

Resumen

Durante mucho tiempo se ha estigmatizado el entrenamiento de fuerza sobre todo en deportes de resistencia por la falsa concepción de que este tipo de entrenamiento únicamente contribuye a la hipertrofia muscular y por consiguiente vuelve lentos o pesados a los deportistas, afectando notablemente el rendimiento deportivo en determinada disciplina deportiva. La presente investigación se basa en un estudio de campo a un equipo de orientación militar, disciplina deportiva que mezcla las habilidades propias de la vida militar tales como la navegación terrestre, estudio del terreno, entren otras; y una condición física óptima. Este equipo de alto rendimiento pertenece a la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, con participaciones en competencias tanto nacionales como internacionales. El punto central de esta investigación es poder demostrar que la implementación del entrenamiento de fuerza resistencia influye de manera positiva en el rendimiento deportivo de los atletas de orientación militar. Para esto, se diseñó un plan de entrenamiento de fuerza resistencia con una duración de diez semanas. Posteriormente, se realizaron pre-test y post-test maximales a los deportistas, tanto de fuerza como de resistencia aeróbica; y con estos datos se pudo determinar si la implementación de un entrenamiento de fuerza influye de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo de una disciplina de resistencia como lo es la orientación militar. El presente estudio se realizó en la ciudad de Sangolquí-Ecuador, en las instalaciones de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, con el apoyo de las autoridades directivas de la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana quienes brindaron las facilidades para que se pudiera realizar los estudios a los deportistas de la disciplina de orientación militar.

Palabras clave: test maximal, test de cooper, rendimiento deportivo, plan de entrenamiento, fuerza resistencia.

Abstract

For a long time, strength training, especially in endurance sports, has been stigmatized due to the mistaken belief that this type of training solely contributes to muscular hypertrophy and consequently makes athletes slow or heavy, significantly affecting athletic performance in a specific sports discipline. The present research is based on a field study conducted on a military orienteering team, a sport discipline that blends military life skills such as land navigation, terrain analysis, among others, with optimal physical conditioning. This high-performance team belongs to the Ecuadorian Military Sports Federation and has participated in both national and international competitions. The central focus of this investigation is to demonstrate that implementing strength endurance training positively influences the athletic performance of military orienteering athletes. To achieve this, a ten-week strength endurance training plan was designed. Subsequently, maximal pre-test and post-test assessments were conducted on the athletes, measuring both strength and aerobic endurance. With these data, it was possible to determine whether the implementation of strength training positively or negatively affects the athletic performance of an endurance discipline like military orienteering. This study was carried out in Sangolquí, Ecuador, at the facilities of the University of the Armed Forces ESPE, with the support of the governing authorities of the Ecuadorian Military Sports Federation, who provided the necessary resources to conduct the studies on military orienteering athletes.

Keywords: maximal test, cooper test, sports performance, training plan, strength endurance.