



Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a una competencia nacional o internacional y su rendimiento en las actividades de la Escuela Superior Naval.

Rodríguez Ávila, María de los Ángeles

Departamento de Seguridad y Defensa

Carrera en Ciencias Navales

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Oficial de Marina

Lcdo. Merino Narváez, Wellington Cristóbal Msc.

7 de diciembre del 2021



Departamento de Seguridad y Defensa

Carrera de Ciencias Navales

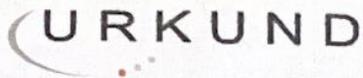
Certificación

Certifico que el trabajo de titulación: **"Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a una competencia nacional o internacional y su rendimiento en las actividades de la Escuela Superior Naval"** fue realizado por la señorita **Rodríguez Ávila, María de los Ángeles**; el mismo que cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, además fue revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenidos; razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que se lo sustente públicamente.

Salinas, diciembre 7 de 2021

Lcdo. Merino Narváez, Wellington Cristóbal Msc.

C. C. 1713278099

Resultado del análisis de contenidosThe logo for URKUND, featuring the word "URKUND" in a bold, sans-serif font with a stylized circular graphic element to the left.**Urkund Analysis Result**

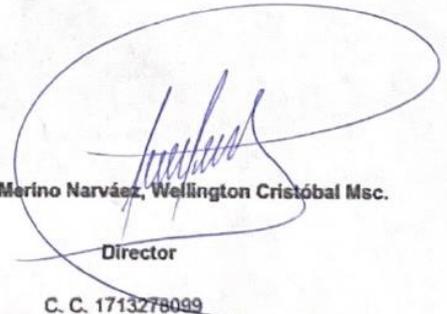
Analysed Document: TESIS FINAL RODRIGUEZ -REVISIÓN.pdf (D111762075)
Submitted: 8/27/2021 8:46:00 PM
Submitted By: biblioteca@espe.edu.ec
Significance: 10 %

Sources included in the report:

GM VELIZ URCUND.docx (D59787167)
TESIS - BRITEN Cadena Carlos.docx (D59792371)
BOLAGAY ZAMBRANO DOMENICA DENISSE CABEZAS REYES ESTEBAN FRANCISCO.pdf (D86768289)
<https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
<https://pdfcoffee.com/fundamentos-del-entrenamiento-deportivo-2-pdf-free.html>
<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/16937/1/14103373.pdf>
<https://www.ejercitoecuadoriano.mil.ec/2019/04/14/en-salinas-se-desarrollan-los-vi-juegos-nacionales-militares-2019/>

Instances where selected sources appear:

16

A large, stylized handwritten signature in blue ink, enclosed within a large, hand-drawn blue oval.

Lcdo. Merino Narváez, Wellington Cristóbal Msc.

Director

C. C. 1713278099



Departamento de Seguridad y Defensa

Carrera de Ciencias Navales

Responsabilidad de Autoría

Yo, **Rodríguez Ávila, María de los Ángeles**, con cédula de ciudadanía n° 0955742499, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a competencias nacionales e internacionales y su rendimiento en las actividades de la Escuela Superior Naval** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Salinas, diciembre 7 de 2021

Rodríguez Ávila, María de los Ángeles

C.C.: 0955742499



Departamento de Seguridad y Defensa

Carrera de Ciencias Navales

Autorización de Publicación

Yo **Rodríguez Ávila, María de los Ángeles**, con cédula de ciudadanía n° 0955742499, autorizo/autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a competencias nacionales e internacionales y su rendimiento en las actividades de la Escuela Superior Naval** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi/nuestra responsabilidad.

Salinas, diciembre 7 de 2021

Rodríguez Ávila, María de los Ángeles

C.C.: 0955742499

Dedicatoria

En primer lugar, este trabajo está dedicado a Dios por ser mi guía y haberme permitido el logar llegar a esta etapa tan importante de mi vida, a mis padres por ser un apoyo condicional durante estos 4 años y acompañarme en el transcurso de mi vida, a mis hermanos que son mi motivación para que vean en mi un modelo a seguir y a todos aquellos profesores que sacrifican su tiempo, dedicándolo a cada uno de nosotros para compartir sus conocimientos con pasión y sentimiento. A todos ellos les dedico esta tesis.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por guiarme en mi camino y por permitirme concluir con mi objetivo, al MGS. Ricardo Chavarría, quien gracias a su conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

**Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a una competencia
nacional o internacional y su rendimiento en las actividades de la Escuela
Superior Naval.**

Índice de contenido

Portada.....	1
Certificación.....	2
Resultado del análisis de contenidos.....	3
Responsabilidad de Auditoría.....	4
Autorización de Publicación.....	5
Dedicatoria.....	6
Agradecimiento.....	7
Índice de contenido.....	8
Índice de Figura.....	12
Índice de Tabla.....	14
Resumen.....	15
Abstract.....	16
Planteamiento del Problema.....	17
Contextualización.....	17
Análisis crítico.....	17
Enunciado del problema.....	18
Delimitación del objeto de estudio.....	19

