

Resumen

Basado en las problemáticas detectadas de forma preliminar como parte del entrenamiento deportivo en Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval Cmdt. "Rafael Moran Valverde", el informe de investigación planteará un plan de entrenamiento especializado e intervalado para mejorar los resultados de eficiencia física en las pruebas de natación (crol 200 metros) y carrera (3219metros) en Guardiamarinas seleccionados al efecto. La investigación partirá de un diagnóstico inicial en eficiencia física en las pruebas antes mencionadas, diseñando e implementando una propuesta de plan de entrenamiento basado en un modelo ATR con mesociclo de acumulación, transformación y realización, que será adaptado a la muestra de estudio, y que sin duda posteriormente cuando vuelvan a dar las pruebas de eficiencia física se podrá correlacionado los resultados en dos muestras relacionadas (antes y después de implementada la propuesta de intervención). Se analizarán los resultados correlacionados valorando la existencia o no de mejoras significativas, lo cual permitirá establecer sí fue alcanzado el objetivo de la investigación.

Palabras clave:

- **CONDICIÓN FÍSICA**
- **PRUEBAS FÍSICAS**
- **TEST 3200**
- **MACROCICLO**
- **PLAN DE ENTRENAMIENTO**

Abstract

Based on the problems detected in a preliminary way as part of the sports training in Midshipmen of the Higher School Naval Cmdt. "Rafael Moran Valverde", the research report will propose a specialized and interval training plan to improve the results of physical efficiency in the swimming events (200-meter crawl) and running (3200 meters) in Midshipmen selected for this purpose. The research will start from an initial diagnosis in physical efficiency in the aforementioned tests, designing and implementing a proposed training plan based on an ATR model with accumulation, transformation and realization mesocycle, which will be adapted to the study sample, and that Without a doubt later, when the physical impairment tests are given again, the results in two related samples can be correlated (before and after the intervention proposal is implemented). The correlated results will be analyzed evaluating the existence or not of significant improvements, which will allow to establish if the objective of the research was achieved.

Keywords:

- **PHYSICAL CONDITION**
- **PHYSICAL TESTS**
- **TEST 3200**
- **MACRO CYCLE**
- **TRAINING PLAN**