

Resumen

La carrera de orientación requiere del desarrollo de las capacidades físicas determinantes y condicionantes en busca del incremento paulatino del rendimiento deportivo. Desarrollar la capacidad aeróbica potenciará directamente los resultados competitivos del atleta, para lo cual, se plantea como propósito de la investigación implementar un entrenamiento especializado que perfeccione la resistencia aeróbica en deportistas de carrera de orientación de la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME). Se estudia la población de corredores de orientación (10 sujetos, género masculino), implementando por seis meses una propuesta de intervención especializada, comprobando la capacidad aeróbica en dos momentos de la preparación. El pretest obtiene una media de 2032m, y el postest una media de recorrido de 2205m (Diferencia: +414m), existiendo diferencias significativas a favor del postest ($p=0.000$), incluyendo la correlación de muestras pareadas ($p=0.020$). Luego de realizar un diagnóstico inicial y final de la capacidad aeróbica de los sujetos estudiados, se concluyó la existencia de diferencias significativas a favor del postest, demostrando mejoras notables en la capacidad aeróbica, una vez culminada la implementación de la propuesta de intervención

Palabras Clave:

- **RESISTENCIA AEROBIA**
- **CARRERA DE ORIENTACIÓN**
- **POTENCIACIÓN DE LA RESISTENCIA**

Abstract

The orientation career requires the development of determining and conditioning physical capacities in search of the gradual increase in sports performance. Developing aerobic capacity will directly enhance the competitive results of the athlete, for which, the purpose of the research is to implement specialized training that improves aerobic endurance in orientation race athletes of the Ecuadorian Military Sports Federation (FEDEME). The population of orientation runners (10 subjects, male gender) is studied, implementing a specialized intervention proposal for six months, checking the aerobic capacity in two moments of the preparation. The pretest obtains an average of 2032m, and the posttest an average distance of 2205m (Difference: + 414m), with significant differences in favor of the posttest ($p = 0.000$), including the correlation of paired samples ($p = 0.020$). After making an initial and final diagnosis of the aerobic capacity of the studied subjects, the existence of significant differences in favor of the post-test was concluded, showing notable improvements in aerobic capacity, once the implementation of the intervention proposal was completed.

Keywords:

- **AEROBIC RESISTANCE**
- **ORIENTATION CAREER**
- **ENHANCEMENT OF RESISTANCE**