Preguntas	19
Idea a defender.....	19
Variable dependiente.....	19
Variable independiente	20
Justificación	20
Objetivos.....	21
General	21
Específicos	21
Capítulo I.....	22
Fundamentación teórica	22
Antecedentes del problema	22
Marco teórico	22
Entrenamiento deportivo.....	22
Metodología del entrenamiento deportivo.....	23
Planificación del entrenamiento deportivo.....	25
Principios del Entrenamiento	27
Capacidades físicas motoras.....	29
El deportista de alto rendimiento	29
La importancia del entrenamiento físico para un militar.	30
La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana	31

Marco conceptual.....	32
Armada del Ecuador.....	32
Alto rendimiento.....	32
Deporte	32
Deportista.....	33
Deporte militar	33
Entrenamiento deportivo.....	33
FEDEME	33
Fuerza física humana	34
Guardiamarina.....	34
Guardiamarina deportista	34
Instrucción militar.....	34
Intensidad del entrenamiento.....	35
Militar.....	35
Oficial de Marina.....	35
Resistencia.....	35
Ritmo de batalla.....	35
Velocidad absoluta	36
Marco legal	36
Reglamento Integral para la Formación del Guardiamarina	36

Ministerio del Deporte.....	37
Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	37
Capítulo II.....	40
Metodología de la investigación.....	40
Enfoque o Tipo de investigación	40
Alcance o niveles de la investigación	40
Diseño de la investigación	40
Población.....	41
Técnica de recolección de datos.....	41
Instrumentos de Recolección de datos	42
Procesamiento y Análisis de Datos	42
Capítulo III.....	58
Propuesta	58
Datos informativos	58
Cobertura poblacional.....	58
Justificación	58
Objetivos.....	59
Fundamentación de la propuesta.....	60
Diseño de la propuesta	61
FASE I: RÉGIMEN NORMAL	63

FASE II: RÉGIMEN ESPECIAL	64
FASE III: RÉGIMEN COMPETITIVO	67
FASE IV: COMPETENCIAS	69
Metodología para fundamentar la propuesta.....	72
Conclusiones.....	76
Recomendaciones.....	77
Bibliografía	78

Índice de Figura

Figura 1 Diferentes métodos en que se emplean los ejercicios.....	24
Figura 2 Interacción físico–funcional de la carga de Entrenamiento	26
Figura 3 Involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento	43
Figura 4 Porcentaje de involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento	44
Figura 5 Disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento	46
Figura 6 Porcentaje de disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento	46
Figura 7 Cumplimiento del régimen de entrenamiento.....	48
Figura 8 Porcentaje del cumplimiento del régimen de entrenamiento	48

Figura 9 Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo	50
Figura 10 Porcentaje de Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo....	50
Figura 11 Participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos.....	51
Figura 12 Porcentaje de participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos.....	52
Figura 13 Tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas	54
Figura 14 Porcentaje del tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas	54
Figura 15 Factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval	56
Figura 16 Porcentaje de factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval.....	56
Figura 17 Mapa mental del seguimiento para la aprobación del régimen.....	60
Figura 18 Régimen de entrenamiento deportivo para guardiamarinas deportistas.....	61
Figura 19 Desglose de la fase I del régimen de entrenamiento deportivo	64
Figura 20 Desglose de la fase II del régimen de entrenamiento deportivo	65
Figura 21 Desglose de la fase II del régimen de entrenamiento deportivo	67
Figura 22 Desglose de la fase III del régimen de entrenamiento deportivo	69
Figura 23 Indicador de inicio del régimen de entrenamiento deportivo.....	70
Figura 24 Régimen de entrenamiento deportivo de la Escuela Militar "Eloy Alfaro"	73

Figura 25 Cronograma de actividades realizadas para el desarrollo de la propuesta...75

Índice de Tabla

Tabla 1 Población requerida para la obtención de datos	41
Tabla 2 Involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento	43
Tabla 3 Disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento	45
Tabla 4 Cumplimiento del régimen de entrenamiento	47
Tabla 5 Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo	49
Tabla 6 Participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos	51
Tabla 7 Tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas	53
Tabla 8 Factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval	55

Resumen

En este trabajo se explica como la diversidad de regímenes que han vivido los guardiamarinas deportistas en los últimos 4 años en la Escuela Superior Naval ha causado una variación en los resultados de sus competencias deportivas tanto nacionales e internacionales. Por esta razón, es importante analizar los parámetros que influyen para el cumplimiento del régimen de entrenamiento para la búsqueda de una alternativa con mejores resultados, puesto que, llevar un entrenamiento progresivo mejora sin duda la condición física de los deportistas, logrando que un guardiamarina seleccionado de una disciplina deportiva obtenga buenos resultados en las competencias dejando una buena imagen de la institución.

