



**ESPE**

UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS  
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

UNIDAD ACADÉMICA ESPECIAL  
ESSUNA-SALINAS



**ESSUNA**

ESCUELA SUPERIOR NAVAL  
CMDTE. RAFAEL MORÁN VALVERDE

# **ANÁLISIS DEL RÉGIMEN DEL GUARDIAMARINA DEPORTISTA PREVIO A UNA COMPETENCIA NACIONAL O INTERNACIONAL Y SU RENDIMIENTO EN LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL**

ELABORADO POR:  
GM 4/A RODRÍGUEZ ÁVILA MARÍA DE LOS ÁNGELES

# AGENDA



**PROBLEMA**



**JUSTIFICACIÓN**



**OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS**



**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y METODOLÓGICA**



**PROPUESTA**



**CONCLUSIONES**



**RECOMENDACIONES**

# PROBLEMA



# JUSTIFICACIÓN

La Escuela Superior Naval  
"Cmde. Rafael Morán  
Valverde" es un centro de  
formación naval militar

El  
guardiamarina  
debe cumplir en  
el ámbito  
militar,  
académico y  
deportivo

Seleccionados  
de disciplinas  
deportivas para  
participar en  
competencias  
nacionales e  
internacionales

Análisis comparativo de los  
últimos regímenes de  
entrenamiento para distinguir  
las variaciones en los  
resultados de los eventos  
deportivos que se han  
realizado

# OBJETIVO GENERAL

**Analizar** los parámetros que influyen el cumplimiento del régimen de entrenamiento, mediante un análisis de los regímenes anteriores para la búsqueda de una alternativa con mejores resultados.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

**Observar** los regímenes de deportistas que se han dado en los últimos cuatro años y el régimen de entrenamiento deportivo de la Escuela Militar “Eloy Alfaro” a través de un análisis comparativo, para la determinación de la efectividad de estos.

**Identificar** los resultados deportivos alcanzados mediante una recolección de datos y encuestas a la brigada de guardiamarinas, a fin de conocer si estos resultados van de la mano a los entrenamientos previos realizados.

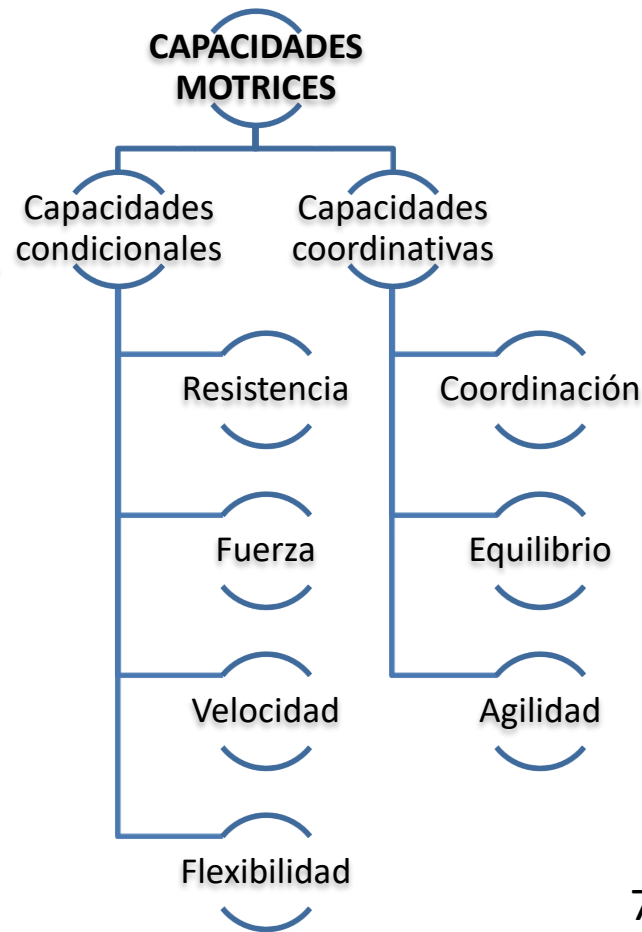
**Plantear** un régimen de entrenamiento deportivo por fases mediante el análisis del régimen del guardiamarina y su proyección a modificarse para la obtención de los mejores logros para la Escuela Superior Naval y la Fuerza Naval.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA



Según Dietrich, Klaus, & Lehnertz (2001): El objetivo del entrenamiento deportivo consiste en preparar a los deportistas para alcanzar altos rendimientos.

