

RUNNING HEAD: Curva de potencia en jugadores de baloncesto

TÍTULO: Curva de potencia en jugadores de baloncesto de la liga EBA

AUTORES: Salvador Romero<sup>1</sup>, Helena Vila<sup>1</sup>, Carmen Ferragut<sup>1</sup> y Pedro E. Alcaraz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad Católica San Antonio de Murcia.

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA

Salvador Romero, Avenida del Mar, 22 – 30366, El Algar - Murcia

Correo electrónico: sromeroarenas@gmail.com

## CURVA DE POTENCIA EN JUGADORES DE BALONCESTO DE LA LIGA EBA

**PALABRAS CLAVE:** carga óptima, potencia máxima, media sentadilla, baloncesto

**RESUMEN:** El objetivo del presente trabajo fue identificar la curva de potencia en media sentadilla en jugadores de baloncesto de liga EBA. Para ello, se realizó un estudio transversal, descriptivo a 8 jugadores de élite nacional. Tras el cálculo del 1RM de los participantes se realizó un test progresivo que consistía en mover cargas del 30, 45, 60, 70 y 80% tan rápido como fuera posible en la fase concéntrica en media sentadilla. Los participantes mostraron los valores de potencia máxima con cargas del 45% de su 1RM; estos resultados difieren de la amplia literatura, ya que ésta, muestra valores que oscilan entre el 30% y el 70%; esto puede ser debido a la población analizada, a la experiencia de los participantes y sobre todo a la metodología empleada para el registro. Por lo tanto, podríamos concluir que, los jugadores de baloncesto analizados presentan valores de potencia máxima, en periodo competitivo, cercanos al 45% del 1RM en el movimiento de media sentadilla.