

Análisis del clima motivacional en judocas

M. Castro, R. Chacón, T. Espejo, F. Zurita, J. López, C. Pinel

Palabras clave: Clima Motivacional; Judo; Nivel competitivo; Chile

Objetivo. El objetivo general de este estudio es determinar y analizar las relaciones existentes entre el clima motivacional (Clima Tarea y Clima Ego) y el nivel competitivo de judocas chilenos (Aficionado, Amateur, Semiprofesional y Profesional).

Método. Se analizaron 148 deportistas practicantes de judo de siete clubes deportivos de Chile, la muestra se estratificó con dos criterios: Clubes y Niveles Competitivos, representando el 10.64% del universo total en el caso de los de los profesionales y no profesionales, se obtuvo un error muestral total del 0.08; mientras que por estratos nos proporciona errores de muestreo en ambos casos del 0.09. Se utilizó el cuestionario de Clima Motivacional PMCQS-2 y una hoja de autorregistro para el nivel competitivo.

Resultados. Respecto al clima motivacional y el nivel competitivo de los judocas, se ha encontrado que en el Clima Ego y sus categorías los judocas obtienen puntuaciones similares, sin embargo, en las categorías del Clima Tarea, Aprendizaje Cooperativo y Esfuerzo/Mejora, los deportistas profesionales y semiprofesionales obtienen valores más altos que los deportistas amateurs y aficionados.

Conclusiones. Se puede concluir que los judocas se orientan más hacia el Clima Tarea, basándose en el esfuerzo y trabajo, y los deportistas que se encuentran en los niveles competitivos más altos valoran más la cooperación y el esfuerzo. Sin embargo, los deportistas de niveles competitivos más altos no tienen niveles más altos en el Clima Ego y en su categoría Rivalidad, como podría intuirse.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.004>

La influencia del género sobre la actividad física competitiva en escolares

T. Espejo-Garcés, M. Castro-Sánchez, A. Martínez-Martínez, A.J. Pérez-Cortés, R. Chacón-Cuberos, F. Zurita-Ortega

Palabras clave: Actividad física; Escolares; Género; Competición; Motivación

Objetivo. Determinar los niveles de actividad física, parámetros de competición y motivos de la práctica en escolares de Granada, así como establecer posibles relaciones en función del género.

Método. Se ha realizado un test ad hoc sobre aspectos socio-demográficos y cuestiones para la determinación de las variables actividad física, liga intercolegial, federado/a, frecuencia de práctica y motivo de práctica.

Resultados. Participaron 517 escolares (M = 10.3 años; DT = 1.5), y los resultados determinaron que el 15.7% de los participantes no practicaban actividad física, perteneciendo el 76.5% a casos femeninos. Del mismo modo, no estaban federados/as un 62.3% ni habían participado en liga intercolegial un 74.3%. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la práctica de actividad física, la frecuencia de práctica, la motivación y la pertenencia a una federación con el género ($p = 0.000$, $p = 0.000$, $p = 0.000$, $p = 0.045$).

Conclusiones. Ocho de cada diez practicaban actividad física, estableciéndose que tres cuartas partes de los que no lo hacían eran chicas. Aproximadamente seis de cada diez escolares no estaban federados, destacándose en los casos femeninos mayor porcentaje. Del mismo modo, siete de cada diez realizaban actividad física por gusto con independencia del género.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.005>

Hipertermia: aclimatación al calor y posibles efectos en parámetros cardiopulmonares

M. Perez-Quintero, J. Squier-Coll, I. Bartolomé, F.J. Grijota, J. Montero, M. Maynar

Palabras clave: Estrés térmico; Aclimatación; Cardiopulmonar

Objetivo. Valorar el efecto que provoca en diversos parámetros cardiopulmonares un periodo de tres semanas de aclimatación en sauna a altas temperaturas.

Método. Diecinueve sujetos varones (peso: 75.14 ± 9.27 kg; talla: 177.7 ± 5.7 cm, índice de masa corporal: 23.69 ± 1.89 kg.m⁻²) realizaron cuatro días de mediciones, dos a temperaturas de 23 ± 2 °C y dos en sauna a 45 ± 2 °C, con una humedad relativa estable del $40 \pm 10\%$ con un periodo de aclimatación de tres semanas en sauna a 100 ± 10 °C. Los datos se obtuvieron con un espirómetro portátil y se registraron la máxima ventilación voluntaria, el flujo espiratorio máximo, la capacidad vital forzada y el volumen espirado forzado en el primer segundo. Otros parámetros respiratorios se midieron con un analizador de gases: el consumo de oxígeno, la tasa de producción de dióxido de carbono, el volumen por minuto y la frecuencia respiratoria.

Resultados. Se observaron diferencias significativas en el consumo de oxígeno (0.33 ± 0.13 vs. 0.53 ± 0.14 L/min) y en la tasa de producción de dióxido de carbono (0.27 ± 0.09 vs. 0.42 ± 0.11 L/min) observándose un incremento en estos valores mientras que el resto de parámetros espirométricos y cardiorrespiratorios se mantuvieron constantes sin grandes cambios.

Conclusiones. Los resultados ponen de manifiesto que una aclimatación en sauna a altas temperaturas podría ser efectiva para conseguir adaptaciones y mejoras en el sistema cardiopulmonar.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.11.006>

Efecto del entrenamiento combinado de fuerza en variables biomecánicas del salto vertical en jugadoras de baloncesto

A. Sánchez-Sixto

Palabras clave: Salto vertical; Biomecánica; Cinética; Cinemática; Entrenamiento de fuerza

Objetivo. Examinar el efecto del entrenamiento combinado de fuerza en mujeres en los parámetros biomecánicos relacionados con el salto vertical.

Método. Veinte mujeres (grupo control: 23.5 ± 3.7 años y grupo entrenamiento: 24.1 ± 3 años) jugadoras de baloncesto, con experiencia en entrenamiento pliométrico, fueron asignadas de forma aleatoria a dos grupos: grupo control y grupo experimental. El grupo experimental realizó dos sesiones por semana de entrenamiento combinado: sentadilla profunda (55-75% de una repetición máxima (1RM) de 3-6 repeticiones) y entrenamiento pliométrico (5-7 series de 5 saltos repetidos). La velocidad de desplazamiento de la barra durante la fase concéntrica de la sentadilla fue utilizada para determinar el porcentaje de la 1RM y el salto con contramovimiento fue medido antes y después de las seis semanas de entrenamiento.

Resultados. Se encontraron mejoras significativas en la altura del salto vertical en el grupo experimental (12.8%). También se hallaron incrementos en la velocidad máxima alcanzada durante el contramovimiento y en la posición de máxima profundidad del centro de masas en la fase de bajada (14.4%). No se encontraron diferencias significativas en la fuerza máxima durante la fase de subida.