Las elevadas exigencias físicas, psíquicas e intelectuales permiten desarrollar en este proceso capacidades, habilidades y cualidades importantes que son extraordinariamente útiles.



## METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Abarca todos los sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición.

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

- Es un procedimiento metódico y científico para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento.



# FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA

## ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Enfoque cuantitativo

## ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

Explicativo

## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

No experimental

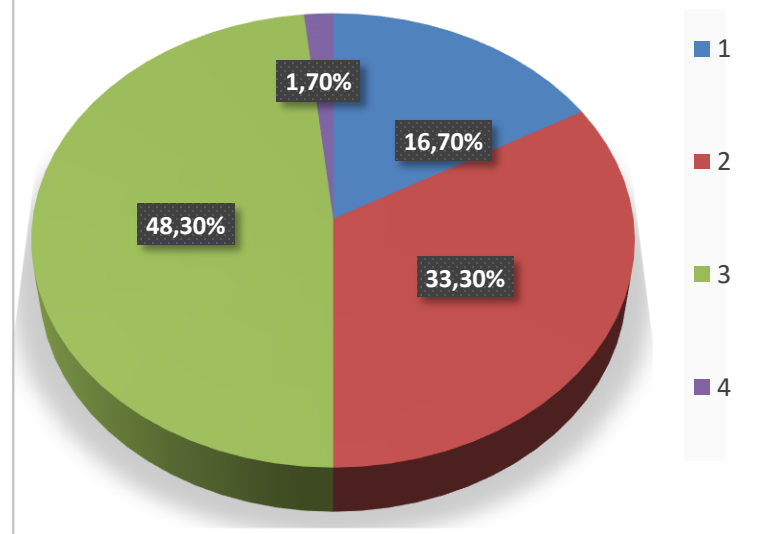
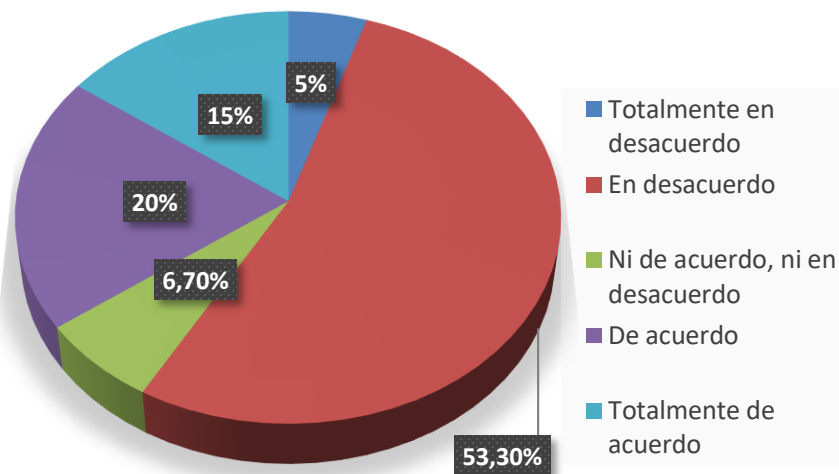
## POBLACIÓN

60 guardiamarinas que cumplieron un régimen de entrenamiento deportivo

# CUESTIONARIOS

Dentro del régimen de deportista se cumplió a cabalidad con todo lo establecido:

¿Cuántas veces cumplió usted el régimen de deportista a lo largo de un año?





Reglamento  
Integral para la  
Formación del  
Guardiamarina



Reglamento de  
Educación  
Militar



Ley del Deporte,  
Educación Física  
y Recreación

**MARCO LEGAL**

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LOS VI JUEGOS NACIONALES MILITARES DEL 2019

SESIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
MAÑANA	05H00 - 06H15	05H00 - 06H15	05H00 - 06H15	05H00 - 06H15	05H00 - 06H15	08H00 - 10H00
	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	ENTRENAMIENTO EN AGUA
TARDE	16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	DESCANSO
	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ENTRENAMIENTO EN AGUA	ENTRENAMIENTO EN AGUA	



