

## **RESUMEN EJECUTIVO**

Este estudio es sobre los sistemas energéticos, la composición corporal-somatotipo, en el rendimiento físico del equipo de pentatlón militar de la (FEDEME) en el año 2013. Determinar cuales son los sistemas energéticos en el deporte de pentatlón militar y en cada una de las pruebas que son diferentes y por ende utiliza un sistema energético diferente; cada sistema energético utiliza diferente sustrato de energía para mejorar el rendimiento físico del deportista. La composición corporal determina como esta distribuida en porcentajes el peso graso, muscular, óseo y residual; tomando alternativas de entrenamiento de acuerdo a los objetivos planteados en pentatlón militar para modificar la masa muscular o el porcentaje graso. El somatotipo de los deportistas es importante conocer para determinar cual es el factor común en el pentatlón militar y los que nos ayudara en futuras selecciones de atletas para nuevos equipos o nuevos integrantes dentro del equipo de la FEDEME. El rendimiento físico nos da el avance real de los deportistas, si el entrenamiento es el óptimo o hay que realizar variaciones para seguir mejorando el rendimiento físico, los resultados y conseguir los primeros lugares.

### **PALABRAS CLAVES:**

- Sistemas energéticos
- Composición corporal
- Somatotipo
- Rendimiento Físico
- Pentatlón Militar