

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo obtener la ejecución correcta del peso muerto tipo sumo, mediante la ejecución de dos grupos de deportistas, para observar el movimiento correcto que se debe realizar al momento de empezar la ejecución del gesto técnico, en el momento de ponerlo en práctica el ejercicio del peso puesto tipo sumo. La investigación tiene una gran importancia y se centra en el análisis biomecánico de cada deportista para encontrar su correcta ejecución a través de puntos importantes en el cuerpo para obtener seis magnitudes claves al momento de ejecutar el ejercicio iniciando en la toma de la barra, teniendo primero el enfoque en la parte lateral como lo es el ángulo de cadera, otra es la distancia de la cabeza al suelo, tomando en cuenta que sea analizada en la posición inicial, al igual que en la parte frontal se estudia la parte de distancia entre muñecas, siguiendo por la distancia entre puntas de pies, al igual es importante el tiempo que se demora hasta lograr la extensión de rodilla tomándose este como punto clave y tiempo en que se demora al completar la ejecución del peso muerto tipo sumo. Por ello se necesitó el apoyo de dos lugares para la recolección de datos con Fisicoculturistas y Novatos en edades similares, en busca de una mejor ejecución del peso muerto tipo sumo, para evitar lesiones a futuro con el fin de mejorar el desempeño y desarrollo de cada deportista. Los datos fueron analizados en los programas usualmente usados en la carrera y que se han manejado en la mayoría de estudios como lo es, Kinovea, IBM SPSS y Excel, obteniendo de ellos diferentes tablas estadísticas y comparativas. Todo el material visual fue ejecutado usando videos con cámaras de buena calidad y resolución para obtener de mejor forma cada dato en relación a la ejecución del gesto técnico peso muerto tipo sumo.

Palabras claves: Peso muerto sumo, kinovea, estadístico, excel, tablas, fisicoculturistas, novatos.

Abstract

The present research aims to obtain the correct execution of the sumo deadlift, by performing two groups of athletes, to observe the correct movement that must be performed when starting the execution of the technical gesture when putting the sumo deadlift exercise into practice. The research is of great importance and focuses on the biomechanical analysis of each athlete to find its correct execution through important points on the body to obtain six key magnitudes when executing the exercise starting from the bar grip having first the focus on the lateral part as it is the hip angle another is the distance from the head to the ground, taking into account that it is analyzed in the initial position as well as in the frontal part, the distance between the wrists is studied, followed by the distance between toes, it is also important the time it takes to achieve knee extension, taking this as a key point and the time it takes to complete the execution of the sumo deadlift. Therefore, the support of two places was needed to collect data with bodybuilders and novices of similar ages, in search of a better execution of the sumo deadlift, to avoid injuries in the future with the aim of improving the performance and development of each athlete. The data were analyzed in the programs usually used in the career and that have been used in most studies, such as Kinovea, IBM SPSS and Excel, using videos with good quality cameras to obtain each data in a better way in relation to the execution of the technical gesture.

Keywords: Sumo type deadlift, kinovea, statistical, excel, tables, bodybuilders, novices