

4 (siete)

Universidad del Salvador



Facultad de Medicina

Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas

“Preparación física en el automovilismo deportivo.”

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Autor: Hernán Luis González.

Tutor: Claudio Henschke.

Año: 2004

Agradecimientos:

Agradecimientos:

Quiero agradecer a la Universidad del Salvador y a la directora de la Carrera, Blanca Tobias, que en conjunto con la Lic. Blanca Saucedo de Rizzo, me ofrecieron su apoyo incondicional para la realización de este trabajo de tesis.

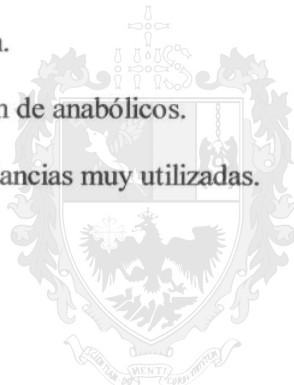


USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Indice

1. Introducción	
1.1 Título.	Pág. 1
1.2 Planteamiento del problema.	Pág. 1
1.3 Justificación y fundamentación.	Pág. 1
1.4 Objetivos.	Pág. 2
1.5 Antecedentes del problema.	Pág. 2
1.6 Materiales.	Pág. 3
1.7 Población y muestra.	Pág. 3
1.8 Clasificación de la investigación.	Pág. 3
1.9 Tiempo y espacio.	Pág. 4
2. Marco teórico.	
2.1 análisis del deporte.	Pág. 6
2.2 Fuerza.	
2.2.1 Concepto, clases y formas de manifestarse.	Pág. 7
2.2.2 A nivel fisiológico.	Pág. 8
2.2.3 Tipos y métodos del entrenamiento de la fuerza.	Pág. 9
2.3 Resistencia.	
2.3.1 Concepto y formas.	Pág. 11
2.3.2 Metabolismo aeróbico.	Pág. 13
2.3.3 Métodos de entrenamiento.	Pág. 18
2.4 Velocidad.	

2.4.1 Concepto y formas.	Pág. 23
2.4.2 A nivel fisiológico.	Pág. 24
2.4.3 Métodos de entrenamiento de la velocidad.	Pág. 26
2.5 Flexibilidad.	
2.5.1 Concepto.	Pág. 27
2.5.2 La teoría del estiramiento muscular.	Pág. 28
2.5.3 Métodos de entrenamiento de la flexibilidad.	Pág. 28
2.6 Hidratación.	Pág. 29
2.7 Doping.	
2.7.1 Definición.	Pág. 30
2.7.2 Utilización de anabólicos.	Pág. 30
2.7.3 Otras sustancias muy utilizadas.	Pág. 31
2.7.4 Ingesta.	Pág. 32
3. Hipótesis.	
3.1 Hipótesis.	Pág. 34
3.2 Variables.	Pág. 34
3.3 Indicadores.	Pág. 34
3.4 Índices.	Pág. 34
3.5 Encuesta.	Pág. 35
4. Resultados.	
4.1 Resultados de la encuesta.	Pág. 39
5. Conclusión.	
5.1 Conclusión.	Pág. 47
6. Hallazgos y propuestas.	
6.1 Hallazgos.	Pág. 49



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

6.2 Propuestas.	Pág. 50
7. Bibliografía.	Pág. 53

1. Introducción.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR