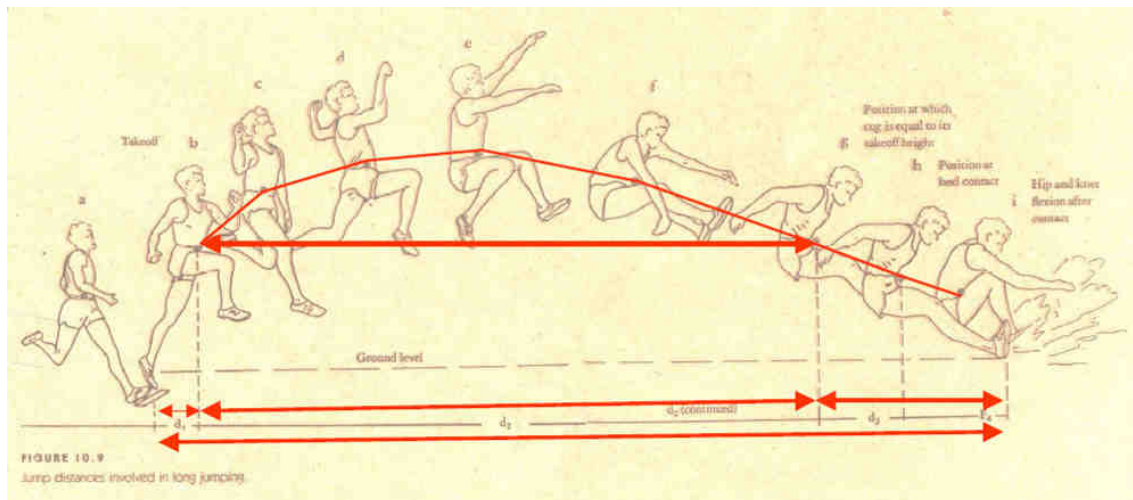


## CONCEPTOS BÁSICOS DE BIOMECÁNICA



### ¿QUÉ ES?

Los profesionales de la educación física y los entrenadores deportivos a diario se enfrentan con el problema de cómo mejorar la técnica usada en aquellos en los cuales ellos están inmersos junto con sus alumnos y/o deportistas cuando se trata de la competición.

A lo largo de la historia deportiva se han vivido momentos especiales en cuanto a resultados deportivos. Así ocurrió cuando un saltador ruso llamado Valery Brumel, destacó por sus marcas y estilo propio lo que condicionó para que otros atletas adoptaran, por ejemplo, los métodos de entrenamiento del campeón, su carrera de aproximación o el movimiento circular con ambos brazos antes del despegue.

Algunos años después de esto, Emil Zatopek revolucionó las carreras de distancia. A semejanza de lo hecho con Brummel, se copiaron sus métodos de entrenamiento, su zancada, etc. La historia y la literatura están llenas de estos ejemplos.

Así pues, la gran pregunta es saber cuál es o cuáles son los factores que determinan la técnica para mejorar el rendimiento deportivo, así como los factores limitantes.