**RÉGIMEN DE ENTRENAMIENTO PARA GUARDIAMARINAS DEPORTISTAS DEL 19 FEB AL 29-MAR-2020**

SELECCIÓN	DÍAS					
	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
PENTATLÓN ATLETISMO NATAción TIRO ORIENTACIÓN	04:50-09:00	04:50-09:00	04:50-09:00	04:50-09:00	04:50-09:00	08:00-12:00
	12:00-14:00 DESCANSO	12:00-14:00 DESCANSO	12:00-14:00 DESCANSO	12:00-14:00 DESCANSO	12:00-14:00 DESCANSO	
	19:00-19:00	19:00-19:00	19:00-19:00	19:00-19:00	19:00-19:00	

**LINEAMIENTOS GENERALES**

1. Todos los Guardiamarinas deportistas deberán formar a las 22h00 en la cubierta 100, para sacar parte, posterior a eso deberán pasar a descansar o a estudio.
2. Todos los Guardiamarinas deportistas pasarán al rancho directo
3. Los sábados la diana para los deportistas será a las 07h00 y el entrenamiento será de 08h00 a 12h00.
4. Los deportistas no cumplirán castigos físicos, colectivos ni individuales, por lo que los ODD deberán llevar un control especial sobre su situación académica y disciplinaria.
5. Los deportistas rancharán en las mesas dispuestas para ellos. En sus tiempos libres podrán hacer uso de la cantina.
6. Los deportistas deberán cumplir el régimen de cantina: lunes a viernes 21:00-21:40 y sábados: 10:00-10:30.

**RÉGIMEN DEL 2020  
 “I CHEQUEO DE  
 GUARDIAMARINA  
 RUSIA 2020”**



INEXLOCAL



## RÉGIMEN DE DEPORTISTAS DE LA ESCUELA MILITAR "ELOY ALFARO"

HORARIO	ACTIVIDADES
05H00 - 06H30	Entrenamiento
07H00 - 07H40	Desayuno
07H40 - 13H00	Clases
13H15 - 14H00	Rancho
14H00 - 16H30	Descanso
16H30 - 18H30	Entrenamiento
19H00 - 19H30	Rancho
20H00	Silencio

# Resultados Deportivos 2016 - 2020

AÑO	2016	2017	2018	2019	2020
DISCIPLINAS	3eros. Juegos	4tos Juegos	5tos. Juegos	6tos Juegos	7mo. Juegos (No)
Lugar	SALINAS	AMBATO	SALINAS	SALINAS	Selectivo al Mundial
<b>NATACIÓN</b>	Selectivo Sudamericano de Cadetes 3 GAMAS CLASIFICAN (ACUÑA-CHECA-LEÓN)	Chequeo Mundial de Cadete, no hubo premiación, Gamas se ubicaron en los primeros lugares	3 Medallas de Bronce 6to. Lugar por equipo	1 medalla de oro 3 medallas de bronce	Selectivo al mundial de Cadetes 2 Guardiamarinas cubren la marca base Gama Cobo y Pilay
<b>FUTBOL</b>		No se realizó	4to. Lugar	No se realizó	
<b>ORIENTACIÓN</b>		9no. Lugar por equipo	No se realizó		Selectivo al mundial Gamas Rodriguez y Chiluita se ubican en 5to. Lugar
<b>ACUATLÓN</b>		8 avo. Lugar por equipo	No se realizó	No se realizó	
<b>TRIATLON</b>		No se realizó	1 Medalla de Bronce 4to. Lugar por equipo	1 Medalla de Bronce 4to. Lugar por equipo	
<b>PENTATLÓN</b>		No se premió por equipo	8avo. Lugar		Selectivo al mundial Gamas Coronado y Cardenas se ubican en 6to. Y 7mo. Lugar
<b>ATLETISMO Y CROSS</b>	Selectivo Sudamericano de Cadetes 1 GAMAS CLASIFICA (PIEDRA)	7mo. Lugar	6to. Lugar por equipo 5k Eliminado por equipo 12.5 k	8avo. Lugar	Guardiamarinas se ubican en tercer y cuarto lugar pero las marcas no son buenas
<b>TIRO</b>		6to. Lugar	7mo. Lugar	2do. lugar por equipo 4to. Lugar individual	Selectivo al mundial de cadetes Gama Ortega obtiene el primer lugar

# RÉGIMEN DE ENTRENAMIENTO PARA GUARDIAMARINAS DEPORTISTAS A LARGO PLAZO

## OBJETIVO GENERAL

Proponer la reestructuración del régimen de deportista mediante la conformación de fases para alcanzar los mejores resultados en las competencias deportivas de alto rendimiento.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los diferentes parámetros necesarios de la estructuración de un régimen deportivo por medio del análisis de regímenes anteriores para la obtención de excelentes resultados.

