

Resumen

El presente estudio determinará la incidencia de la aplicación ejercicios caracterizados en el desarrollo preferencial de la fuerza resistencia en el rendimiento de la prueba de 1500m, en una muestra de 15 deportistas de la categoría U18 de Concentración Deportiva de Pichincha, se aplicó una metodología cuasi experimental, en una muestra fija, con una medición previa, la aplicación de la intervención y una medición posterior, de la variable dependiente que en este caso fue el rendimiento expresada en el tiempo final de la prueba, los datos recopilados durante el proceso, fueron analizados de forma cuantitativa y cuantitativa, a través de una guía de observación, la tabulación fue desarrollada con los estadígrafos, análisis con las medidas de tendencia central; también se verificó la normalidad de los datos y la aplicación de la prueba paramétrica T de Student para muestras relacionadas, donde los valores fueron 0.00, es decir hubo una gran significancia sobre la efectividad de la intervención.

En conclusión se evidenció que en pre test de la prueba de los 1000 m, el valor del tiempo de la media fue de 02:58,33, en cuanto que la media del post test fue de 02:52,33, se observa un mejoramiento de la marca, en lo que se refiere a la estimación indirecta del VO2 máximo la primera media fue de 55,77 y la segunda media fue de 56,58, es decir aumento el porcentaje del máximo consumo de oxígeno y en el tiempo de la prueba de los 1500 metros la media del pre test fue de 04:26,87, en cuanto que la media del post test fue de 04:20,00, mejorando el tiempo en la segunda evaluación, por tanto se visualiza que sí existió evidencia científica que comprueba que la aplicación de ejercicios de fuerza resistencia tuvo su efecto sobre el rendimiento de la prueba de medio fondo.

Palabras claves: fuerza resistencia, contenido, carga, rendimiento, evaluación.

Abstract

The present study will determine the incidence of the application of characterized exercises in the preferential development of resistance force in the performance of the 1500m test, in a sample of 15 athletes from the U18 category of Pichincha Sports Concentration, a quasi-experimental methodology was applied. , in a fixed sample, with a previous measurement, the application of the intervention and a subsequent measurement, of the dependent variable that in this case was the performance expressed in the final time of the test, the data collected during the process, were analyzed in a quantitative and quantitative way, through an observation guide, the tabulation was developed with the statisticians, analysis with the measures of central tendency; The normality of the data and the application of the Student's T parametric test for related samples were also verified, where the values were 0.00, that is, there was a great significance on the effectiveness of the intervention.

In conclusion, it was evidenced that in the pre-test of the 1000 m test, the mean time value was 02:58.33, while the post-test mean was 02:52.33, a improvement of the brand, regarding the indirect estimation of maximum VO₂, the first average was 55.77 and the second average was 56.58, that is, the percentage of maximum oxygen consumption increased and in the time of In the 1500 meter test, the average of the pre-test was 04:26.87, while the average of the post-test was 04:20.00, improving the time in the second evaluation, therefore it is visualized that it did exist. scientific evidence that proves that the application of strength resistance exercises had an effect on the performance of the mid-distance test.

Keywords: resistance force, content, load, performance, evaluation.