

RESUMEN

El presente proyecto planteará una investigación cuasi experimental de tipo descriptivo, personal profesional del Fuerte Militar "EPICLACHIMA", aplicando un entrenamiento intervalado y recreativo para el acondicionamiento físico del pues como oficial de cultura física he constatado en el personal militar que labora en este fuerte un rendimiento físico inadecuado para el rol fundamental que como militares debemos cumplir en beneficio de nuestra institución armada.

Para ello es imprescindible reconocer si lo planteado es un problema que repercute en el desarrollo del entrenamiento, con la investigación buscaremos identificar y solucionar desde las bases, para que en un futuro se pueda obtener un nivel apto de condición física en el personal militar y puedan cumplir con todas las misiones que el estado ecuatoriano confía a FF.AA.

Además de implementar un sistema diferenciado de entrenamiento relacionado con actividades recreativas y lúdicas con el propósito de motivar la práctica de este entrenamiento y aplicándolo constantemente con el objetivo de masificación en las unidades militares del país.

No podemos perder la esencia del entrenamiento físico militar, más bien con los nuevos estudios e investigaciones podemos mejorar el nivel de condición física del soldado ecuatoriano. La tendencia actual del entrenamiento puede relacionarse con varios campos que aplicaremos en esta investigación, tales como actividades de diversión y disfrute, mas no las habituales como trote en bloque afectando incluso las articulaciones de las rodillas y tobillos.

El déficit de investigación especializada en esta área ha hecho que el entrenamiento físico militar se torne rutinario y sin progreso, es por ello la implementación de un sistema de entrenamiento en cual nos mostrara los resultados después de la aplicación de los indicadores que son los test iniciales, el proceso de entrenamiento y una evaluación final para la discusión de resultados.

- Palabras claves:

- **ENTRENAMIENTO INTERVALADO**
- **RECREATIVO**
- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

ABSTRACT

The present project will propose a descriptive field investigation, professional personnel of the Military Fort "EPICLACHIMA", applying an interval and recreational training for the physical conditioning of the military officer who works in this fort, I have verified a Physical performance inadequate for the fundamental role that we as the military must fulfill for the benefit of our armed institution.

For this, it is essential to recognize if what is raised is a problem that affects the development of training, with the research we will seek to identify and solve from the bases, so that in the future an appropriate level of physical condition can be obtained in military personnel and they can fulfill all the missions that the Ecuadorian state entrusts to the FF.AA.

In addition to implementing a differentiated training system related to recreational and recreational activities in order to motivate the practice of this training and constantly applying it with the aim of massification in the country's military units.

We cannot lose the essence of military physical training, rather with new studies and research we can improve the level of physical condition of the Ecuadorian soldier. The current training trend can be related to several fields that we will apply in this investigation, such as fun and enjoyment activities, but not the usual ones like block jogging, affecting even the knee and ankle joints.

The deficit of specialized research in this area has made military physical training routine and progressless, that is why the implementation of a training system in which it will show us the results after the application of the indicators that are the initial tests, the training process and a final evaluation for the discussion of results.

- Keywords:

- **TRAINING INTERVAL**
- **RECREATIONAL**
- **PHYSICAL CONDITIONING**