

RESUMEN

Los umbrales de entrenamiento son fundamentales para el desarrollo cardiopulmonar del deportista. El conocer estos umbrales permite establecer las zonas de intensidad durante el entrenamiento para mejorar el consumo de Oxígeno y así lograr un mejor rendimiento, esto como capacidad determinante de los deportes aerobios. La finalidad del presente estudio es determinar si las pruebas indirectas (test de Cooper y test de Rockport) para el cálculo del volumen máximo de oxígeno, poseen un alto grado de confiabilidad con respecto a la prueba directa, test de la banda ergométrica. La investigación que se realizó en el presente estudio es descriptiva correlacional, permitiendo medir la información recolectada describiendo, analizando e interpretado de forma sistemática las características del fenómeno estudiado con base en la realidad del escenario planteado. Con la ejecución de este proyecto se pudo evidenciar que la diferencia del test de Cooper y la prueba de la banda ergométrica no es significativa, siendo el primero una opción adecuada de campo para conocer el umbral y las zonas de entrenamiento de los deportistas, por otro lado, el El test de Rockport no es confiable para sustituir al test de esfuerzo de la banda ergométrica, esto debido a que se aleja de los resultados reales.

Palabras Clave:

- **Banda ergométrica**
- **Test de Cooper**
- **Umbral de entrenamiento**

ABSTRACT

Training thresholds are critical to the development of the athlete cardiopulmonary. Knowing these thresholds can set the intensity zones during training to improve oxygen consumption and thus achieve better performance, this ability as a determinant of aerobic sports. The purpose of this study is to determine whether the indirect tests (Cooper test and test Rockport) for calculating the maximum oxygen, have a high degree of reliability with respect to the direct test, test ergometer band. The research carried out in this study is correlational descriptive, allowing measuring the collected information describing, analyzed and interpreted systematically the characteristics of the phenomenon studied based on the reality of the raised stage. With the implementation of this project it was evident that the difference in the Cooper test and test ergometer band is not significant, the first option right field to meet the threshold and areas of training athletes, on the other hand, Rockport test is not reliable to replace the stress test the ergometer band this because it moves away from the actual results.

KEYWORDS:

- **Ergonometric Band**
- **Cooper test**
- **Training Treshol**