

RESUMEN

TEMA: INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE PREPARACIÓN FÍSICA SOBRE LA VARIABILIDAD DE INDICADORES DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO DEL CICLISTA MILITAR DE MONTAÑA.

El rendimiento competitivo como parte del alto rendimiento se puede definir como una óptima combinación de todas las capacidades del deportista, al momento de llegar a la competencia. Por ello esta investigación se centra en evaluar las variabilidades de tres indicadores fisiológicos, como son la frecuencia cardíaca, el lactato y el volumen de oxígeno máximo (VO₂max), en deportistas del equipo de aventura de la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME). Dirigiendo específicamente el estudio a la disciplina del ciclismo de montaña, ya que esta modalidad deportiva combina varias disciplinas como el trail running, kayak, escalada y rapel. Este trabajo proporcionará datos científicos, los que podrán ser utilizados por el entrenador y deportistas para mejorar su rendimiento deportivo y competitivo. Para esto se aplicó al equipo un programa de entrenamiento el cual nos permitirá correlacionar los indicadores fisiológicos, a través de test y toma de muestras antes, durante y después del programa de entrenamiento. Para la investigación se utilizaron medios tecnológicos como son los monitores cardíacos Polar RCX5, para valorar la frecuencia cardíaca, analizadores de lactato Accuntrend Plus, con sus respectivas tiras reactivas. El equipo de aventura de la FEDEME está conformado por 6 atletas de los cuales una es de sexo femenino. Está investigación se la realizó en la provincia de Cotopaxi, que es donde entrena el equipo y su orografía se presta para practicar este tipo de deporte en donde prima las competencias en montaña.

PALABRAS CLAVES: RENDIMIENTO DEPORTIVO, LACTATO, FRECUENCIA CARDÍACA, VO₂MAX, DEPORTE DE AVENTURA.