

Diagnòstic de la situació de l'esport en edat escolar a la ciutat de Segòvia

Diagnosis of the Situation of School-Age Sport in the City of Segovia

Autor: **Luis Alberto Gonzalo Arranz**
CEIP Agapito Marazuela (San Ildefonso, Segòvia - Espanya)

Directors: **Dr. Víctor Manuel López Pastor**
Dr. Roberto Monjas Aguado
EU Magisterio de Segovia
Universidad de Valladolid (Espanya)

Paraules clau: esport en edat escolar, investigació avaluativa, avaluació diagnòstica, organització i gestió de l'esport en edat escolar

Keywords: *school-age sport, evaluative research, diagnostic evaluation, organization and management of school-age sport*

Data de lectura: 12 d'abril de 2012

gonzarranz@yahoo.es

Resum

La finalitat principal d'aquest estudi és fer un diagnòstic adequat de la situació actual de l'esport en edat escolar (EEE) a la ciutat de Segòvia, així com el nivell de realització de l'activitat física regular en la franja de població de 7-16 anys, com a pas fonamental per elaborar posteriorment un programa d'intervenció. Els objectius de l'estudi són els següents: (1) conèixer el nivell de realització d'AFD en els diferents agents implicats (alumnat, famílies, professorat d'educació física (EF) i monitors esportius); (2) analitzar la implicació dels diferents agents participants en els programes d'EEE; (3) conèixer el grau de professionalització de les monitores i monitors i la titulació que posseeixen; (4) estudiar el pensament dels diferents agents sobre els valors associats al EEE; (5) conèixer el model d'organització i gestió del EEE.

El disseny de l'estudi és investigació avaluativa i la metodologia d'investigació utilitzada ha estat la consulta i anàlisi de fonts bibliogràfiques, el qüestionari i els grups de discussió. Els principals resultats trobats són: (1) elevat nivell de realització d'AFE en els escolars segovians, amb lleugeres diferències en funció del sexe i sense diferències en funció del centre (públic vs concertat); (2) molt elevat nivell de realització d'AFD per part del professorat d'EF a Segòvia, és rellevant que a penes s'aprecien diferències en funció del sexe; (3) nivell inferior de realització d'AFE per part dels pares i mares; (4) tots els agents implicats coincideixen en la necessitat de modificar o regular millor la competició escolar per aconseguir plantejaments veritablement educatius i la importància de la participació del professorat d'EF en la coordinació del EEE al centre, així com de la implicació de les famílies en el desenvolupament de l'esport escolar; (5) ha millorat la capaci-

tació professional dels monitors, especialment pel que fa a la seva formació acadèmica (TAFAE, diplomats en magisteri d'EF i llicenciats en INEF); (6) major consciència dels diferents valors educatius associats al DEE (la necessitat i importància d'adquirir hàbits de pràctica per al futur, la transcendència per a la salut, l'aprenentatge de valors i hàbits de col·laboració, la millora de la sociabilitat, el seu caràcter participatiu i la coeducació); (7) consens sobre la necessitat d'assumir una organització que possibiliti la convivència entre esport federat i esport escolar.

Les principals conclusions són: l'alt nivell de realització d'AFE dels diferents agents implicats en el EEE; la importància de modificar o regular millor la competició escolar per donar un enfocament formatiu; l'alta capacitat professional dels monitors esportius, i la importància de reconèixer els valors educatius de l'esport.

Escala de percepció de l'esforç i activació muscular en exercicis d'estabilització del core

Scale of Perceived Exertion and Muscle Activation in Core Stabilization Exercises

Autor: **Julio Martín Ruiz**
Universidad de Castilla-La Mancha (Espanya)

Directors: **Dr. Carlos Alberto Cordente Martínez**
Universidad Politécnica de Madrid (Espanya)
Dr. Juan Carlos Colado Sánchez
Universidad de Valencia (Espanya)

Paraules clau: core, estabilitat, percepció, EMG

Keywords: *core, stability, perception, EMG*

Data de lectura: 13 de març de 2013

julio.martin@uclm.es

Resum

La pràctica de l'activitat física és un dels mitjans més adequats de millorar i conservar la qualitat de vida de les persones. Entre els beneficis d'un condicionament regular, en figuren alguns de psicològics com atenuar la depressió, l'ansietat o quadres d'estrès, i entre els fisiològics, el descens de la freqüència cardíaca basal, del risc d'accidents cardiovasculars, o del dolor lumbar crònic, especialment amb el treball de la faixa lumbosacral o core.

Entre alguns dels recursos utilitzats per a la millora d'aquesta estructura, es poden esmentar màquines, pesos lliures, materials elàstics o superfícies inestables. Aquestes últimes, s'han posicionat recentment com un dels materials més utilitzats per a l'entrenament de força, encara que caldria aclarir el seu criteri d'ús, ja que cada model transmet les càrregues d'una manera diferent i conseqüentment, també ho és el seu impacte sobre l'individu.

El seu ús adequat reportarà avantatges, si en l'activitat es tenen en compte aspectes com el nivell inicial del practicant o la individualització de càrregues; per aquest motiu, els prescriptors d'exercici físic han de reflexionar sobre la selecció d'exercicis en el disseny d'un programa d'entrenament, atenent a la seva funcionalitat i intencionalitat.

Respecte a les superfícies inestables, es poden trobar referències sobre la progressió del treball del core sobre accions dinàmiques, tanmateix no es documenta cap discussió a aquest respecte la seqüència que s'ha de seguir en accions estàtiques (isometria), ni que valori en aquest tipus de condicionament la percepció individual de l'esforç, i estableixi una diferenciació de nivells.

L'objectiu d'aquest estudi se centra en investigar l'activació muscular generada en cinc músculs del core, en l'execució d'uns exercicis isomètrics seleccionats prèviament, així com veure quina era la seva correlació amb la percepció de l'esforç del subjecte

per poder establir, d'una manera senzilla, diferències d'intensitat entre les diferents propostes i materials a utilitzar i per tant, estratificar o elaborar una progressió lògica.

Es va dur a terme un estudi descriptiu, que va fer servir exercicis dissenyats per a quatre accessoris estables i inestables de l'equipament Thera-Band®. Durant la seva execució es va mesurar l'activació muscular elèctrica de la musculatura del core mitjançant electromiografia de superfície (SEMG) i la percepció subjectiva de l'esforç local de diversos músculs del core, així com la global de tot el cos.

Les aplicacions pràctiques que es deriven d'aquests resultats permetran una prescripció d'exercicis d'inestabilitat d'una forma més precisa i personalitzada, dins l'àmbit esportivorecreatiu orientat a la salut. Això facilitarà que professionals del sector puguin oferir un servei de major qualitat i una millor capacitat d'adaptació als ràpids canvis de tendència actuals.