



## La Ciencia que te mueve. 4.<sup>a</sup> edición. "Workshops sobre Ciencia y Actividad Física y Deportiva"

---

### Responsable:

- Consuelo Moratal Lull ([consuelo.moratal@ucv.es](mailto:consuelo.moratal@ucv.es))

**Día:** Miércoles, 23 de noviembre de 2022

**Horario:** De 10:00 h a 14:45 h

**Lugar de celebración:** Campus de Torrent: La Inmaculada. C/ Ramiro de Maeztu, 14. Torrent, 46900 ([ubicación](#))

**Precio:** Actividad gratuita

**Aforo:** 30 alumnos por pack

**Destinatarios:** Estudiantes de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos

### Presentación (descripción de la actividad) y objetivos:

Se plantearán distintos mini talleres-workshops de 1 hora de duración, donde los participantes podrán comprobar, de manera eminentemente práctica e interactiva, algunas propuestas de intervención en el campo de la actividad física y el deporte.

Las diferentes propuestas parten de los grupos de investigación de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y tienen por objetivo:

- Experimentar, aprender y divertirse con la ciencia.
- Incentivar la participación de los ciudadanos en las cuestiones científicas
- Fomentar vocaciones científicas entre los más jóvenes.
- Dar a conocer las actividades científicas que se realizan en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

### Explicación de los talleres:

#### 1. Título: Auto-masaje y mejora del rendimiento

Responsable: Ana Pablos

Colaboradores: Laura Elvira

Breve resumen: En el taller propuesto se mostrará a los participantes cómo influye la aplicación de una técnica de auto-masaje con foam roller sobre el rendimiento, en



concreto sobre la potencia de la extremidad inferior (capacidad de salto) y la flexibilidad. Con este taller práctico se pretende que los participantes se inicien en la investigación con ejemplos prácticos.

Lugar: Laboratorio

N.º máximo de asistentes: 20

Grupo de investigación: Actividad Física, Rendimiento y Calidad de Vida

## **2. Título: Percepción y toma de decisión en el rendimiento**

Responsable: Florentino Huertas

Colaboradores: Alejandro Sanz, Rafael Ballester, Mónica Martín y Jose Honorato Ginés

Breve resumen: En la mayoría de las actividades físicas y deportivas, así como en multitud de situaciones de la vida cotidiana, los procesos de percepción y toma de decisión que preceden a la acción-ejecución están modulados por la atención. La atención es un proceso cognitivo complejo compuesto por diferentes funciones o redes que interactúan entre sí. Mediante el presente taller, y tras una breve introducción teórica, los participantes realizarán distintos juegos con móvil en los que existirán distintos niveles de complejidad perceptiva y de toma de decisiones. En ellas se incluirán estímulos multisensoriales que demandarán de la participación de las redes atencionales de alerta, orientación espacial-temporal y de control ejecutivo. Tras la realización de esas formas jugadas, los participantes se someterán a la realización de una tarea experimental en ordenador en la que se mostrará cómo se evalúa el funcionamiento de las redes atencionales, con el objetivo de poder detectar personas con talento o con déficits".

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: pabellón y aula acristalada

Grupo de investigación: Actividad Física, Rendimiento y Calidad de Vida

## **3. Título: Análisis biomecánico del gesto deportivo**

Responsable: José Vicente Sánchez-Alarcos Díaz-Pintado

Breve resumen: Se mostrará la utilidad de herramientas sencillas que permiten el análisis de parámetros biomecánicos que condicionan el rendimiento deportivo (ángulos, distancias, velocidades) con el software Kinovea. Los asistentes



realizarán ejecuciones de diferentes movimientos y técnicas y tras ser filmadas, se analizarán distancias, velocidades, ángulos y se comparará entre las ejecuciones realizadas.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Pabellón

Grupo de investigación: Actividad Física, Rendimiento y Calidad de Vida

#### **4. Título: Análisis de los encuentros deportivos para la mejora del rendimiento**

Responsable: Claudio Alberto Casal

Breve resumen: El análisis táctico de los partidos es un aspecto fundamental para poder identificar los indicadores clave de rendimiento, los modelos de juego y los patrones de comportamiento motor del equipo y de los jugadores. La mejor herramienta para realizar este tipo de análisis es la Metodología Observacional. En este taller se explicarán las claves de la metodología observacional, como método de investigación y se expondrán las fases de la misma, tratando de explicar cómo llevar a cabo el análisis de los partidos, para tratar de identificar los estilos/patrones de juego más eficaces en cada una de las situaciones del partido (fase dinámica y estática), tanto para el propio equipo, como para los adversarios. Los alumnos aplicarán los contenidos teóricos impartidos, en casos prácticos de análisis del juego en los deportes colectivos. Concretamente, diseñarán un instrumento de observación ad hoc y realizarán un registro de los datos, empleando para ello el programa informático Lince plus.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: aula informática

Grupo de investigación: Análisis observacional en el deporte

#### **5. Título: Evaluación del deportista a partir de los parámetros fisiológicos en una prueba de laboratorio y de campo**

Responsable: Vicente Torres Navarro

Colaboradores: Diego Warr

Breve resumen: Como entrenadores, con el objetivo de poder programar el entrenamiento a nuestros deportistas, debemos de evaluar su rendimiento a partir de los parámetros fisiológicos. Estos parámetros fisiológicos son obtenidos mediante



una prueba de laboratorio (prueba incremental hasta el agotamiento) y mediante una prueba de campo (situación real de campo). Por tanto, en el taller propuesto se enseñará a los participantes la metodología de evaluación de los parámetros ventilatorios y fisiológicos "gold standard" (gases espirométricos - VO<sub>2</sub>max - y concentración sanguínea de lactato) tanto en laboratorio como en campo, con el fin de poder realizar una programación del entrenamiento. Este taller tiene una aplicabilidad práctica importante, ya que como entrenadores tenemos que evaluar, programar y controlar el entrenamiento de los deportistas de forma óptima.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Laboratorio de investigación

Grupo de investigación: Actividad Física, Rendimiento y Calidad de Vida

## **6. Título: El deporte adaptado como medio para la inclusión**

Responsable: Laura Jiménez

Colaboradores: Héctor Esteve, Clara Climent y José Manuel Puchalt

Breve resumen: El taller tratará de dar a conocer algunos de los materiales utilizados en distintos deportes adaptados como medio de participación de personas con discapacidad (Handbike, silla de atletismo...). También se ofrecerá la posibilidad de conocer la silla de montaña Joëlette, como herramienta para la inclusión de personas con discapacidad en el medio natural. Materiales que se utilizan en el ámbito competitivo, educativo y recreativo.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Pabellón

Grupo de investigación: Deportes de Montaña, Salud, Inclusión y Sociedad

## **7. Título: ¿Analizamos a Carolina Marín? Análisis notacional para el deporte del Bádmin-ton**

Responsable: Ignacio Tamarit

Colaboradores: Laura Ruiz y Clara Gallego

Breve resumen: El taller pretende dar a conocer el deporte del bádmin-ton, perteneciente al grupo de modalidades de deporte de adversario que forman parte del programa olímpico actual. Con la utilización de una grabación de la jugadora española, Carolina Marín, se llevará a cabo un análisis notacional, que se considera



una metodología muy adecuada para la investigación del rendimiento en entrenamiento y competición. Además, se extraerán las conclusiones basándose en la combinación de información técnico-táctica y reglamentaria, que describe la estructura funcional de la modalidad. La sesión tendrá una duración de una hora en la que se explicará la estructura funcional y los componentes técnico- tácticos básicos, para posteriormente realizar un análisis observacional contextualizando las variables del juego. Finalmente, se llevará a cabo una puesta en común sobre la tarea realizada.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Sala de informática

Grupo de investigación: Educación para una actividad física saludable

#### **8. Título: El uso de las nuevas tecnologías en el senderismo**

Responsable: Pablo Vidal

Colaboradores: Jorge Terrades y Alonso Sánchez

Breve resumen: Las Nuevas Tecnologías han modificado el comportamiento de los senderistas a la hora de realizar sus actividades deportivas en la naturaleza. Su uso ha promovido el funcionamiento autónomo de los deportistas, pero con problemas destacados como el salirse de las rutas establecidas en los Parques Naturales o los problemas ocasionados por la falta de cobertura o de batería. En el taller analizaremos los retos y oportunidades que esto tiene para los profesionales del Deporte.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Aula

Grupo de investigación: Deportes de Montaña, Salud, Inclusión y Sociedad

#### **9. Título: El papel del senderismo en un escenario post-COVID**

Responsable: Víctor Sánchez

Colaboradores: Antonio Vidal

Breve resumen: La crisis del COVID ha demostrado la necesidad básica que para el ser humano tiene el contacto con la naturaleza. Entre otras consecuencias, esto ha supuesto un aumento muy destacado en la práctica senderista, especialmente en Espacios Protegidos. En el taller analizaremos los retos y oportunidades que esto



tiene para los profesionales del Deporte.

N.º máximo de asistentes: 20

Lugar: Aula

Grupo de investigación: Deportes de Montaña, Salud, Inclusión y Sociedad

**Cronograma en función del pack escogido:**

HORARIO	PACK 1 (20 Plazas)	PACK 2 (20 plazas)	PACK 3 (20 plazas)
10:00-10:20	Presentación de las Jornadas. AT4003-AT4004		
10:30-11:30	Percepción y toma de decisión en el Rendimiento. (Florentino Huertas-1/2 pabellón)	Evaluación del deportista a partir de los parámetros fisiológicos en una prueba de laboratorio y campo. (Vicente Torres-LAB2/3)	El papel del Senderismo en un escenario Post-COVID. (Víctor Sánchez-AT1002)
11:30-11:45	Descanso-Almuerzo		
11:55-12:55	Auto-masaje y mejora del rendimiento (Ana Pablos-Lab2)	El uso de las nuevas Tecnologías en el senderismo (Pablo Vidal-AT1002)	Análisis de los encuentros deportivos para la mejora del rendimiento (Claudio Casal-AT2005)
13:05-14:05	¿Analizamos a Carolina Marín? Análisis notacioal para el deporte de Bádminton. (Laura Ruiz-AT2004)	Análisis biomecánico del gesto deportivo. (J.V Sánchez-GIM2)	El deporte adaptado como un medio para la inclusión. (Laura Jiménez-Pabellón)
14:05-14:45	Despedida de las Jornadas y Ágape		