Proyectos; educación.

Inteligencia contextual, toma de decisiones y habilidades de afrontamiento en futbolistas

Pablo García Herranz

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El estado psicológico del deportista es tan importante como el resto de factores del rendimiento, pero dentro de una planificación para un equipo de fútbol, no se da importancia ni a la mejora de toma de decisiones, ni a las habilidades de afrontamiento, ni a la inteligencia contextual, focalizando los entrenamientos a la técnica, la táctica y la condición física. El objetivo de este trabajo es establecer la relación que mantienen entre sí la toma de decisiones, las habilidades de afrontamiento y la inteligencia contextual, así como analizar los diferentes perfiles emocionales y decisionales en función de las características deportivas de los futbolistas, tales como: el género, el nivel de rendimiento, la posición que desempeña y la experiencia. Participaron voluntariamente, y con consentimiento informado, 116 futbolistas de distintos niveles y edades, a los que se les pidió

que completaran el Cuestionario de Estilo de Toma de Decisiones (CETD), el Cuestionario de Inteligencia Contextual (ICD) y el de Habilidades de afrontamiento (ACSI-28). Los resultados mostraron que tanto el aumento de la inteligencia contextual como de las habilidades de afrontamiento, estaba asociado, por una parte, al aumento de la competencia decisional y, por otra parte, a una disminución de la ansiedad y agobio al decidir. Los defensores presentaron valores bastante más bajos en cuanto a la ansiedad y agobio al decidir respecto a los atacantes, y en cuanto a inteligencia contextual, son los defensores quienes presentan valores más elevados que los atacantes. Los competidores de nivel Internacional presentaron una mayor Competencia decisional y menor ansiedad y agobio al decidir que los futbolistas con menor nivel de rendimiento.

Palabras Clave: Fútbol; Perfil decisional; Ansiedad; Inteligencia contextual; Habilidades de afrontamiento.

Los valores en el ultimate frisbee y comparación en los deportes convencionales

Adrián González Sevillano ¹ y 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 presente trabajo realiza un estudio bibliográfico de los valores en el deporte alternativo ultimate frisbee y realiza una comparación del mismo con los deportes convencionales y los alternativos. Para ello se realiza un análisis sobre los valores y su presencia en los deportes convencionales, así como se identifican en este deporte indicado anteriormente basándose en los estudios de autores previos. Se ha realizado un estudio de los valores y su impacto en la sociedad, identificándola influencia dentro de la misma, así como la capacidad de los deportes alternativos frente a los convencionales para servir de medio de enseñanza de valores. En este trabajo también se hace un estudio de la evolución de los deportes convencionales hasta llegar al ultimate frisbee, identificando rasgos comunes entre ellos, así como su aporte y posibilidad docente, buscando analizar la posibilidad de emplear el ultimate frisbee como una herramienta de enseñanza en los centros de educación. Finalmente se ha realizado un trabajo de comparación de todos los factores siguientes entre los deportes tanto convencionales como con los alternativos, identificando rasgos comunes y diferenciadores con respecto al impacto social de los mismos dentro de la sociedad, el uso efectivo o teórico en los sistemas docentes y educativos, la capacidad de enseñanza de valores y los valores propiamente que se pueden inculcar y trabajar.

Palabras Clave: *Ultimate frisbee*; Deportes convencionales; Deportes alternativos; Valores; Valores en el deporte.

Los deportes alternativos como medio de promoción de valores: El Tchoukball

Jorge Ibarra Granero ¹ y Alejandro de la Viuda ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este trabajo fin de grado es una revisión bibliográfica sobre la importancia de una formación basada en los valores dentro del campo de la Educación Física. Para ello se ha reflexionado sobre la concepción de deporte, clasificaciones de deportes y se ha seleccionado los deportes alternativos como vía idónea para lograr este fin. En concreto se habla del tchoukball nombrado deporte para la paz en 2001 por las Naciones Unidas y de sus reglas y fundamentos, como ejemplo de un deporte que prioriza los valores sociales. Se realiza una clasificación de los valores y se extrae la subjetividad de los valores deportivos, derribando el mito de que el deporte fomenta unos valores positivos en sí mismos. Tras la revisión, se concluye que el proceso de aprendizaje de los valores es diferente al proceso de adquisición de conocimientos debido a la relación existente entre valor-actitud-comportamiento. Se cumple que el tchoukball en concreto y los deportes alternativos en su conjunto son propicios para el fomento de los valores sociales necesarios para el desarrollo integral de las personas debido a sus características.

