

Resumen

El entrenamiento de la capacidad física rapidez o velocidad, es una de las capacidades físicas determinantes en los corredores de atletismo en las distancias cortas, para lo cual la implementación de estrategias de trabajo que potencien dicha capacidad es una de las direcciones fundamentales para incrementar el rendimiento en corredores de 100 y 200m planos. En tal sentido, se plantea como objetivo de la investigación implementar un grupo de ejercicios especiales para potenciar la carrera en velocistas de 100 y 200m planos del equipo juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha. La investigación es de tipo cuasiexperimental de orden correlativo, estudiando a 10 atletas de la categoría juvenil (género masculino) de la Concentración Deportiva de Pichincha, aplicándole un grupo especializado de ejercicios para mejorar su rendimiento final, midiendo en dos momentos de la preparación velocidad a través de una prueba de 50m. Se detectó una media de velocidad inicial de 7.51ms, y una media final de 7.12ms (Diferencia: -39ms), existiendo diferencias significativas ($p=0.005$). Se demuestra una mejora significativa en la capacidad de velocidad de los atletas de 100 y 200m juveniles de la Concentración Deportiva de Pichincha, una vez implementada la propuesta de intervención.

Palabras Clave:

- **100 Y 200M PLANOS**
- **VELOCIDAD**
- **EJERCICIOS ESPECIALIZADOS**

Abstract

The training of speed physical capacity, is one of the determining physical capacities in athletics runners in short distances, for which the implementation of work strategies that enhance said capacity is one of the fundamental directions to increase performance in corridors of 100 and 200m flat. In this sense, the objective of the research is to implement a group of special exercises to enhance the race in sprinters of 100 and 200m planes of the youth team of the Sports Concentration of Pichincha. The research is of a quasi-experimental type of correlative order, studying 10 athletes of the youth category (male gender) of the Sports Concentration of Pichincha, applying a specialized group of exercises to improve their final performance, measuring in two moments of the preparation speed to through a 50m test. A mean initial speed of 7.51ms was detected, and a final mean of 7.12ms (Difference: -39ms), with significant differences ($p = 0.005$). A significant improvement in the speed capacity of the 100 and 200m youth athletes of the Pichincha Sports Concentration is demonstrated, once the intervention proposal has been implemented.

Keywords:

- **100 AND 200M PLANS**
- **SPEED**
- **SPECIALIZED EXERCISES**