**TALLER VIDEOGRAFÍA BIOMECÁNICA**

1. Encuadrar una vista frontal del sujeto con marcación de espinas ilíacas antero superiores, punto medio entre espinas ilíacas antero-superiores, epicóndilos femorales, trocánter mayor, punto medio intercondilar femoral, maléolos y punto medio intermaleolar
2. Elaborar video de squat jump (SJ), contramovement jump (CMJ) y droop jump (DJ) banco a 40 cm en vista frontal y lateral
3. Elaborar medida estática de longitud maléolo lateral – epicóndilo femoral lateral en vista lateral
4. Elaborar medida estática de longitud espina ilíaca antero superior – maléolo interno bilateral en vista anterior
5. Elaborar medida del ángulo de proyección en plano frontal de rodilla (medición del movimiento en valgo) para cada uno de los miembros inferiores en vista frontal para cada uno de los saltos ejecutados en el momento del aterrizaje al alcanzar la máxima flexión de rodilla
6. Elaborar discusión de los resultados del punto anterior con respecto a las medidas de normalidad de los artículos relacionados al taller (enviados con anterioridad), enriqueciendo los comentarios con las posibles alteraciones en los patrones musculares deducidos del análisis videográfico. (máximo media hoja)
7. Elaborar ángulo durante máxima flexión de rodilla en vista lateral para cada uno de los saltos ejecutados en el momento del aterrizaje, tomando fulcro en epicóndilo femoral lateral y proyectando a trocánter mayor y maléolo lateral
8. Elaborar ángulo de máxima dorsiflexión del tobillo en vista lateral para cada uno de los saltos ejecutados en el momento del aterrizaje (HASTA AQUÍ SEGUNDO PARCIAL)
9. Elaborar trayectoria de salto en vista frontal, tomando como referencia el punto medio entre las espinas ilíacas antero – superiores e identificar:
	1. Altura máxima de salto en cm, para cada uno de los saltos
	2. Velocidad de salto en el momento del despegue, máxima velocidad de la trayectoria de salto y velocidad de salto en el momento de altura máxima, para cada uno de los saltos
	3. Tiempo de vuelo para cada uno de los saltos
	4. Discutir los resultados de acuerdo al comportamiento muscular deducido de cada uno de los saltos (relacionar tipos de contracciones de los principales músculos involucrados en las fases de despegue y aterrizaje de los saltos), su normalidad o anormalidad de acuerdo al análisis en la fuerza explosiva (SJ), fuerza elástico explosiva (CMJ) y fuerza elástico explosiva – reactiva (DJ)