Palabras Clave: *Tchoukball*; Valores; Deporte; Alternativo; Metodología.

Educación emocional y transmisión de valores para la mejora del rendimiento deportivo en niños

Jorge Escalada Díez ¹ y 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: La educación emocional y la transmisión de valores son conceptos que se antojan imprescindibles para la formación completa e integral de los niños y niñas dentro de su práctica deportiva o actividad física. De esta forma, analizaremos su importancia y aplicación óptima para la mejora del rendimiento a la hora de llevarlo a la práctica, además de su correcta preparación y enfoque. Esta revisión y análisis debe conllevar la participación e implicación activa y continua de todas las partes implicadas en el proceso: los niños/niñas, los entrenadores o formadores, las familias, etc.

Palabras Clave: Educación emocional; Transmisión de valores; Rendimiento; Niños/niñas.

El modelo *teaching games for understanding* en la iniciación deportiva: propuesta de aplicación al baloncesto prebenjamín

María Huertas Mondéjar ¹ y Víctor Tejeiro Sandomingo 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: Con el presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se pretende hacer una propuesta en la que se introduzca el modelo de enseñanza Teaching Games For Understanding (TGFU) en el ámbito de las actividades extraescolares, a nivel iniciación deportiva. Este tema se ha elegido porque creemos que es muy necesario aprender un deporte a partir de la táctica y no desde la técnica. Además creemos que este modelo es muy enriquecedor para usarlo en actividades en edad deportiva y no solo dentro de la asignatura de Educación Física. Además de ser una gran herramienta para que todos los alumnos, sin distinción alguna, practiquen cualquier deporte y lo aprendan. El deporte en el que se centra es el baloncesto y en un equipo de categoría prebenjamín ya que es un caso real. Esta propuesta se lleva a cabo primero, con una investigación sobre la iniciación deportiva, el baloncesto de iniciación y el propio modelo de enseñanza y después se ofrecen una serie de ejercicios para llevarlo a cabo y una forma de evaluarlo.

Palabras Clave: Iniciación deportiva; Modelos de enseñanza; Evaluación; Modelo TGFU; Baloncesto iniciación.

Diseño de programas y modelos de trabajo y entrenamiento para personas con diversidad funcional en salas de musculación

Álvaro Barbosa León

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Mediante este análisis pretendo mostrar los componentes de una sala convencional de musculación y diferentes modificaciones a realizar para adaptarlas a personas con diversidad funcional. Expongo una serie de Empresas que presentan máquinas adaptadas para salas de musculación y que modelos de trabajo y programas utilizan. Intento sensibilizar de cuáles son las necesidades que tienen las personas con Diversidad Funcional y buscar alternativas para que puedan utilizar y disponer de las salas de musculación. También se aportan ejemplos de diferentes diseños de entrenamiento para personas con discapacidades físicas, teniendo en cuenta sus limitaciones. Estas personas necesitan realizar un trabajo con cargas específico que ayude a mejorar su calidad de vida. Existen cantidad de máquinas adaptadas pero la realidad es que pocos centros fitness cuentan con ellas debido a su alto coste.

Palabras Clave: Diversidad; Discapacidades; Adaptación; Musculación; Específico; Físicas; Sala; Entrenamiento.

Análisis de lesiones en el baloncesto recreativo de Madrid

Iván Espejo de la Fuente

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En el presente TFG se ha realizado un estudio con una muestra de 129 jugadores y jugadoras de baloncesto no profesionales que al menos han jugado una temporada a nivel federado en la Comunidad de Madrid, para buscar diferentes conclusiones entre los deportistas en relación a las lesiones que hayan sufrido a lo largo de su carrera deportiva, así como sus hábitos de entrenamiento y su posible relación con las mismas. Se han buscado principalmente las relaciones entre el puesto de juego y el tipo de lesión sufrida, tanto a nivel masculino como femenino, relacionándolos luego entre ellos para compararlos.

Palabras Clave: Baloncesto; Lesiones; Deporte.

Hidroterapia en el anciano sano y con patologías

Alejandro Mendez Carrero

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El deporte está en auge. Cada vez es mayor el porcentaje de la población que practica algún tipo de deporte. Muchas personas utilizan el ejercicio como una actividad recreativa y lúdica o como una forma de vida que nos ayude a estar en forma y encontrarnos física y mentalmente saludables. Es en esta última función del deporte donde se centrará el siguiente trabajo, en la salud, y más concretamente en la salud de aquellas personas que son más susceptibles a sufrir enfermedades y que el deporte puede ayudarles a encontrarse mejor: Los ancianos. El ejercicio físico es una herramienta de gran ayuda para la población y en el presente trabajo expondremos un tipo de terapia de ejercicio que ha empezado a formar parte de la vida diaria de muchas personas, ... Hablamos del tratamiento y el ejercicio en medio acuático, la hidroterapia. En el siguiente trabajo expondremos cómo ha evolucionado la hidroterapia, quien han sido sus precursores, cuáles son las recomendaciones generales, sus ventajas e inconvenientes y cómo se utiliza la hidroterapia en la actualidad, centrandó la atención en el anciano sano o en aquellas personas de la tercera edad con algún tipo de patología. Por último expondremos un plan de ejercicios para los ancianos sanos y otros más adaptados a los mayores con patologías del aparato locomotor.

Palabras Clave: Hidroterapia; Anciano; Deporte; Artritis; Artrosis; Patología; Natación; Salud.

Talleres de danza inclusiva para niños con síndrome de down y sus familias: análisis y diseño de una propuesta práctica

Patricia García Valero

Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Uno de los cambios más significativos en lo que a inclusión social de las personas con síndrome de Down se refiere en los últimos años, parte de la aceptación generalizada de la población por darle a este colectivo un trato más humano y adaptado a los nuevos tiempos, más aún quizá si hablamos de niños. Desde el ámbito expresivo- motriz, y más concretamente de la danza contemporánea inclusiva, son muchas las posibilidades que en sentido de aceptación y reconocimiento se pueden ofrecer. Así, el trabajo que a continuación se presenta tiene como propósito principal abordar la inclusión desde las oportunidades que puede ofrecer el diseño de talleres de danza en la actualidad para ofrecer una experiencia práctica para niños con síndrome de Down y sus familias.

Palabras Clave: Síndrome de Down; Educación inclusiva; Discapacidad; Expresión corporal; Danza; Familia.

Evaluación del movimiento y diagnóstico del trastorno del desarrollo de la coordinación motriz en estudiantes de 1º y 2º de ESO

Julián Martín Mejía

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El presente trabajo tiene por objetivo en primer lugar, evaluar la competencia motriz de ocho alumnos del Colegio Virgen de Atocha, cuatro niños y cuatro niñas, de entre diez y once años (pertenecientes a los cursos de 1º y 2º de la E.S.O.), seleccionados para este fin bajo dos criterios: manifiestan dificultades observadas para llevar a cabo tareas relativamente sencillas en clases de Educación Física y la escasa práctica de actividades físico-deportivas fuera del colegio. El segundo objetivo que persigue este trabajo es el de realizar un diagnóstico acerca del grado de competencia motriz de cada alumno evaluado, analizando los resultados obtenidos en dicha evaluación. Y detectar y diagnosticar si se da el caso, en alumnos con dificultades significativas de movimiento, el conocido como Trastorno del desarrollo de la coordinación motriz. Lo que nos lleva al último objetivo, que no es otro que, llevar a cabo una propuesta de intervención ecológica, es decir, no específica, para intentar paliar dichos problemas relacionados con el movimiento del niño. Para llevar a cabo dicha evaluación y diagnóstico, hemos utilizado la adaptación española de la Batería de evaluación del movimiento MABC-2, desarrollada por Ruiz y Graupera (2012), que se compone por un lado de una Lista de observación conductual, que permite valorar el grado de competencia motriz del niño en contextos cotidianos; y por otro lado, de los test, clasificados así mismo en tres grandes bloques en función de las habilidades que pretenden medir, por lo que diferenciamos las pruebas de Destreza manual, las pruebas de Puntería y atrape y las pruebas de Equilibrio. Al sumar las puntuaciones totales obtenidas en dichas pruebas, obtendremos una puntuación total, que gracias a un sencillo "Sistema Semáforo", nos permitirá determinar si el niño se encuentra en Zona Verde, es decir, que no manifiesta problemas aparentes de movimiento; Zona Ámbar, que significa

que se encuentra en zona de riego de padecer problemas de movimiento; o en Zona Roja, lo que determinaría que el niño evaluado padece problemas significativos de movimiento.