Comparar el régimen de deportistas de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro” con el de la Escuela Superior Naval Cmte. “Rafael Morán Valverde” mediante un análisis que permita la optimización y eficacia en el entrenamiento deportivo.

Establecer el régimen de deportista estructurado por fases a través de una planificación detallada para la consecución de los mejores logros deportivos de los guardiamarinas en las competencias.

# FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

**Teoría y Metodología  
del entrenamiento  
deportivo**

**Periodización**

**Cargas del  
Entrenamiento**

**Principios**

**Macroциclos  
Mesociclos  
Fases**

**Volumen  
Intensidad  
Densidad**

**Continuidad  
Incremento de la carga  
Periodicidad**

# Parámetros necesarios para reestructurar el régimen de deportista

**Competencias**

**Nivel  
Internacional**

**Nivel  
Nacional**

**Nivel  
Local**

# PARÁMETROS NECESARIOS PARA REESTRUCTURAR EL RÉGIMEN DE DEPORTISTA



# PROYECTO PARA REGIMEN DE DEPORTISTAS A LARGO PLAZO

	FASE 1	FASE 2		FASE 3	FASE 4
ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	GENERAL	ESPECIAL GENERAL	ESPECIAL INTENSO	COMPETITIVO	<b>C O M P E T E N C I A S</b>
DENOMINACIÓN	REGIMEN NORMAL	REGIMEN ESPECIAL	REGIMEN INTENSO	REGIMEN COMPETITIVO	
DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	24 SEMANAS	8 SEMANAS	8 SEMANAS	4 SEMANAS	
INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	REGULAR	MEDIO	ALTO	MANTENIMIENTO	
OBJETIVO	INTRODUCCIÓN A LA FORMA DEPORTIVA	ALCANZAR FORMA DEPORTIVA	DESARROLLAR FORMA DEPORTIVA	MANTENER FORMA DEPORTIVA PARA LA COMPETENCIA	
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	TOTAL	PARCIAL	PARCIAL	EXCENTO	
CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	SI	SI	PARCIAL	NO REALIZA	
SESIONES DE ENTRENAMIENTO	5 Sesiones por semanas	8 Sesiones por semanas	11 Sesiones por semanas	11 Sesiones por semanas	
HORAS DE ENTRENAMIENTOS	8 horas	16 horas	19 horas	23 horas	
ENTRENAMIENTOS EN LA MAÑANA	Marte y Jueves 05h30 - 06h30	Marte y Jueves 05h30 - 06h30	Lunes a Viernes 05h30 - 06h30	Lunes a Viernes 05h30 - 06h30	
ENTRENAMIENTOS EN LA TARDE	Lunes - Miércoles - Viernes 16h00 - 18h00	Lunes - Miércoles - Viernes 16h00 - 19h00	Lunes - Miércoles - Viernes 16h00 - 19h00	Lunes - Miércoles - Viernes 16h00 - 19h00	
		Marte y Jueves 18h00 - 19h00	Marte y Jueves 18h00 - 19h00	Marte y Jueves 16h00 - 19h00	
ENTRENAMIENTOS LOS SÁBADOS	NO	08h00 - 11h00	08h00 - 11h00	08h00 - 11h00	
RANCHO	Horario normal	Horario normal	Directo	Directo	
DESCANSO DESPUÉS DEL RANCHO	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	SI APLICA	
EJERCICIOS EXTRAS	Cumplimiento normal	Cumplimiento normal	Cumplimiento normal	EXCENTO	
HORA DE SILENCIO	Normal de la Brigada	Normal de la Brigada	Normal de la Brigada	Especial	
GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES	TODOS	PRESELECCIÓN	SELECCIÓN	SELECCIÓN	

R.A.CH.C.

# Proyecto régimen de deportistas

## Fase 1 Régimen Normal



Thumbnail of a table with columns including 'NOMBRE', 'FECHA', 'LUGAR', 'CATEGORIA', 'MATERIAL', 'VALOR', 'OBSERVACIONES', and 'TOTAL'. The table contains several rows of data.

