

**Título:** Potenciación de la resistencia-fuerza en triatletas senior, disciplina natación

**Autores y correo electrónico:** Suntaxi Fustillos Washington Dario [wdsuntaxi@espe.edu.ec](mailto:wdsuntaxi@espe.edu.ec) Urbano Portilla Brayan Alexis [baurbano@espe.edu.ec](mailto:baurbano@espe.edu.ec)

**Director de trabajo de titulación:** Sandoval Jaramillo, María Lorena [misandoval1@espe.edu.ec](mailto:misandoval1@espe.edu.ec)

**Fecha de publicación del artículo académico:** 20 de Julio del 2020

**Dirección web del artículo académico indexado en la revista**  
<https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2356>

### Resumen

**Introducción:** Las capacidades físicas son cualidades orgánicas que presentan un organismo determinado, relacionadas todas con la acción motriz. Por ello, la potenciación de una o varias capacidades determinantes en el deporte implica mejorar el rendimiento deportivo. **Objetivo:** potenciar el rendimiento de la capacidad resistencia-fuerza en triatletas senior del Club CROE de Mirasierra para mejorar los tiempos en la disciplina de natación **Métodos:** Investigación cuasi-experimental de orden correlativa, seleccionado la población de triatletas del Club mencionado (30 sujetos). La población fue intervenida en dos mesociclos de entrenamiento aplicando un modelo de bloques adaptado con orientación intensiva, enfocándose en un entrenamiento específico de resistencia-fuerza. **Resultados:** El test de nado se determinó inicialmente en  $\square 28:36s$  y posteriormente en  $\square 25:06s$  (Masculino:  $\approx -3:29s$ ), mientras que en los sujetos femeninos el test de nado se determinó inicialmente en  $\square 35:02s$  y en el postest en  $\square 33:04s$  (Femenino:  $\approx -1:57s$ ). Todas las pruebas fueron significativamente diferentes ( $p=0.000$ ). **Conclusiones:** Se comprueba que el entrenamiento de la resistencia-fuerza en la modalidad de natación de los triatletas estudiados mejora los tiempos de desplazamiento en el agua.

#### Palabras Claves:

- RESISTENCIA-FUERZA
- TRIATLETAS
- NATACIÓN

**Título:** Potenciación de la resistencia-fuerza en triatletas senior, disciplina natación

**Autores y correo electrónico:** Suntaxi Fustillos Washington Dario [wdsuntaxi@espe.edu.ec](mailto:wdsuntaxi@espe.edu.ec) Urbano Portilla Brayan Alexis [baurbano@espe.edu.ec](mailto:baurbano@espe.edu.ec)

**Director de trabajo de titulación:** Sandoval Jaramillo, María Lorena [misandoval1@espe.edu.ec](mailto:misandoval1@espe.edu.ec)

**Fecha de publicación del artículo académico:** 20 de Julio del 2020

**Dirección web del artículo académico indexado en la revista**  
<https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2356>

### Abstract

**Introduction:** Physical capacities are organic qualities that a certain organism presents, all related to motor action. For this reason, the empowerment of one or more determining capacities in sport implies improving sports performance. **Objective:** Performance enhance of resistance-strength capacity in senior triathletes of the Club CROE de Mirasierra to improve times in the swimming discipline. **Methods:** Quasi-experimental research of correlative order, selecting the triathlete population of the mentioned Club (30 subjects). The population underwent two training mesocycles applying an adapted block model with intensive orientation, focusing on specific resistance-strength training. **Results:** The swim test was initially determined at  $\square 28: 36s$  and later at  $\square 25: 06s$  (Male:  $\approx -3: 29s$ ), while in female subjects the swim test was initially determined at  $\square 35: 02s$  and in the posttest at  $\square 33: 04s$  (Female:  $\approx -1: 57s$ ). All tests were significantly different ( $p = 0.000$ ). **Conclusions:** It is verified that the resistance-strength training in the swimming modality of the triathletes studied improves the travel times in the water

### Keywords:

- RESISTANCE-STRENGTH
- TRIATHLETES
- SWIMMING