

Efectos del trail running en la resistencia aerobia de atletas inexpertos del club a2 aventura

Oscar Paul Basantes Guañuna*. Email: opbasantes@espe.edu.ec

Patricio Ramiro Sotomayor Mosquera*. Email: prsotomayor@espe.edu.ec

Fecha de publicación: 2020-07-11

Dirección web: [Efectos del trail running en la resistencia aerobia de atletas inexpertos del Club A2 Aventura | Lecturas: Educación Física y Deportes \(efdeportes.com\)](#)

RESUMEN

Introducción: La capacidad aeróbica se relaciona con las posibilidades del organismo de producir trabajo a largo plazo sin llegar a la fatiga, siendo un indicador fundamental en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. El entrenamiento de la resistencia en sujetos inexpertos suele presentar diversas características; siendo el trail running una alternativa a tener en cuenta como deporte alternativo. **Objetivo:** valorar los efectos a corto plazo de un entrenamiento de trail running en la capacidad aeróbica en atletas inexpertos del Club A2 Aventura. **Métodos:** Investigación cuasi-experimental de orden correlativa, seleccionando la población de atletas inexpertos del Club A2 Aventura, categoría senior (30 sujetos del sexo masculino: entre 25 y menos de 30 años). Se aplica el Test de Cooper en dos momentos de la preparación. **Resultados:** El promedio alcanzado en el pretest se estableció en 1390m (Categoría: Muy Mala) mientras que el promedio del postest se estableció en 2008m (Categoría: Mala), con un valor máximo de 2650 (Buena) y un valor mínimo de 1600 (Muy Mala). Los deportistas incrementaron la cantidad de metros en el Test de Cooper (30 rangos positivos), mejorando al menos en una calificación cualitativa (De Muy Mala a Mala, Regular o Buena), y diferenciándose significativamente según la Prueba de los Signos ($p=0,000$) a favor del postest. **Conclusiones:** Se evidencia que a partir de un entrenamiento corto de Trail Running (dos mesociclos) es posible potenciar la capacidad aeróbica en sujetos inexpertos (sexo masculino) en el rango etario estudiado.

Palabras claves:

- TRAIL RUNNING
- RESISTENCIA AERÓBICA
- ATLETAS INEXPERTOS

ABSTRACT

Introduction: Aerobic capacity is related to organism's possibilities of producing long-term work without reaching fatigue, being a fundamental indicator in the process of directing sports training. Resistance training in inexperienced subjects usually has various characteristics; trail running being an alternative to consider as an alternative sport. **Objective:** to assess the short-term effects of trail running training on aerobic capacity in inexperienced athletes of Club A2 Aventura. **Methods:** Quasi-experimental research of correlative order, selecting the population of inexperienced athletes from the Club A2 Aventura, senior category (30 male subjects: between 25 and less than 30 years). The Cooper Test is applied at two preparation stages. **Results:** The average reached in the pretest was established at 1390m (Category: Very Bad) while the average of the posttest was established in 2008m (Category: Bad), with a maximum value of 2650 (Good) and a minimum value of 1600 (Very bad). Athletes increased the meters number in Cooper Test (30 positive ranges), improving at least in a qualitative score (From Very Bad to Bad, Regular or Good), and significantly differentiating according to Sign Test ($p = 0.000$) in posttest favor. **Conclusions:** It is evident that from a short Trail Running training (two mesocycles) it is possible to enhance aerobic capacity in inexperienced subjects (male) in the age range studied.

Keywords:

- **TRAIL RUNNING**
- **AEROBIC ENDURANCE**
- **INEXPERIENCED ATHLETES**