Palabras Clave: Educación Física; Intervención ecológica; MABC; MABC-2; Sistema Semáforo; Propuesta de intervención.

Creación de un rocódromo en Vicálvaro

Darío Cabañas González

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El presente Trabajo de Fin de Grado desarrolla un plan de creación de empresa deportiva especializada en la escalada, el centro recibe el nombre de “Bloc center Madrid” y se emplazará en el distrito madrileño de Vicálvaro. El objetivo principal de este proyecto es la realización del plan de empresa, desarrollando y entendiendo así cada uno de los apartados. Los objetivos específicos que se persiguen son: conseguir la solvencia económica en el proyecto, el desarrollo de una parrilla de servicios completa, que los servicios y materiales sean de alta calidad, y asemejarse lo máximo posible a la realidad en el desarrollo del proyecto, por si existe la posibilidad de montar el negocio en la realidad. La metodología utilizada para el desarrollo del proyecto ha sido seguir la estructura ofrecida por la guía del Centro Europeo de Empresas e Innovación del Principado de Asturias (CEEI-PAE, 2014), aunque se ha investigado sobre los diferentes apartados en la literatura científica especializada. Como resultado final, tras la realización y desarrollo de todos los apartados se puede afirmar que el proyecto es viable, recuperando la inversión a 6 años.

Palabras Clave: Plan de empresa; Escalada; Rocódromo; Vicálvaro.

Plan de creación de la empresa “Pull & Push Training”

Daniel Bernardos Bueno

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Desde la aparición del CrossFit en 1995 éste no ha parado de expandirse. En el presente trabajo se estudiará la posibilidad y viabilidad de crear una nueva empresa deportiva, concretamente un box de CrossFit, en la localidad madrileña de Torrejón de Ardoz. Para ello seguiremos las pautas marcadas por la Guía de Creación de Empresas (adaptada a este trabajo) del Centro Europeo de Empresas e Innovación del Principado de Asturias (CEEI-PAE, 2014). Nuestro objetivo además es el de utilizar este sistema de entrenamiento en dos vertientes: la del CrossFit puro y su utilización como sistema de entrenamiento para otras disciplinas deportivas. Como veremos al finalizar este documento, se trata de un proyecto arriesgado pero viable económicamente

Palabras Clave: CrossFit; Reebok; Entrenamiento funcional; Readaptación; Deporte; Gimnasio; Rendimiento deportivo.

El voluntariado en la actividad física: legislación, ventajas y experiencias

Juan Pedro Aylagas de Diago

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En este trabajo de revisión bibliográfica, se va a tratar el concepto de voluntariado en relación con el mundo de la actividad física y la educación. El auge del voluntariado en los últimos años cambia nuestra perspectiva y nos ofrece un amplio abanico de posibilidades con personas dispuestas a ayudar sin ánimo de lucro, simplemente con el objetivo de lograr un bien común y la satisfacción que produce. El objetivo del trabajo será dar una visión general y progresivamente más detallada del concepto “Voluntariado” y su papel en el mundo actual, tanto en el deporte como en la educación mediante la actividad física, pudiendo verse compaginada con el uso del idioma inglés, tan importante en la sociedad actual. Mediante la recopilación, análisis y síntesis de la bibliografía publicada respecto al tema “El Voluntariado en la Actividad Física: Legislación, Ventajas y Experiencias”, utilizaré dichas obras para reflexionar sobre él y llegar a unas conclusiones que nos ayuden a su entendimiento y nos ofrezcan una nueva visión y más crítica sobre él.

Palabras Clave: Actividad Física; Deporte; Educación; Inglés; Voluntariado; Juventud; Voluntario; Tercera edad.

Fuerza aplicada al *crossfit*

Jesús Valor Ruiz ¹ y 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: Se trata de una revisión e investigación bibliográfica centrada en la fuerza aplicada al Crossfit y su relación con las demás cualidades físicas necesarias en esta modalidad deportiva. Para ello nos basaremos en diferentes estudios y analizaremos el efecto de interferencia en relación a la fuerza, que se produce en dicha modalidad.

Palabras Clave: Crossfit; Actividad física; Entrenamiento concurrente; Entrenamiento funcional.

Análisis de las infraestructuras en el medio acuático y en hidroterapia

Óscar Hernández Algara

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: Hoy en día se habla de piscinas, refiriéndose con ello a aquellas grandes instalaciones que poseen un vaso de natación, en las condiciones más habituales como son la piscina de hormigón, bajo la superficie, con una depuradora y con un gran coste de mantenimiento. Existe un nuevo concepto de piscina diseñada en otros materiales y con grandes posibilidades que permite un trabajo más polivalente y en el ámbito de la salud ofrece numerosas posibilidades. A lo largo de este

documento se analizan los espacios convencionales y aquellos espacios más novedosos dotados de nueva aparatología, además de realizar una descripción de los mismos y concretar las posibilidades económicas y de uso que ofrecen.

Palabras Clave: Piscina convencional; Portables; Entrenamiento; Ejercicio; Salud; Tratamiento; Rehabilitación; Hidroterapia

Representación del F.C. Barcelona en el nacionalismo catalán a través de la prensa

Emilio Francisco López Moreno

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El independentismo catalán ha tenido un ascenso muy elevado en los últimos años y actualmente se ha convertido en una de las cuestiones políticas más presentes en la agenda política actual. Por tanto, se va a tratar el nacionalismo y el deporte, a través de un caso particular en España, como es el del FC Barcelona y el nacionalismo catalán. Para ello, se va a analizar el relato que han mantenido los últimos años los medios de comunicación catalanes, más concretamente La Vanguardia y Mundo Deportivo (Grupo Godó) y Punt Avui, cuyos puntos de vista están diferenciados respecto a la representación que han construido del FC Barcelona y el discurso nacionalista catalán.

Palabras Clave: Cataluña; FC Barcelona; Nacionalismo; Independentismo; Prensa.

Ansiedad, afrontamiento y control cognitivo-emocional

Laura Carrasco Gil

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El propósito de esta investigación es estudiar la ansiedad que sufren los gimnastas de artística en el camino al alto rendimiento y cómo la afrontan. Existen numerosos estudios de la ansiedad en deportistas, pero no tantos aplicados a la gimnasia artística y menos de los y las gimnastas que se inician al alto rendimiento. Han participado 76 gimnastas de ambos sexos con una media de edad de 12,07 años (DT=3,17). Todos ellos compiten en gimnasia artística a nivel nacional, en niveles de iniciación al alto rendimiento o compitiendo ya en él. Para la investigación se han utilizado la Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) en su versión española, la Escala de Habilidades de Afrontamiento Deportivo (ACSI-28) en su versión española, y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional Deportivo (EACED). Estas dos últimas escalas se adaptaron para los menores de 10 años. Finalmente, los resultados muestran relaciones inversas importantes entre la ansiedad y el afrontamiento cognitivo-emocional y las habilidades de afrontamiento con excepción del factor de establecimiento de objetivos. Además, por lo general, la ansiedad aumenta según los gimnastas crecen y suben de nivel competitivo, y paralelamente se reduce el afrontamiento cognitivo-emocional. En cuanto a las lesiones, se observa un aumento de la ansiedad somática y reducción del afrontamiento competitivo y el control cognitivo-emocional. Por último, se observa que las gimnastas de femenina tienen mayor ansiedad somática y menor concentración y afrontamiento competitivo que los de la masculina.

Palabras Clave: Gimnasia femenina; Gimnasia masculina; Nivel competitivo; Lesiones; Emociones.

Entrenamiento de corredores populares de atletismo: 10 kilómetros

Eduardo Foguer Condado ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: El número de corredores populares que practican cualquier carrera de fondo ha aumentado en los últimos años de forma exponencial. Una prueba de ello es la alta cantidad de carreras populares que cada año se dan a lo largo de toda la geografía española. Con este trabajo se pretende elaborar una guía que planifique el entrenamiento para completar una carrera de 10 kilómetros en un tiempo de 38 minutos. En primer lugar se ha realizado una búsqueda exhaustiva de los principales parámetros que afectan a la preparación de esta prueba: factores fisiológicos, biomecánicos, sistemas de entrenamiento, métodos de evaluación y lesiones más frecuentes. A continuación, se ha llevado a cabo una planificación de cinco meses para acondicionar a un sujeto determinado y optimizar su rendimiento, siendo el objetivo completar la San Silvestre Vallecana en 38 minutos.

