

Resumen

En este trabajo se demuestra como la práctica deportiva de la disciplina del pentatlón naval, mejora las capacidades físicas, las habilidades marineras y destrezas militares con respecto a la formación naval militar de los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval, inicialmente se realizó este estudio con los guardiamarinas atletas pertenecientes a la selección de pentatlón militar.

Un grupo de guardiamarinas iniciaron un meso-ciclo, de 5 meses, de entrenamiento preparativo e inductivo para desenvolverse en dos pruebas de las cinco pruebas que tiene este deporte, para lo cual se contó con instrucción de entrenadores experimentados en la disciplina de pentatlón naval y el asesoramiento de docentes de la Escuela Superior Naval. A su vez en este trabajo se registraron los datos iniciales, así como los datos finales tanto en pruebas físicas, enfocadas en la fuerza, agilidad y resistencia, así también se registró la evolución del somato-tipo de los guardiamarinas. Con este estudio se pudo observar la evolución de los guardiamarinas en cuanto al mejoramiento de sus pruebas físicas, así también como en el aumento de la masa muscular y disminución de grasa innecesaria. Asimismo este proyecto asumió la responsabilidad de aportar al atleta los medios para poder desenvolverse en las pruebas más destacadas dentro de esta disciplina deportiva y a su vez se contribuyó al mejoramiento de la Escuela Superior Naval como principal entidad formadora de los profesionales de las armas en el mar.

Abstract

In this work it is demonstrated how the sports practice of the naval pentathlon discipline improves physical capacities, seafaring skills and military skills with respect to the military naval training of the midshipmen of the Naval Higher School. Initially this study was carried out with the Midshipmen athletes belonging to the military pentathlon team. A group of midshipmen began a 5-month meso-cycle of preparative and inductive training to perform in two tests of the five tests that this sport has, for which they had instruction from experienced coaches in the discipline of naval pentathlon and the advice of teachers of the Naval Superior School. In turn, in this work the initial data were recorded, as well as the final data in both physical tests, focused on strength, agility and endurance, as well as the evolution of the somato-type of the midshipmen. With this study it was possible to observe the evolution of the midshipmen in terms of the improvement of their physical tests, as well as in the increase of muscle mass and reduction of unnecessary fat. Likewise, this project assumed the responsibility of providing the athlete with the means to be able to perform in the most outstanding events within this sporting discipline and in turn contributed to the improvement of the Naval Higher School as the main training entity for weapons professionals at sea.