## Fase 2 Régimen Especial Régimen Intenso



Thumbnail of a table with columns including 'NOMBRE', 'FECHA', 'LUGAR', 'CATEGORIA', 'MATERIAL', 'VALOR', 'OBSERVACIONES', and 'TOTAL'.



Thumbnail of a table with columns including 'NOMBRE', 'FECHA', 'LUGAR', 'CATEGORIA', 'MATERIAL', 'VALOR', 'OBSERVACIONES', and 'TOTAL'.



## Fase 3 Régimen Competitivo



Thumbnail of a table with columns including 'NOMBRE', 'FECHA', 'LUGAR', 'CATEGORIA', 'MATERIAL', 'VALOR', 'OBSERVACIONES', and 'TOTAL'.

## Fase 4 Competencias



Thumbnail of a table with columns including 'NOMBRE', 'FECHA', 'LUGAR', 'CATEGORIA', 'MATERIAL', 'VALOR', 'OBSERVACIONES', and 'TOTAL'.

# FASE 1

## 53,33%

ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DENOMINACIÓN	DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	HORAS DE ENTRENAMIENTOS
GENERAL	REGIMEN NORMAL	24 SEMANAS	REGULAR	INTRODUCCIÓN A LA FORMA DEPORTIVA	5 Sesiones por semanas	8 Horas a la semana
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	PORCENTAJE DEL CUMPLIMIENTO	CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	RANCHO	HORA DE SILENCIO	EJERCICIOS EXTRAS	GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES
	100%	SI	Horario normal	Normal de la Brigada	Cumplimiento normal	TODOS
ENTRENAMIENTOS POR DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
EN LA MAÑANA	Cumple régimen de la brigada	05h30 - 06h30	Cumple régimen de la brigada	05h30 - 06h30	Cumple régimen de la brigada	Cumple régimen de la brigada
EN LA TARDE	16h00 - 18h00	Cumple régimen de la brigada	16h00 - 18h00	Cumple régimen de la brigada	16h00 - 18h00	

## FASE 2 - ETAPA 1

**17,78%**

ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DENOMINACIÓN	DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	HORAS DE ENTRENAMIENTOS
ESPECIAL GENERAL	REGIMEN ESPECIAL	8 SEMANAS	MEDIO	ALCANZAR FORMA DEPORTIVA	8 Sesiones por semanas	16 Horas a la semana
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	PORCENTAJE DEL CUMPLIMIENTO	CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	RANCHO	HORA DE SILENCIO	EJERCICIOS EXTRAS	GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES
	90%	SI	Horario normal	Normal de la Brigada	Cumplimiento normal	PRESELECCIÓN
ENTRENAMIENTOS POR DÍA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
EN LA MAÑANA	Cumple régimen de la brigada	05h30 - 06h30	Cumple régimen de la brigada	05h30 - 06h30	Cumple régimen de la brigada	08h00 - 11h00
EN LA TARDE	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	



## FASE 2 - ETAPA 2

**17,78%**

ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DENOMINACIÓN	DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	HORAS DE ENTRENAMIENTOS
ESPECIAL INTENSO	REGIMEN INTENSO	8 SEMANAS	ALTO	DESARROLLAR FORMA DEPORTIVA	11 Sesiones por semanas	19 Horas a la semana
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	PORCENTAJE DEL CUMPLIMIENTO	CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	RANCHO	HORA DE SILENCIO	EJERCICIOS EXTRAS	GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES
	75%	PARCIAL (PRIMER TURNO)	DIRECTO	Normal de la Brigada	Cumplimiento normal	SELECCIÓN
ENTRENAMIENTOS POR DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
EN LA MAÑANA	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	08h00 - 11h00
EN LA TARDE	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	

## FASE 3

**8,89%**

ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DENOMINACIÓN	DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	HORAS DE ENTRENAMIENTOS
COMPETITIVO	REGIMEN COMPETITIVO	4 SEMANAS	ALTO INTENSO	MANTENER FORMA DEPORTIVA PARA LA COMPETENCIA	11 Sesiones por semanas	23 Horas a la semana
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	PORCENTAJE DEL CUMPLIMIENTO	CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	RANCHO	HORA DE SILENCIO	EJERCICIOS EXTRAS	GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES
	60%	NO	DIRECTO	ESPECIAL	NO REALIZA	SELECCIÓN
ENTRENAMIENTOS POR DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
EN LA MAÑANA	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	05h30 - 06h30	08h00 - 11h00
EN LA TARDE	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	18h00 - 19h00	16h00 - 19h00	

