

**Análisis de VO2max de aspirantes de primer año de la ESFORSE aplicado
entrenamiento con método intervalado**

**Analysis of VO2max of first-year ESFORSE applicants applied training with the
interval method**

Autores:

- 1) Cofre Caillagua Víctor Fabian*. Email: vfcofre@espe.edu.ec Orcid:
<https://orcid.org/0000-0003-2474-7072>
- 2) Raura Analuisa Víctor Danilo* Email: vdraura1@espe.edu.ec Orcid:
<https://orcid.org/0000-0002-3007-0208>
- 3) Alberto Raul Gibert-Ofarrill *. Email: argilbert@espe.edu.ec Orcid:
<https://orcid.org/0000-0002-6579-6017>

Fecha de publicación: 24 de enero de 2022

Dirección web del artículo científico indexado en la revista:

<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3528><https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3528>

Resumen

El trabajo que se presenta a continuación tiene como objetivo determinar la eficiencia del método de entrenamiento por intervalos empleado por el personal de instructores militares de la Escuela de Formación de Soldados del Ejército (ESFORSE) durante la fase de reclutamiento y formación militar de los aspirantes de primer año para incrementar el Volumen de Consumo de Oxígeno (VO_{2max}), como principal indicador de rendimiento y condición física del aspirante. El estudio inicia con el análisis e interpretación de marcas y tiempos alcanzados en Pruebas físicas de ingreso a la ESFORSE, en el test de las 2 millas y posterior análisis de las marcas y tiempos alcanzados una vez aplicado un macrociclo de entrenamiento de 14 semanas empleando el método de intervalos. Cabe señalar que el software que facilitará la comprobación del grado de significancia de las marcas y tiempos de Pruebas físicas de ingreso y Pruebas físicas finalizado el macro, es el desarrollado por la empresa mundial IBM, SPSS Statistics V.21. Como resultado del presente trabajo se verificó la media VO_{2max} de los aspirantes de primer año de la ESFORSE, aumentó de 59,32 ml/Kg/min a 62,10 ml/Kg/min después de ser sometidos al método de entrenamiento continuo y método de entrenamiento de intervalos, cumpliendo los principios de entrenamiento citados por García y Pérez (2013). Se constató que el método continuo y método de intervalos son los más eficientes para considerar en microciclos, mesociclos y macrociclos de entrenamiento, permitiendo incrementar la condición física medida a través del consumo de oxígeno en los aspirantes de primer año de la ESFORSE.

PALABRAS CLAVE:

- **MÉTODO CONTINUO.**
- **MÉTODO DE INTERVALOS.**
- **CONDICIÓN FÍSICA.**

ABSTRACT

The objective of the work presented below is to determine the efficiency of the interval training method used by the military instructors of the Army Soldiers Training School (ESFORSE) during the recruitment and military training phase of applicants for first year to increase the Volume of Oxygen Consumption (VO₂max), as the main indicator of performance and physical condition of the applicant. The study begins with the analysis and interpretation of the marks and times achieved in physical entrance tests to the ESFORSE, in the 2-mile test and subsequent analysis of the marks and times achieved once a 14-week training macrocycle was applied using the interval method. It should be noted that the software that will facilitate the verification of the degree of significance of the marks and times of Physical Entrance Tests and Physical Tests at the end of the macro, is the one developed by the global company IBM, SPSS Statistics V.21. As a result of the present work, the mean VO₂max of the first-year ESFORSE applicants was verified, it increased from 59.32 ml/Kg/min to 62.10 ml/Kg/min after being subjected to the continuous training method and the method of interval training, fulfilling the training principles cited by García and Pérez (2013). It was found that the continuous method and the interval method are the most efficient to consider in microcycles, mesocycles and macrocycles of training, allowing to increase the physical condition measured through oxygen consumption in the first year ESFORSE applicants.

KEYWORDS:

- **CONTINUOUS METHOD.**
- **INTERVAL METHOD.**
- **PHYSICAL CONDITION.**