

## Resumen

La presente investigación está relacionada en el deporte de alto rendimiento, específicamente en el equipo de pentatlón de la FEDEME (Federación Deportiva Militar Ecuatoriana), los mismos que participarán en el campeonato mundial de pentatlón en Suecia organizado por CISM (Consejo Internacional de Deportes Militares). Los deportistas que conforma el equipo son cinco deportistas, los cuales fueron sometidos a diferentes tipos de test que son: Test del VO2 MAX, test de fuerza, test de la composición corporal y test de tiro de precisión-velocidad; de los datos arrojados en cada una de las pruebas se realizó una relación probabilística con al que se pudo verificar cual capacidad física incide más en la prueba de tiro y velocidad, teniendo como resultado que la capacidad física fundamental como es la fuerza tiene una incidencia significativa en el tiro precisión y velocidad, además cabe recalcar que la fuerza en pentatlón militar es fundamental para poder superar todas las pruebas que contemplan este deporte militar,

Considerando todos los resultados se realizó una propuesta que constan con diferentes ejercicios funcionales que permiten de una forma global desarrollar diferentes capacidades físicas ya que en el pentatlón militar por las cinco pruebas que los deportistas deben realizar se propuso ejercicios que contribuyan en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

*Palabras Claves:* Test del VO2 MAX, test de fuerza, test de la composición corporal y test de tiro de precisión-velocidad, capacidades físicas.

## **Abstract**

The present research is related to high-performance sports, specifically the pentathlon team of the FEDEME (Ecuadorian Military Sports Federation), which will participate in the world pentathlon championship in Sweden organized by CISM (International Council of Military Sports). The athletes that make up the team are five athletes, who were subjected to different types of tests, which are: VO2 MAX test, strength test, body composition test and precision-speed shooting test; From the data obtained in each of the tests, a probabilistic relationship was carried out with which it was possible to verify which physical capacity has the most impact on the shooting and speed test, resulting in the fundamental physical capacity such as strength having a significant impact. In shooting precision and speed, it should also be emphasized that strength in military pentathlon is essential to be able to pass all the tests included in this military sport,

Considering all the results, a proposal was made that consists of different functional exercises that allow in a global way to develop different physical abilities since in the military pentathlon, for the five tests that athletes must perform, exercises were proposed that contribute to the development of abilities conditional physics.

*Keywords:* VO2 MAX test, strength test, body composition test and accuracy-speed shooting test, physical abilities.