## FASE 4

**2,22%**

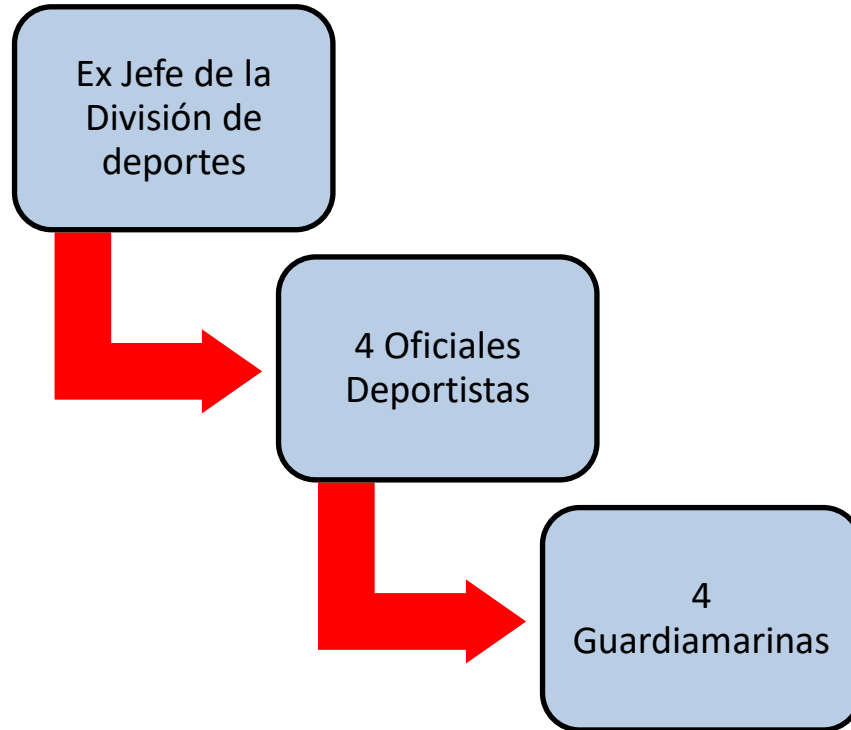
ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	DENOMINACIÓN	DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	OBJETIVO	SESIONES DE ENTRENAMIENTO	HORAS DE ENTRENAMIENTOS
COMPETITIVO	COMPETENCIAS	1 SEMANAS	ALTO INTENSO	SUPERAR LAS MARCAS	De acuerdo al cronograma de competencias	De acuerdo al cronograma de competencias
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN EN LA BRIGADA	PORCENTAJE DEL CUMPLIMIENTO	CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	RANCHO	HORA DE SILENCIO	EJERCICIOS EXTRAS	GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES
	0%	NO	DIRECTO	ESPECIAL	NO REALIZA	SELECCIÓN
ENTRENAMIENTOS POR DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
EN LA MAÑANA	De acuerdo al programa de competencias					
EN LA TARDE						

FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
											FASE 1					FASE 2				FASE 3	COMP	
									FASE 1						FASE 2			FASE 3	COMP			
							FASE 1					FASE 2				FASE 3	COMP					
						FASE 1						FASE 2			FASE 3	COMP						
					FASE 1					FASE 2			FASE 3	COMP								
				FASE 1					FASE 2			FASE 3	COMP									
			FASE 1					FASE 2			FASE 3	COMP										
		FASE 1					FASE 2			FASE 3	COMP											
	FASE 1				FASE 2			FASE 3	COMP													
	FASE 1			FASE 2			FASE 3	COMP														
	FASE 1		FASE 2			FASE 3	COMP															
	FASE 1	FASE 2			FASE 3	COMP																

