

## Resumen

Dentro de la presente investigación se planteó el objetivo de determinar si la aplicación del método interválico influye en el rendimiento deportivo de los corredores intelectuales de 400m, de la selección nacional paralímpica, a través de una investigación cuasi experimental, con carácter investigativo mixto cualitativo y cuantitativo, es un diseño de un solo grupo con medición previa (pre test) y posterior (post test) de la variable dependiente (Bernal Torres, 2010), con una muestra de 3 varones y 4 mujeres con discapacidad intelectual, de agosto a octubre del 2022, el procesamiento de los datos fue con los estadígrafos SPSS v.25 y Microsoft Office 2016 donde se analizó a través de la prueba paramétrica T de Student y se pudo observar que la relación de las dos medias fue de  $p=0,01$  es decir que el valor es menor a  $0.05$ , de tal manera se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa que plantea que la aplicación del entrenamiento interválico si mejora el rendimiento de los corredores de velocidad de 400 metros planos, en cuanto a la media total del tiempo en el pre test fue de 00:59,75, y en el post test fue de 00:56,36 es decir se evidencia una mejoría significativa después de la intervención de 12 semanas, los indicadores de rendimiento como lactato tuvo una curva alta 16,3 mmol/l con tendencia a bajar en el aclaramiento, la frecuencia cardiaca se elevó a 198 ppm por el esfuerzo pero bajo a niveles normales y saturación de oxígeno descendió al 87% y luego se elevó progresivamente, con toda esta información se elaboró la propuesta de estructurar el manual de entrenamiento interválico en la prueba de 400 metros planos, que será un documento técnico y brindara el soporte dentro del proceso de planificación del entrenador y deportistas.

*Palabras claves:* discapacidad intelectual, indicadores, método interválico, rendimiento.

## **Abstract**

The objective of this research was to determine whether the application of the intervallic method influences the sports performance of intellectual 400m runners of the Paralympic national team, through a quasi-experimental research, with a mixed qualitative and quantitative research character, is a single-group design with pre-test and post-test of the dependent variable (Bernal Torres, 2010), with a sample of 3 males and 4 females with intellectual disabilities, from August to October 2022, the data processing was with SPSS v. 25. 25 and Microsoft Office 2016 where it was analyzed through the parametric Student's t-test and it could be observed that the relationship between the two means was  $p=0.01$ , that is to say that the value is less than 0. 05, so the null hypothesis is rejected and the alternative is accepted which states that the application of intervallic training does improve the performance of 400 meters flat sprint runners, as for the total mean time in the pre-test was 00:59.75, and in the post-test was 00: 56.36 i.e. a significant improvement is evidenced after the 12-week intervention, performance indicators such as lactate had a high curve 16.3 mmol / l with a tendency to decrease in the clearance, the heart rate rose to 198 bpm by the effort but low to normal levels and oxygen saturation decreased to 87% and then rose progressively, With all this information, the proposal to structure the intervallic training manual for the 400 meters flat race was elaborated, which will be a technical document and will provide support within the planning process of the trainer and athletes.

*Key words:* intellectual disability, indicators, interval method, performance.