

“ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN”

REVISION SISTEMATICA CAPITULO I

TITULO: Alternativa metodológica para perfeccionar la técnica de carrera en aspirantes del
Ejército Ecuatoriano.

Nombre y Apellidos:1 Iván Rodrigo Zumba Tipán. ESPE. Ecuador

Email: ivanzumba94@gmail.com

Nombre y Apellidos:2 Moraima Barroso Palmero. UCLV, Cuba.

Email: mbarroso@uclv.cu

RESUMEN

La base fundamental para la eficiencia al correr es la técnica de carrera, en donde, la falta de la realización de la misma puede afectar en el rendimiento físico del aspirante del Ejército. El objetivo fue diseñar una alternativa metodológica para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza de la técnica de las carreras de distancias medias en aspirantes del Ejército Ecuatoriano con el apoyo del bombo, el ritmo y la música. Se realizó por un muestreo aleatorio simple, seleccionando una muestra de 30 aspirantes al ejército entre 18 - 21 años. Fueron evaluados mediante una escala valorativa con indicadores en las fases de carrera: apoyo, impulso y recuperación, calificando a los atletas por medio de una escala de Likert al completar el test de 3219m. Se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov en el software estadístico SPSS 2.0, comparando el pretest con el post test. Se encontró un nivel de significancia de $p=0,00$, por debajo de $p=0,05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se evidencia que existe relación entre la técnica de la carrera y el rendimiento físico de los aspirantes al ejército. Se recomienda insertar la alternativa metodológica para la corrección de la técnica de carrera para mejorar el rendimiento en distancias medias de los aspirantes al Ejército.

Palabra clave: Técnica de carrera, rendimiento físico, pruebas físicas, atletismo

“PHYSICAL ACTIVITY, SPORTS, AND RECREATION”

SYSTEM REVIEW CHAPTER I

TITLE: Methodological alternative to improve running technique in Ecuadorian Army candidates.

Name and Surname:1 Iván Rodrigo Zumba Tipán. ESPE. Ecuador

Email: ivanzumba94@gmail.com

Name and Surname:2 Moraima Barroso Palmero. UCLV, Cuba.

Email: mbarroso@uclv.cu

ABSTRACT

The fundamental basis for running efficiency is running technique, and a lack of proper technique can affect the physical performance of Army candidates. The objective was to design a methodological alternative for improving the teaching process of middle-distance running technique to Ecuadorian Army candidates, supported by a drum, rhythm, and music. A simple random sampling was used, selecting a sample of 30 army candidates between 18 and 21 years of age. They were evaluated using a rating scale with indicators in the running phases: support, push-off, and recovery. The athletes were rated using a Likert scale upon completion of the 3219m test. The Kolmogorov-Smirnov test was applied in the statistical software SPSS 2.0, comparing the pretest and posttest. A significance level of $p=0.00$ was found, below $p=0.05$, thus rejecting the null hypothesis and demonstrating a relationship between running technique and the physical performance of military candidates. It is recommended that an alternative method be included for correcting running technique to improve the performance of military candidates over medium distances.

Keywords: Running technique, physical performance, physical tests, athletics