Palabras Clave: Entrenamiento; 10 kilómetros; Factores rendimiento; Corredores populares.

Aproximación al concepto de evaluación en educación física en la actualidad: buscando una evaluación formativa como medio para general aprendizaje

Alba Gallego Campos

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: En este trabajo de revisión bibliográfica se realizará una recogida y análisis de la información obtenida tras la búsqueda de bibliografía relacionada con el tema de la evaluación dentro del sistema educativo, concretamente en la asignatura de Educación Física. De este modo se realizará una aproximación conceptual, un seguimiento de su evolución aclarando las diferencias entre evaluación y calificación que sustentarán una propuesta evaluativa incluyendo una relación con las competencias clave marcadas por el currículum, así como en las diferentes leyes educativas. Todo ello planteará la necesidad real que existe de llevar a cabo procesos de evaluación formativa en las aulas de modo que se mejoren todas las situaciones de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar.

Palabras Clave: Evaluación; Educación física; Aprendizaje; Calificación; Competencias.

Plan de Empresa “Alcarriaventura”

Raúl Hernando Salado ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: La actividad física y deportiva está de moda, y esto se traslada también al sector del turismo activo y de las actividades en el medio natural. En el siguiente documento se presenta un plan de negocio de una empresa de actividades de multiaventura en el medio natural, que presta sus servicios en el espacio natural de la Sierra de Altomira, en la provincia de Guadalajara. Se presenta un plan de gestión de todas las áreas, siguiendo la guía del CEEI-PAE (2014). Una vez realizado el estudio de viabilidad del proyecto se establece como rentable y de posible puesta en marcha en el futuro.

Palabras Clave: Plan de empresa; Turismo activo; Medio natural; Actividad física; Multiaventura; Gestión deportiva.

Plan de Creación de Empresa en el Valle del Lozoya

Sergio Maestro Martín ¹ y Ángel Luis Clemente Remón ²

¹ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

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

Resumen: Este proyecto nace de la necesidad de dar un servicio de actividad física y deporte en el Valle Alto del Lozoya, con una estimación de mercado potencial de 1.728 personas y teniendo en cuenta que el 46.2% de los españoles, más aún si nos referimos a la Comunidad de Madrid realizan actividad física, sumado a la inexistente oferta en la zona nos hizo reflexionar sobre cómo acercar dicho servicio a los habitantes de la mancomunidad. Por todo ello, el objetivo general de este proyecto es realizar un plan de creación de empresa deportiva siguiendo lo establecido en la guía CEEI-PAE y adaptándolo a este entorno, a las instalaciones ya existentes y a sus particularidades.

Palabras Clave: Mancomunidad; Valle del Lozoya; Plan de creación de empresa; Servicios; Deporte; Actividad física.

Implantación y aplicación de un modelo de juego en base a las características de un equipo de fútbol

César Muñoz Pascual

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Resumen: El fútbol es un deporte que se rige por una serie de principios fundamentales e indiscutibles como son sus reglas de juego. No obstante, cada equipo y cada jugador tiene unas características propias y personales que son las que le permiten jugar al fútbol de una determinada manera. En un equipo de fútbol, un modelo de juego es una de esas características personales. Se trata de un concepto abstracto y subjetivo, que supone la identidad propia de juego de un equipo,

es decir, su manera de jugar. En este trabajo se presenta la manera de implantar y aplicar un modelo de juego según las características de un equipo de fútbol en tres ocasiones diferentes. Se presentarán tres casos ficticios intentando aproximarse lo máximo posible a la realidad. Cada caso presentará unas determinadas características y en cada uno de ellos será precisa la implantación y aplicación de un modelo de juego diferente. Las características que tenga cada uno de los equipos serán claves para determinar qué modelo de juego se adapta más a la situación y permite garantizar mejor el cumplimiento de sus objetivos deportivos. Antes de la presentación de los tres casos, el trabajo incluye un marco teórico que pretende, en primer lugar, acercar al lector más al mundo del fútbol y, en segundo lugar, al término concreto de modelo de juego.

Palabras Clave: Fútbol; Modelo de juego; Identidad de juego; Características de un equipo; Implantación; Aplicación.



© 2018 por los autores; licencia MDPI, Basel, Switzerland. Este artículo está distribuido en acceso abierto bajo los términos y condiciones de Creative Commons by Attribution (CC-BY) licencia (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).