

EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM / EQUIPA EDITORIAL

Editor Jefe / Editor in chief / Editor Chefe

Álvaro Velarde Sotres. Universidad Europea del Atlántico, España

Felipe García Pinillos. Universidad de Granada, España

Secretaria / General Secretary / Secretário Geral

Beatriz Berríos Aguayo. Universidad de Jaén, España

Cristina Arazola Ruano. Universidad de Jaén, España

Editores Asociados / Associate Editors / Editores associados

Carlos Lago Fuentes. Universidad Europea del Atlántico, España

Diego Marqués Jiménez. Universitat Oberta de Catalunya, España

Iker Muñoz Pérez. Universidad Isabel I, España

Marcos Mecías Calvo. Universidad Europea del Atlántico, 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

- Editorial 6

- Grado de autocompasión en deportistas de alto rendimiento lesionados .. 7
Degree of self-compassion in injured high performance athletes
Miriam Rubio González. Universidad Europea del Atlántico (España)

- Saturación de oxígeno y test de lactato en ciclistas. 19
Oxygen saturation and lactate test with cyclists
Daniela Lecuona Martínez, José Martín Corbo Borsani, Carlos Ramírez Carrasco. Universidad de la República (Uruguay) / Asistencial Médica del Uruguay (Uruguay) / Federación de Ciclismo del Uruguay (Uruguay)

- Monitorización de las cargas de entrenamiento y competición en el fútbol femenino: caso práctico 33
Monitoring of training and competition loads in women's soccer: a case study
Patricia Caudet Sánchez. Universidad de Barcelona (España)

- Incidencia del entrenamiento de fuerza en la población infantojuvenil: revisión sistemática 49
Impact of resistance training in child and youth population: a systematic review
Diego Mantilla Fernández, Marcos Maza Somarriba, Jon Mikel Picabea Arburu. Universidad Europea del Atlántico (España)

- Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador..... 69
Intensity, frequency and duration of physical activity during the pandemic in Ecuador
Sandra Ordóñez Guamán, Edison Higuera Aguirre, Mónica Pozo Prado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Ecuador) / Universidad Católica de Cuenca (Ecuador)

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.

En el primero de los artículos se aborda el “Grado de autocompasión en deportistas de alto rendimiento lesionados”. Se ha observado como la autocompasión mejora el afrontamiento adaptativo, bienestar y reduce la ansiedad en situaciones de estrés. El presente estudio trató de ver si existían diferencias significativas en el nivel de autocompasión en deportistas de alto rendimiento con o sin lesión en momentos diferentes de la temporada. Los resultados recogidos en esta investigación no fueron concluyentes ni significativos, por lo que se recomendaría efectuar estudios futuros similares con una mayor muestra, en contextos de lesión deportiva y con una intervención psicológica de por medio.

El segundo estudio se denomina “Saturación de oxígeno y test de lactato en ciclistas”. En este estudio se pretende determinar si el dispositivo Humon Hex empleado para medir la SmO₂, puede usarse en forma equivalente al test de lactato. El objetivo es comparar la concentración de lactato en sangre, y la medida de SmO₂ para predecir la potencia de umbral de lactato durante la ejecución de una prueba de esfuerzo progresivo en ciclistas entrenados.

El siguiente de los estudios atiende a la “Monitorización de las cargas de entrenamiento y competición en el fútbol femenino: caso práctico”. La monitorización de las cargas es investigada para diagnosticar la recuperación y optimización de los deportistas. El objetivo fue mostrar la evolución de las cargas de las jugadoras de campo en distintas microestructuras (ME) observando cómo las fluctuaciones del entorno influyen en la elaboración y ejecución de éstas, y dotar de herramientas de monitorización de bajo coste económico fiables y válidas. 23 participantes de 22±3 años de la 1ª División Regional Catalana (Grupo A) fueron observadas durante la temporada 2018-2019.

El siguiente de los estudios se denomina “Incidencia del entrenamiento de fuerza en la población infantojuvenil”. El objetivo de esta revisión fue conocer la influencia que tiene el entrenamiento de fuerza en la población infantojuvenil, además de buscar los posibles riesgos o beneficios que pueda ocasionar el entrenamiento de esta aptitud física. Se ha llevado a cabo una revisión sistemática de estudios de intervención sobre el impacto que produce el entrenamiento de la fuerza en sujetos con una edad comprendida entre 6 y 18 años. Los estudios utilizados en esta revisión se identificaron a través de la base de datos PubMed, seleccionando aquellos escritos en inglés o castellano, desde el 2010 hasta la actualidad.

Se completa el número de la revista con un artículo sobre la “Intensidad, frecuencia y duración de la actividad física durante la pandemia en Ecuador”. La presente investigación se propone definir la intensidad, la frecuencia y la duración de la actividad física que practican los encuestados para determinar posibles repercusiones sobre la salud integral, a mediano y largo plazo. El instrumento aplicado es el “Cuestionario Internacional de Actividad Física” (International Physical Activity Questionnaire = IPAQ), versión corta. Como conclusión se podría establecer una probable relación entre confinamiento y disminución de la actividad física; y entre confinamiento y el número de horas que han permanecido sentados los encuestados.

Dr. Álvaro Velarde Sotres y Dr. Felipe García Pinillos
Editores Jefe / Editors in chief / Editores Chefe