

Resumen

El entrenamiento de la velocidad como capacidad determinante en los corredores de distancia cortas permite potenciar el rendimiento deportivo de forma eficaz, siempre y cuando los contenidos de la preparación respondan optimizadamente. Por ello, se ha planteado como objetivo de la investigación validar teóricamente una propuesta metodológica de ejercicios especiales de carrera para velocistas de 100m y 200m planos de la Escuela Superior Militar Eloy Alfaro, siendo el primer paso para implementar desde la práctica la propuesta de intervención. La Investigación es descriptiva-explicativa de orden correlacional. Se utilizará un muestreo intencional no probabilístico para seleccionar a 11 especialistas nacionales del atletismo en modalidad de carreras de cortas distancias, siendo consultado mediante encuesta, analizando 10 variables teóricas sobre la propuesta de intervención en dos momentos de realizado el diseño. Todas las variables fueron calificadas con un puntaje superior en su segundo momento (Integralidad: $p=0.004$; Asequibilidad: $p=0.006$; Progresión: $p=0.002$; Variedad: $p=0.002$; Originalidad: $p=0.005$; Calidad: $p=0.004$; Objetividad: $p=0.003$; Pertinencia: $p=0.003$; Complejidad: $p=0.004$) a favor del postest, siendo significativamente diferentes con excepción de la variable "Prioridad" ($p=0.083$). 3) Los especialistas validaron teóricamente de una forma favorable el contenido de la preparación diseñado por el investigador, permitiendo implementar desde la práctica dicha propuesta cuando la pandemia del covid-19 lo permita. Por otra parte, se determinó un índice de coincidencia alto entre especialistas, indicativo de una evaluación teórica efectiva.

Palabras Clave:

- **VALIDACIÓN TEÓRICA**
- **ESTRATEGIA METODOLÓGICA**
- **VELOCISTAS SENIOR**
- **100 Y 200M PLANOS**

Abstract

Speed training as a determining ability in short distance runners allows to enhance sports performance effectively, as long as the contents of the preparation respond optimally. For this reason, a methodological proposal of special running exercises for sprinters of 100m and 200m planes of the Eloy Alfaro Military School has been set as the objective of the investigation, being the first step to implement the intervention proposal from practice. The Research is descriptive-explanatory of a correlational order. An intentional non-probabilistic sampling will be used to select 11 national specialists in athletics in the form of short-distance races, being consulted by means of a survey, analyzing 10 theoretical variables on the intervention proposal in two moments of the design. All the variables were rated with a higher score in their second moment (Integrity: $p = 0.004$; Affordability: $p = 0.006$; Progression: $p = 0.002$; Variety: $p = 0.002$; Originality: $p = 0.005$; Quality: $p = 0.004$; Objectivity: $p = 0.003$; Relevance: $p = 0.003$; Complexity: $p = 0.004$) in favor of the post-test, being significantly different with the exception of the variable "Priority" ($p = 0.083$). 3) The specialists theoretically validated in a favorable way the content of the preparation designed by the researcher, allowing the implementation of said proposal from practice when the COVID-19 pandemic allows it. On the other hand, a high coincidence index between specialists was determined, indicative of an effective theoretical evaluation.

Keywords:

- **THEORETICAL VALIDATION**
- **METHODOLOGICAL STRATEGY**
- **SENIOR SPEEDERS**
- **100 AND 200M PLANS**