

Índices de resistencia en corredores juveniles ecuatorianos en distancias de 100-200, 200-400, 400-800 y 800-1500 metros

Endurance index in Ecuadorian youth runners at distances of 100-200, 200-400, 400-800 and 800-1500 meters.

Autores:

Bryan Iván Diaz Pinargo (Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte).

Email: bidiaz2@espe.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4836-9512>

Hugo Santiago Comina Fonseca (Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y

Deporte). Email: hscomina@espe.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8811-4891>

Edgardo Romero Frómata (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Email:

eeromero@espe.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5991-9327>

Fecha de publicación: 11 de marzo del 2022

Dirección web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3360/1553>

RESUMEN

En el atletismo juvenil ecuatoriano no se han realizados investigaciones dirigidas al control, a largo plazo, del nivel de resistencia láctica de los corredores en distancias entre 100 y los 1500 m y se constituye en un tema de interés, en tanto la aplicación de la prueba de lactato sanguíneo resulta muy costoso para la mayoría. Los estudios demuestran que se puede valorar el nivel de resistencia láctica mediante el empleo de fórmulas matemáticas que hagan corresponder distancias competitivas próximas, por ejemplo, los 100 y 200 m, los 200 y 400 m, los 400 y 800 m y los 800 y 1500 m, que dan lugar a los Índices de Resistencia. Ese instrumento de medición facilita la evaluación del nivel de resistencia láctica de los corredores sin utilizar el test de lactato y permite actuar sobre este proceso. La investigación se dirigió a caracterizar el comportamiento de estos índices en 390 corredores juveniles de ambos sexos, mediante un estudio de los mejores tiempos logrados por ellos en los últimos 10 años en esos dúos de pruebas. Los datos fueron seleccionados de los archivos de la Federación Ecuatoriana de Atletismo y de los propios entrenadores y mediante fórmulas matemáticas de correspondencia se calcularon tres tipos de Índices de Resistencia y sus baremos correspondientes para el grupo etario estudiado. La utilización de los índices de resistencia denominados por los autores ΔXT , ΔXP , ΔXV resulta una herramienta de gran utilidad para evaluar rápidamente los niveles de resistencia láctica de los corredores en formación.

Palabras claves:

- **ÍNDICES DE RESISTENCIA**
- **RESISTENCIA LÁCTICA**
- **CORREDORES JÓVENES.**

ABSTRACT

In Ecuadorian youth athletics, no research has been carried out aimed at controlling, in the long term, the level of lactic resistance of runners in distances between 100 and 1500 m and it is a topic of interest, while the application of the blood lactate test is very expensive for most. Studies show that the level of lactic resistance can be assessed by using mathematical formulas that correspond to nearby competitive distances, for example, 100 and 200 m, 200 and 400 m, 400 and 800 m and 800 and 1500 m, which give rise to the Resistance Indices. This measuring instrument facilitates the evaluation of the level of lactic resistance of the runners without using the lactate test and allows to act on this process. The research was aimed at characterizing the behavior of these indices in 410 youth runners of both sexes, through a study of the best times achieved by them in the last 10 years in these test duos. The data were selected from the archives of the Ecuadorian Athletics Federation and the coaches themselves and by means of mathematical formulas of correspondence three types of Resistance Indices and their corresponding scales were calculated for the age group studied. The use of resistance indices called by the authors ΔXT , ΔXP , ΔXV is a very useful tool to quickly assess the levels of lactic resistance of runners in formation.

KEYWORDS

- **ENDURANCE INDEX,**
- **ENDURANCE LACTIC,**
- **YOUNG RUNNERS.**