

EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM / EQUIPA EDITORIAL

Editor Jefe / Editor in chief / Editor Chefe

Álvaro Velarde Sotres. Universidad Europea del Atlántico, España

Secretaria / General Secretary / Secretário Geral

Beatriz Berríos Aguayo. Universidad de Jaén, España

Cristina Arazola Ruano. Universidad de Jaén, España

Mariana Gómez Vicario. Universidad de Jaén, España

Editores Asociados / Associate Editors / Editores associados

Carlos Lago Fuentes. Universidad Europea del Atlántico, España

Diego Marqués Jiménez. Universidad de Valladolid, España

Iker Muñoz Pérez. Universidad de Deusto, España

Marcos Mecías Calvo. Universidad de Santiago de Compostela, España

Consejo Científico Internacional / International Scientific Committee / Conselho Científico internacional

Alberto Ruiz Ariza. Universidad de Jaén, España

Alejandro Pérez Castilla. Universidad de Granada, España

Alexandra Pérez Ferreirós. Universidad Santiago de Compostela, España

Alexis Padrón Cabo. Universidad de Vigo, España

Amador García Ramos. Universidad de Granada, España

Anne Delextrat. Oxford Brookes University, Inglaterra

Antonio Jesús Bores Cerezal. Universidad Europea del Atlántico, España

Bruno Travassos. Universidad de Beira Interior, Portugal

Diego Jaén Carrillo. Universidad San Jorge, España

Ezequiel Rey Eiras. Universidade de Vigo, España

Francesco Cuzzolin. Universidad de Udine, Italia

Igor Jukic. University of Zagreb, Croacia

Joaquín Lago Ballesteros. Universidade de Santiago, España

José Palacios Aguilar. Universidade de A Coruña, España

Julio Calleja González. Universidad del País Vasco, España

Luis Enrique Roche Seruendo. Universidad San Jorge, España

Marcos Chena Sinovas. Universidad de Alcalá, España

Mireia Peláez Puente. Universidad Europea del Atlántico, España

Pedro E. Alcaraz. Universidad Católica de Murcia, España

Roberto Barcala Furelos. Universidade de Vigo, España

Rubén Navarro Patón. Universidade de Santiago de Compostela, España

Sergio López García. Universidad Pontificia de Salamanca, España

Tomás T. Freitas. Universidad Católica de Murcia, España

Víctor Arufe Giráldez. Universidade de A Coruña, España

Patrocinadores:

Funiber - Fundación Universitaria Iberoamericana

Universidad internacional Iberoamericana. Campeche (México)

Universidad Europea del Atlántico. Santander (España)

Universidad Internacional Iberoamericana. Puerto Rico (EE. UU)

Universidade Internacional do Cuanza. Cuito (Angola)

Colaboran:

Centro de Investigación en Tecnología Industrial de Cantabria (CITICAN)

Grupo de Investigación IDEO (HUM 660) - Universidad de Jaén

Centro de Innovación y Transferencia Tecnológica de Campeche (CITTECAM) – México.

SUMARIO / SUMMARY / RESUMO

- Editorial6

- Estrategias para la mejora de la sintomatología en tendinopatía aquilea en atletas7
Improvement of symptomatology in athletic tendinopathy in athletes
David Quintana Ruiz, Ainhoa Bores Arce, Manuel Crespo. Universidad Europea del Atlántico (España).

- Efecto de un entrenamiento propioceptivo para prevenir el riesgo de caída en adultos mayores19
Effect of proprioceptive training to prevent the risk of falling in older adults
Natalia Vélez Alape, Leonardo de Jesús Hernández Cruz, Álvaro Velarde-Sotres. Universidad Europea del Atlántico (España) / Universidad Internacional Iberoamericana (México, Puerto Rico).

- Monitoreo de la fatiga: un estudio de caso en boxeo profesional femenino36
Fatigue monitoring: a case study in women's professional boxing
Gabriel Rezzonico. Universidad CDEFIS (Argentina).

- Aplicación del método continuo variable en la planificación de las clases de bailoterapia para el mejoramiento de la resistencia de las participantes de la parroquia "grl. Pedro J. Montero" del cantón Yaguachi, Ecuador54
Application of the continuous variable method in the planning of the dance therapy classes for the resistance improvement of the participants of the parish "grl. Pedro J. Montero", from the canton Yaguachi, Ecuador
Zandy Alexandra Puebla, Leonardo de Jesús Hernández Cruz. Universidad Internacional Iberoamericana (Ecuador, Angola).

- Revisión sistemática sobre la mejora de la velocidad en jugadores de fútbol sub-1967
Systematic review on speed improvement in u-19 soccer players
Marco del Castillo Revuelta, Florent Osmani, Carlos Lago Fuentes. Universidad Europea del Atlántico (España).

Editorial

Los estudios publicados en este número atienden a diferentes ámbitos dentro de la actividad física y el deporte. MLS Sport Research tiene como objetivo publicar artículos originales de investigación y de revisión tanto en áreas básicas como aplicadas y metodológicas que supongan una contribución al progreso en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

El primero de los artículos se denomina “Estrategias para la mejora de la sintomatología en tendinopatía aquilea en atletas”. Este estudio tenía el objetivo de establecer las estrategias óptimas para la recuperación de una tendinopatía aquilea desde el ámbito de la actividad física y el deporte. En este trabajo, se revisaron artículos extraídos de la base de datos PubMed, seleccionando todos aquellos artículos redactados en inglés, llevados a cabo sobre sujetos lesionados con tendinopatía aquilea y que se encontrasen en periodo de readaptación. Todas las estrategias analizadas probaron ser beneficiosas para la recuperación de una tendinopatía aquilea, reduciendo la sintomatología, el dolor y la disfunción en una persona lesionada. Sin embargo, la resistencia lenta pesada pareció ser aquella que mejores resultados proporcionó sobre la población de estudio, por encima del entrenamiento excéntrico e isométrico.

El segundo estudio se denomina “Efecto de un entrenamiento propioceptivo para prevenir el riesgo de caída en adultos mayores”. El objetivo de esta investigación fue determinar la efectividad del entrenamiento propioceptivo para prevenir el riesgo de caídas en el adulto mayor de 65 años. Las conclusiones derivadas del estudio fueron que el entrenamiento propioceptivo es efectivo para mejorar el equilibrio estático/dinámico, la velocidad de la marcha y fuerza de extremidades inferiores en los adultos mayores de 65 años que residen en un hogar de reposo.

El siguiente de los estudios atiende al “Monitoreo de la fatiga: un estudio de caso en boxeo profesional femenino”. Esta investigación tuvo como objetivo presentar un modelo para el monitoreo de la fatiga que pudiera ser utilizado en Boxeo, a fin de que los entrenadores dispongan de una herramienta para el control de sus deportistas durante el proceso de entrenamiento y puesta a punto.

El cuarto estudio se denomina “Aplicación del método continuo variable en la planificación de las clases de bailoterapia para el mejoramiento de la resistencia de las participantes”. El objetivo general de este proyecto fue diseñar una propuesta de aplicación del método continuo variable en las clases de bailoterapia para lograr la mejora de la resistencia.

Se completa el número de la revista con una revisión sistemática con el título “Revisión sistemática sobre la mejora de la velocidad en jugadores de fútbol sub-19”. El objetivo de este estudio fue comparar y analizar la efectividad de diferentes metodologías de entrenamiento para la mejora de la velocidad en futbolistas sub-19. Mediante la declaración PRISMA, se realizó una búsqueda bibliográfica a través de la base de datos PubMed. Se incluyeron artículos que fueran estudios de intervención escritos en castellano o en inglés, llevados a cabo en jugadores de 10 a 19 años, que tuvieran al menos un método de entrenamiento pliométrico, de fuerza o de sprint para la mejora de la velocidad y que tuvieran una evaluación del sprint. Los resultados de las intervenciones mostraron beneficios en la mejora de la velocidad a través del método pliométrico en test de 20 m, fuerza explosiva en test de 5 m y sprint en test de 20 m. Se puede llegar a la conclusión de que el método de fuerza explosiva obtiene mayores beneficios en las distancias cortas (5-10 m) cuando se emplean intensidades bajas y en jugadores de 17 años, el volumen de entrenamiento ideal es de 2 sesiones por semana. El método de sprint en distancias más largas (20-30 m) en edades de 14-15 años, con un volumen de entrenamiento de una o dos sesiones por semana. El pliométrico logra los mismos beneficios en distancias cortas y largas (5-30 m) para edades de 15-16 años y sin diferencias notables en el volumen de entrenamiento.

Dr. Álvaro Velarde Sotres
Editor Jefe