

## RESUMEN

Las pruebas evaluativas de natación de los aspirantes a Guardiamarina son instrumentos de mucha utilidad para valorar con objetividad el nivel de resistencia, conocimientos y habilidades adquiridas en estilo libre de natación. La natación es un proceso muy complejo que precisa desarrollar estado físico para conseguir un cuerpo saludable con capacidades físicas y fuerte, en la realización de movimientos armónicos y coordinación motora requeridas para mejorar el proceso de desplazamiento corporal en la práctica de natación. La investigación tuvo lugar en la Escuela Superior Naval Comandante Rafael Morán Valverde, en el primer semestre del año 2020, aplicado a una muestra de 90 aspirantes, quienes señalaron mayoritariamente haber experimentado un rendimiento deficiente en distancia de 200 metros con marcas mínimas en la prueba de evaluación. Entre los principales motivos de rendimientos mínimos señalaron la necesidad de cumplir con un plan de entrenamiento específico con mayor número de horas de acondicionamiento físico en beneficio de la formación profesional y récord deportivo; para mejorar la calidad de acciones propulsivas y gesto técnico, que acondicione la musculatura y articulaciones del cuerpo con movimiento ágil y armónico y consiga resistencia a potenciales lesiones cuando el practicante precise hacer esfuerzos de cargas máximas en condiciones actas para el deporte.

**Palabras Claves:** enseñanza técnica, acondicionamiento físico, competencia acuática, rendimiento académico

## ABSTRACT

The evaluative swimming tests of the midshipman applicants are very useful instruments to objectively assess the level of resistance, knowledge and skills acquired in swimming freestyle. Swimming is a very complex process that requires developing a physical state to achieve a healthy body with strong physical capacities, in the performance of harmonic movements and motor coordination required to improve the process of body movement in swimming practice. The investigation took place at the Comandante Rafael Morán Valverde Naval Higher School, in the first semester of 2020, applied to a sample of 90 applicants, who mostly indicated having experienced poor performance in distance of 200 meters with minimal marks in the test of evaluation. Among the main reasons for minimum performance, they pointed out the need to comply with a specific training plan with a greater number of hours of physical conditioning for the benefit of professional training and sports record; to improve the quality of propulsive actions and technical gesture, which conditions the muscles and joints of the body with agile and harmonic movement and achieves resistance to potential injuries when the practitioner needs to make maximum load efforts under conditions that are perfect for sports.

**Keywords:** technical teaching, physical conditioning, aquatic competition, academic performance