

# INDICE

<b>I. LISTA DE TABLAS.....</b>	<b>III</b>
<b>II. LISTA DE FIGURAS.....</b>	<b>III</b>
<b>III. LISTA DE GRÁFICAS.....</b>	<b>IV</b>
<b>IV. RESUMEN.....</b>	<b>V</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1.Objetivo general.....</b>	<b>2</b>
<b>1.2.Objetivos específicos.....</b>	<b>3</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1. Velocidad.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.1. Fases de la carrera de 100mts llanos.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1.1. <u>Partida</u>.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1.2. <u>Aceleración</u>.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1.3. <u>Máxima velocidad</u>.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1.1.4. <u>Aceleración negativa</u>.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.2. Manifestaciones de la velocidad en la carrera de 100mts .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.3. Influencia de las distintas manifestaciones de la velocidad en la carrera de 100mts llanos .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.4. Catalogo de prioridades de las distintas manifestaciones de la velocidad.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.5. Consideraciones especiales para 200mts llanos .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2. Somatotipo.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.1. Clasificación del somatotipo.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2. Distancia de dispersión del somatotipo (SDD) .....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.3. Distancia de dispersión de los somatotipos medios (SDD<sub>SM</sub>).....</b>	<b>15</b>
<b>2.3. Composición corporal.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4. Antecedentes.....</b>	<b>17</b>
<b>3. MÉTODOS .....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. Paradigma y modelo.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Nivel.....</b>	<b>20</b>
<b>3.3. Sujetos.....</b>	<b>20</b>

<b>3.4. Instrumentos de recolección de datos.....</b>	<b>21</b>
<b>3.5. Diseño experimental.....</b>	<b>22</b>
<b>3.6. Protocolos y tests.....</b>	<b>22</b>
3.6.1. Encuesta.....	22
3.6.2. Antropometría.....	22
3.6.3. Calentamiento 1.....	23
3.6.4. Test de fuerza.....	23
3.6.4.1. <u>Salto vertical sin contramovimiento/ Squat Jump (SJ)</u> .....	23
3.6.4.2. <u>Salto vertical con contra movimiento/ Counter Movement Jump (CMJ)</u> .....	24
3.6.5. Calentamiento 2 .....	24
3.6.6. Test de Velocidad.....	25
<b>4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>26</b>
<b>4.1. Corredores de 100mts llanos.....</b>	<b>26</b>
<b>4.2. Corredores de 200mts llanos.....</b>	<b>33</b>
<b>4.3. Comparación con deportistas de Elite.....</b>	<b>40</b>
4.3.1. Comparación de valores antropométricos.....	40
4.3.2. Comparación de tests de velocidad .....	40
4.3.3. Comparación de mejores registros de competencia.....	42
<b>5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>5.1. Somatotipo medio, composición corporal y comparación con elite...44</b>	
<b>5.2. Estructura de rendimiento.....</b>	<b>44</b>
<b>5.3. Comparación de test de rendimiento con elite.....</b>	<b>46</b>
<b>5.4. Contribución científica.....</b>	<b>46</b>
<b>5. BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>47</b>
<b>6. ANEXOS .....</b>	<b>50</b>

## I. LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Trabajo metabólico.....	9
<b>Tabla 2:</b> Fases de la carrera de vel. de 100mts. Diferencias según edad y sexo.....	10
<b>Tabla 3:</b> Velocidad en la carrera de 200mts y cada 50mts parciales.....	11
<b>Tabla 4:</b> Características generales de los atletas, (elaboración propia, 2012).....	21
<b>Tabla 5:</b> Parámetros referenciales para test de 30mts y 30mts lanzados.....	25
<b>Tabla 6:</b> Resultados de los tests de fuerza y velocidad de los atletas de 100mts llanos.....	26
<b>Tabla 7:</b> porcentaje graso y libre de grasa de los corredores de 100mts llanos.....	31
<b>Tabla 8:</b> Valores medios y desviaciones estándar de variables antropométricas de los corredores de 100mts.....	32
<b>Tabla 9:</b> Somatotipo de los corredores de 100mts llanos.....	33
<b>Tabla 10:</b> Resultados de los tests de fuerza y velocidad de los atletas de 200mts llanos.....	33
<b>Tabla 11:</b> porcentaje graso y libre de grasa de los corredores de 200mts llanos.....	37
<b>Tabla 12:</b> valores medios y desviaciones estándar de variables antropométricas de los corredores de 200mts.....	38
<b>Tabla 13:</b> Somatotipo de los corredores de 200mts llanos.....	39
<b>Tabla 14:</b> Valores antropométricos de velocistas uruguayos y de elite extranjeros.....	40
<b>Tabla 15:</b> Comparación de test de velocidad de velocistas uruguayos con velocistas de elite extranjeros.....	41
<b>Tabla 16:</b> Mejores registros en 100mts llanos y 200mts llanos de velocistas uruguayos y velocistas de elite extranjeros.....	42

## II. LISTA DE FIGURAS

<b>Fig.1:</b> Fases de la carrera de velocidad.....	4
<b>Fig.2:</b> Parámetros relacionados al rendimiento en las carreras de velocidad.....	5
<b>Fig.3:</b> Modelo simplificado de los componentes de la capacidad de rendimiento deportivo....	6
<b>Fig. 4:</b> Somatocarta.....	12
<b>Fig. 5:</b> Estrategia diseñada por De Rose y Guimaraes para orientar el entrenamiento en función del análisis individual de cada componente.....	15
<b>Fig.6:</b> posicionamiento en la somatocarta de los corredores de 100mts.....	32
<b>Fig. 7:</b> posicionamiento en la somatocarta de los corredores de 200mts .....	39

### III. LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Zscore de test de velocidad realizados a los velocistas de 100mts.....	27
<b>Gráfico 2:</b> Ranking de 100mts en relación con 30mts y 30mts lanzados.....	28
<b>Gráfico 3:</b> Ranking de 100mts en relación con el % de aumento de velocidad.....	29
<b>Gráfico 4:</b> Ranking de 100mts en relación con SQJ y CMJ.....	29
<b>Gráfico 5:</b> Ranking de 100mts en relación al % de F reactiva (CMJ-SQJ).....	30
<b>Gráfico 6:</b> Zscore de test de velocidad realizados a los velocistas de 200mts.....	34
<b>Gráfico7:</b> Ranking de 200mts en relación con 30mts y 30mts lanzados.....	35
<b>Gráfico 8:</b> Ranking de 200mts en relación con el % de aumento de velocidad.....	36
<b>Gráfico 9:</b> Ranking de 200mts en relación con SQJ y CMJ.....	36
<b>Gráfico 10:</b> Ranking de 200mts en relación al % de F reactiva (CMJ-SQJ).....	37
<b>Gráfico 11:</b> Zscore de test de velocistas de elite extranjeros en comparación con velocistas Uruguayos .....	41
<b>Gráfico 12:</b> Zscore de mejores registros en 100mts llanos y 200mts llanos de velocistas de elite extranjeros en comparación con velocistas Uruguayos.....	43