

CURS ACADÈMIC D'INICI; 2005-06

CURS ACADÈMIC FINAL; 2008-09

TÍTOL PROJECTE;

Modelo de Dinámica de Sistemas para la evaluación metabólica y mecánica del entrenamiento de la fuerza dinámica máxima y relativa (FDM-FDM relativa) en deporte de situación

CENTRE I DEPARTAMENT; INEFC Lleida

LÍNIA DE RECERCA; Entrenament Esportiu

INVESTIGADOR PRINCIPAL;

Dr. Salvador Olaso Climent

INEFC- Lleida

Universitat de Lleida

ALTRES INVESTIGADORS;

- Dr. Antoni Planas Anzano

INEFC- Lleida

Universitat de Lleida

- Profesor. Joan Antoni Prat Subirana

INEFC-Lleida

Universitat de Lleida

- Sr. Xavier Schelling i del Alcazar

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Máster profesional en alto rendimiento en deportes de equipo. CEDE (F.C. Barcelona)

- Sr. Robert Usach Minguillón

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Doctorando del programa: Fonaments metodològics de la recerca de l'activitat física i l'esport (INEFC-Universitat de Lleida)

- Sr. Javier Isidro Gómez Carreño

Universidad de Santo Tomás- Bucaramanga- Colombia

Doctorando del programa: Fonaments metodològics de la recerca de l'activitat física i l'esport (INEFC-Universitat de Lleida)

- Sra. Cristina Olaso Pradère

Ingeniero Industrial Química Superior.

Universitat Rovira Virgili

- Sr. David Olaso Pradère

Ingeniero Técnico Agrícola –Industrias Agrarias y Alimentarias-

5º Curso de Ingeniero Agrónomo Superior

Universitat de Lleida

BECA;

Beques predoctoral per a la formació de personal investigador. Resoluciones

UNI/2464/2005 de 3 d'agost, núm. 4461 de 2 de setembre de 2005, i UNI/962/2005 d'1 de febrer, publicades al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.

BECARI;
José Vicente Beltrán Garrido



ISSN;
ICDS;
RESUM;

INFORMES DEL DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE;
Juny 2006.

En los deportes de situación, como el baloncesto, se da mucha importancia al entrenamiento de la fuerza y en concreto al desarrollo de la potencia, pero todavía no está muy definido qué periodización de preparación física hay que seguir para obtener los resultados óptimos de potencia.

Este estudio pretende relacionar el trabajo en los diferentes bloques de entrenamiento de componente físico de tren inferior con los resultados de los tests de las manifestaciones de la fuerza al finalizar dichos bloques, determinando la evolución de los parámetros elegidos de las manifestaciones de la fuerza de cada sujeto a lo largo de la temporada, y las diferencias significativas de las medias obtenidas de cada grupo (cadete, júnior y sénior) a lo largo de los tests.

La muestra (n=32) está formada por la plantilla del equipo Cadete “Preferente A” del C.B. Sant Josep de Badalona (n=12), la plantilla del equipo Júnior “Preferente A” del mismo club (n=11) y el Sénior A “EBA” también del mismo club (n=9), y las mediciones se realizaron con la tecnología MuscleLab 400 y los softwares pertinentes (Ergotest MuscleLab v7.18, Microsoft Office 2003, SPSS v11.0 for Windows).

Los resultados mostraron diferencias significativas ($\text{sig} < 0,050$) en la disminución del Tiempo de Contacto en el Drop Jump en todos los equipos, y tendencias (no significativas) a la reducción del tiempo de las ejecuciones de los ejercicios con Sobrecarga, especialmente en la fase Excéntrica del Countermovement Jump con Sobrecarga. Falta contrastar los distintos tipos de entrenamientos con los resultados obtenidos, y con los resultados esperados en base a la teoría del entrenamiento.

DIFUSÓ MEDIÁTICA;
(articles, ponencies, comunicacions, pòsters, tesis doctorals);

En preparació dos articles:

1º EVALUACIÓN Y CONTROL DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA
DINÁMICA EN TRES EQUIPOS DE BALONCESTO

2º EVALUACIÓN Y CONTROL DE LA POTENCIA EN TRES EQUIPOS DE
BALONCESTO

DEA's:

- Sr. Robert Usach Minguillón: ANÁLISIS DE LA EVOLUCIÓN DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA DINÁMICA A LO LARGO DE UNA TEMPORADA EN 3 EQUIPOS DE BALONCESTO
- Javier Isidro Gómez: VALORACIÓN Y DESARROLLO DE LA FUERZA ISOMÉTRICA MÁXIMA (FIM) DE LOS GRUPOS MUSCULARES FLEXORES DE LA CADERA Y EXTENSORES DE LA RODILLA, EN PERSONAS SEDENTARIAS DE 65 AÑOS O MÁS
- Jesús Aguilar: VALORACIÓN DE LAS MANIFESTACIONES DE LA FUERZA DEL TREN SUPERIOR E INFERIOR DE JUDOKA SENIORS MASCULINOS DE ALTO RENDIMIENTO POR CATEGORÍAS DE PESOS Y SU COHERENCIA CON EL ENTRENAMIENTO

Tesis:

En fase de recogida de datos.

- Javier Isidro Gómez: VALORACIÓN DE LA FUERZA ISOMETRICA MAXIMA -FIM- DE LOS MUSCULOS EXTENSORES DE RODILLA Y EQUILIBRIO ESTÁTICO MONOPODAL, EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS.

Ponencias:

Universidad de Bucaramanga (Colombia) Setembre de 2006.

Dr. Salvador Olaso Climent / Doctorando: Javier Isidro Gómez: Valoración y desarrollo de la fuerza isométrica máxima (FIM) de los grupos musculares flexores de la cadera y extensores de la rodilla, en personas sedentarias de más de 65 años