# Indicador del régimen de deportista

GENERAL	ESPECIAL		COMPETITIVO	
24 Semanas	8 Semanas	8 Semanas	4 Semanas	1 Semana
53,33%	17,78%	17,78%	8,89%	2,22%
<b>INICIO - FASE 1</b>	<b>FASE 2 ETPA 1</b>	<b>FASE 2 ETPA 2</b>	<b>FASE 3</b>	<b>FASE 4</b>
ENERO	JULIO	SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
DICIEMBRE	JUNIO	AGOSTO	OCTUBRE	NOVIEMBRE
NOVIEMBRE	MAYO	JULIO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
OCTUBRE	ABRIL	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
SEPTIEMBRE	MARZO	MAYO	JULIO	AGOSTO
AGOSTO	FEBRERO	ABRIL	JUNIO	JULIO
JULIO	ENERO	MARZO	MAYO	JUNIO
JUNIO	DICIEMBRE	FEBRERO	ABRIL	MAYO
MAYO	NOVIEMBRE	ENERO	MARZO	ABRIL
ABRIL	OCTUBRE	DICIEMBRE	FEBRERO	MARZO
MARZO	SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	ENERO	FEBRERO
FEBRERO	AGOSTO	OCTUBRE	DICIEMBRE	ENERO

# SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA



**¿Cuál es su criterio al proyecto de régimen de deportista a largo plazo presentado?**

De acuerdo con la experiencia del Mundial Militar de Cadetes y a los conocimientos del personal de metodólogos deportivos a quienes tuve el honor de liderar; considero que este plan puede ser puesto a prueba, considerando que para entrar en este régimen; las condiciones académicas del guardiamarina atleta, serán requisito previo y durante su permanencia en la selección. Además, se puede ver que el Guardiamarina cumple el régimen en la mayor parte del plan, siendo sólo su trabajo extra, llevado de la mano por el entrenador, el que le permita alcanzar tiempos y marcas para seguir a las fases que requieren más tiempo para entrenar. Finalmente, en semana de exámenes, ceremonias desfiles, etc., el entrenador planificará la intensidad de los entrenamientos que le permitan mantener el gesto técnico/forma física sin afectar su proceso integral, asegurando así su permanencia y transformación final a ser oficial de marina.

## Estadística de Guardiamarinas deportistas que cumplieron régimen de entrenamiento

Deporte/año	2016	2017	2018	2019	2020	TOTAL
Atletismo	19	8	5	8	3	43
Natación	15	8	7	10	4	44
Pentatlón	6	10	8	8	8	40
Tiro	3	5	5	8	4	25
Triatlón	6	0	6	5	4	21
Orientación	0	2	0	7	2	11
Baloncesto	0	0	0	0	8	8
Fútbol	0	0	10	0	0	10
Ecuavoly	0	0	0	7	0	7
Total	49	33	41	53	33	209
Pierden año	0	3	6	3	2	14
Porcentaje	0,00 %	9,09 %	14,63 %	5,66 %	6,06 %	6,70 %

## LINEAMIENTOS A SEGUIR

- Los Guardiamarinas que integren el listado para cumplir el régimen de deportista debe tener en consideración:
  1. No debe tener una nota inferior al mínimo solicitado.
  2. Mantener una conducta muy buena
  3. No tener deficiencia en pruebas físicas

Es necesario que los guardiamarinas integrantes de la listado reciban tutorías académicas en caso de obtener un promedio bajo.



## CONCLUSIONES

La diversidad de los regímenes de entrenamiento deportivo para guardiamarinas deportistas de los últimos cuatro años limita al guardiamarina poder explotar sus capacidades físicas motoras en los entrenamientos deportivos.

A través de las encuestas realizadas a diferentes guardiamarinas sobre el cumplimiento de los regímenes deportivos se evidencia que los logros deportivos en diferentes competencias son limitadas.

La planificación y cumplimiento de un régimen de deportista por fases permite al guardiamarina lograr alcanzar una excelente forma deportiva para las competencias sin descuidar su formación naval-militar.

## RECOMENDACIONES

Establecer de manera estándar el régimen especial de entrenamientos para competencias de alto rendimiento sean estos: mundiales, sudamericanos o juegos nacionales militares bajo la categoría de “A largo plazo”, sin descuidar la formación integral de guardiamarina

Recomendar a las Autoridades la elaboración de un registro histórico de participaciones y resultados en las diferentes competencias que ha participado los Guardiamarinas de la Escuela Superior Naval a nivel nacional e internacional.

Solicitar al oficial de la División de Cultura Física y Deportes el cumplimiento de un régimen de entrenamiento deportivo por fases para los guardiamarinas deportistas, para de esta manera contar con un entrenamiento técnico que permitirá a los seleccionados obtener buenos resultados en la participación de competencias deportivas tanto nacionales como internacionales.

**GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN**