

POT - ECS01

Estudio de la relación entre las características biomecánicas, antropométricas y el rendimiento físico con el plan de entrenamiento de atletas de nivel nacional de salto triple de la ciudad de Salta, Argentina.

Carlos Federico Visentini

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud - Universidad Internacional Iberoamericana

Los aspectos más importantes que definen el resultado competitivo en el salto triple son: una técnica adecuada, basada en determinadas características biomecánicas, un óptimo desarrollo de las capacidades físicas y las características antropométricas de cada deportista.

El objetivo de la presente tesis es analizar la relación de un plan de entrenamiento basado en fuerza, fuerza especial de salto, velocidad y técnica de salto triple sobre las características biomecánicas, antropométricas y en el rendimiento físico de 10 atletas de nivel nacional de salto triple de la ciudad de Salta, Argentina.

Se realizará un estudio de tipo experimental de control mínimo con pretest-postest, donde 10 atletas de nivel nacional de salto triple (5 varones y 5 mujeres con edades entre 17 y 21 años) se constituirán como grupo control y grupo experimental. La duración total del experimento será de una temporada de 6 meses. La recogida de datos se realizará en tres momentos: al inicio, luego de la semana 12 y luego de la semana 24. La composición corporal se evaluará mediante la técnica antropométrica y la bioimpedancia bioeléctrica. El rendimiento físico se evaluará con test de fuerza, velocidad, fuerza especial de saltos y el salto triple competitivo. El análisis Biomecánico se realizará a partir de una película filmada en la que se medirán velocidad, ángulos de despegue y distancias parciales de cada salto.

Los resultados esperados en esta tesis son encontrar una relación significativa entre el plan de entrenamiento sobre los perfiles antropométricos, biomecánicos y de rendimiento físico, ya que se espera encontrar una mejora en el rendimiento físico, como así también variaciones en las características antropométricas y biomecánicas que serán relevantes para el rendimiento deportivo en función de la aplicación de un plan de entrenamiento basado en la fuerza, fuerza especial de salto, velocidad y técnica de salto triple.

salto triple, antropometría, biomecánica, pliometría, rendimiento físico