

Capacitats físiques condicionals de l'èxit en lluita: diferències entre lliure olímpica i grecoromana

Physical Capabilities Determining Success in Wrestling: Differences between Freestyle and Greco-Roman

Autor: **José María López Gullón**
Facultat de Ciències de l'Esport
Universidad de Murcia (Espanya)

Directors: **Dr. Jesús García Pallarés**
Facultat de Ciències de l'Esport
Universidad de Murcia (Espanya)

Paraules clau: esport de combat, força màxima, potència mecànica, composició corporal, torneig, psicològic, neuromuscular

Dr. Arturo Díaz Suárez
Laboratori de Fisiologia de l'Exercici
Universidad de Castilla-La Mancha (Toledo - Espanya)

Keywords: *combat sport, maximum strength, mechanical strength, body composition, tournament, psychological, neuromuscular*

Data de lectura: 23 de novembre de 2010

Resum

Aquest estudi va analitzar els components del rendiment físic, psicològic i antropomètric que diferenciaven els lluitadors de les modalitats masculina (lliure olímpica i grecoromana) i femenina (lliure femenina) entre els nivells competitiu d'elit i *amateur*, així com les diferències en els perfils psicològic, fisiològic, neuromuscular, antropomètric, de velocitat i extensibilitat muscular que podien haver-hi entre diferents categories de pes en un total de 92 lluitadors homes i 35 dones altament entrenats. Les conclusions d'aquesta tesi doctoral indiquen que els lluitadors considerats d'elit en ambdós gèneres, amb participacions i resultats internacionals en tornejos FILA

(campionats del món i d'Europa), ostenten més anys d'experiència en l'entrenament sistemàtic de la lluita i majors valors de massa lliure de greix, així com de força dinàmica màxima i potència mecànica davant càrregues submàximes en exercicis de gran cadena cinètica, capacitat i potència anaeròbica en termes absoluts i normalitzats en comparació amb els lluitadors considerats de nivell *amateur*. Altres variables estudiades, com l'extensibilitat muscular o la capacitat d'acceleració, no semblen ser condicionals del nivell competitiu dels lluitadors. D'entre les variables psicològiques associades al rendiment esportiu en els lluitadors i lluitadores d'elit, destaquen, com a ca-

racterístiques fonamentals, uns majors nivells d'autoconfiança, control actitudinal, així com puntuacions mitjanes superiors en l'índex total de duresa mental, en relació amb els lluitadors de menor rendiment internacional. Així mateix, les importants diferències existents entre el reglament de les dues disciplines masculines incloses en el programa olímpic (i. e., grecoromana i lliure olímpica), principalment relacionades amb el fraccionat dels períodes de combat i la impossibilitat d'emprar el tren inferior per a accions de defensa o atac en la lluita grecoromana, no semblen propiciar cap tipus de diferència de les capacitats físiques i antropomètriques estudiades.

Anàlisi del model d'ús-visita dels esportistes-turistes de les vies verdes andaluses

Analysis of the Model for Use-Visit by Athletes-Tourists of Andalusian Greenways

Autor: **Pablo Luque Valle**
IES Luis Carrillo de Sotomayor (Baena, Córdoba - Espanya)

Directora: **Dra. Socorro Rebollo Rico**
Universidad de Granada (Espanya)

Paraules clau: vies verdes, activitats físiques a la natura, turisme esportiu a la natura, senderisme, cicloturisme

Keywords: *greenways, physical activities in nature, sports tourism in nature, hiking, bicycle touring*

Data de lectura: 30 de setembre de 2011

Qualificació: excel·lent *Cum laude* per unanimitat.

Resum

En aquesta època de l'oci i el temps lliure assistim a una expansió social del binomi activitats físiques a la natura i turisme esportiu a la natura. Les estadístiques ens revelen que les activitats esportives més practicades pels turistes de natura són el senderisme i el cicloturisme. Fruit d'aquest fenomen, la Fundació de los Ferrocarriles Españoles va crear el 1993 el programa Vías Verdes. Per via verda es consideren "els antics traçats ferroviaris en desús reutilitzats com a itineraris no motoritzats" per a la pràctica de senderisme, ciclisme, patinatge, carrera, rutes equestres, mobilitat reduïda, etc., segons adverteix Carmen Aycart (2010), directora d'Activitats Ambientals i Vies Verdes de la Fundació de los Ferrocarriles Españoles. En l'actualitat Espanya té més de 1.900 quilòmetres d'aquest tipus d'infraestructura no motoritzada, i Andalusia és la regió que més quilòmetres de vies verdes

aporta al programa nacional. Els esportistes i turistes troben en aquestes vies, gràcies a les seves característiques inherents (físiques, comercials i d'usuaris-visitants), una excel·lent opció per planificar les seves activitats o els seus viatges.

Davant el creixement de les vies verdes i les escasses investigacions nacionals i internacionals que les tenen com a objecte d'estudi, s'ha analitzat el model d'ús-visita dels esportistes-turistes de les vies verdes condicionades andaluses. Per a això es va plantejar un disseny no experimental, seqüencial i descriptiu (Sierra, 2001), emmarcat en una metodologia quantitativa. Com a tècnica d'obtenció de dades, utilitzem l'enquesta, i com a instrument, el qüestionari. Utilitzem un mostreig aleatori, estratificat i desproporcional basat en la zona geogràfica, amb una afixació de compromís entre

uniforme i proporcional i estratègia aleatòria. Estudiem una mostra de 457 subjectes amb un error mostrat de $\pm 4,68\%$, a un nivell de confiança de $95,5\%$ (2s) i una desviació típica $p/q = 50\%$. Les conclusions obtingudes a través d'anàlisi estadística descriptiva, clústers i inferencial ens diuen que la dada més rellevant és que el perfil sociodemogràfic de la població és home d'edat mitjana la procedència del qual és nacional-local, en estat de casat-convivència, treballador, amb estudis de primària i no discapacitat, el qual es desplaça caminant o amb bicicleta i va acompanyat; l'existència de dos grans grups, viaverdistes senderistes i viaverdistes ciclistes, i la consideració d'aquestes infraestructures no motoritzades com a instal·lacions esportives, releguen a un segon pla l'aspecte turístic, a pesar de l'enorme potencial que ostenten.