Se planteó un régimen de entrenamiento especial por fases para los guardiamarinas deportistas permite que exploten su potencial deportivo durante su entrenamiento y optimizar el desarrollo de sus capacidades físicas para así, obtener un mejor rendimiento en las competencias deportivas.

Asimismo, este proyecto demostró la importancia del cumplimiento de un régimen de entrenamiento en los deportistas bajo el criterio de guardiamarinas y oficiales que han cumplido con un régimen especial de entrenamiento, y la importancia de la planificación de un régimen de entrenamiento correctamente estructurado a largo plazo para mantener la forma deportiva de los guardiamarinas que se destaca de sus respectivas disciplinas deportivas.

Palabras claves: entrenamiento deportivo, deportistas, rendimiento, educación física.

Abstract

This paper explains how the diversity of regimens that the midshipmen athletes have experienced in the last 4 years at the Naval Superior School has caused a variation in the results of their national and international sports competitions. For this reason, it is important to analyze the parameters that influence the fulfillment of the training regimen in order to search for an alternative with better results, since progressive training undoubtedly improves the physical condition of the athletes, achieving that a midshipman selected in a sport discipline obtains good results in the competitions, leaving a good image of the institution.

A special phased training regimen was proposed for midshipmen athletes, allowing them to exploit their sporting potential during their training and to optimize the development of their physical capacities in order to obtain a better performance in sporting competitions.

Likewise, this project demonstrated the importance of compliance with a training regimen in athletes under the criteria of midshipmen and officers who have complied with a special training regimen, and the importance of planning a correctly structured training regimen in the long term to maintain the sports form of midshipmen who excel in their respective sports disciplines.

Keywords: sports training, sportsmen, performance, physical education.

Análisis del régimen del Guardiamarina deportista previo a una competencia nacional o internacional y su rendimiento en las actividades de la Escuela.

Planteamiento del Problema

Contextualización

Con el fin de optimizar el rendimiento del guardiamarina deportista en las competencias nacionales e internacionales representando a la Escuela Superior Naval y sumando el hecho de seguir estrictamente un régimen técnico planificado previo a las competencias deportivas permite que los guardiamarinas deportistas consigan grandes logros en las competencias, llevando su nivel de rendimiento al máximo y contribuyendo de igual manera al desarrollo de habilidades y destrezas tanto deportivas como militares durante su proceso de formación.

Análisis crítico

El régimen de los guardiamarinas seleccionados en una disciplina deportiva permite que rindan de manera eficiente, tanto en competencias deportivas como en las actividades de la Escuela Superior Naval, puesto que el régimen especial que estos guardiamarinas cumplen contiene aspectos que benefician al deportista a optimizar sus capacidades físicas, mejoran la coordinación corporal para aumentar su rendimiento y mantienen la forma deportiva durante mucho tiempo sin perder la eficacia de la técnica.

Actualmente un guardiamarina que cumple el régimen diario de la Escuela Superior Naval recibe 6 horas de deportes a la semana, mientras que un guardiamarina que se encuentra en un régimen especial de entrenamiento recibe aproximadamente quince horas semanales, sin considerar los fines de semana en ambos casos, debido a que el guardiamarina entra a este régimen con la finalidad de mejorar su condición física y dejar los mejores resultados en las competencias deportivas.

Tomando en consideración que, para una buena planificación del programa de entrenamiento de los guardiamarinas deportistas necesitan de docentes o entrenadores especializados en las disciplinas deportivas, en la Escuela Superior Naval esta docencia o entrenamiento es dado por personal civil y militar, cuya preparación académica en cultura física aporta de gran manera la planificación deportiva. En el caso de los señores Oficiales Jefes de la División de Cultura Física y Deportes este cargo es asignado por la Armada sin considerar en algunas ocasiones que mencionado señor oficial cuente con el conocimiento técnico necesario para la estructuración, planificación y desarrollo de un entrenamiento adecuado, debido a que carecen de estudios en el ámbito deportivo.

El régimen especial imparte una mayor productividad en los guardiamarinas deportistas, esto implica reemplazar horas de instrucción militar e instrucción náutica por horas de entrenamiento focalizado a incrementar el rendimiento físico de los guardiamarinas seleccionados. Mencionado régimen especial de los guardiamarinas deportistas obedece al cumplimiento de una planificación de entrenamiento separado en fases, precautelando que a la última fase solo se encuentren los deportistas cuyos resultados del entrenamiento entren dentro de las marcas y tiempos bases para conseguir los primeros puestos dentro de las competencias deportivas.

Enunciado del problema

La diversidad de regímenes que han vivido los guardiamarinas deportistas en los últimos cuatro años en la Escuela Superior Naval ha causado una variación en los resultados de sus competencias deportivas tanto nacionales e internacionales. Llevar un entrenamiento progresivo mejora sin duda la condición física de los deportistas,

logrando que un guardiamarina seleccionado de una disciplina deportiva obtenga buenos resultados en las competencias dejando una buena imagen de la institución.

Delimitación del objeto de estudio

Área de conocimiento: Servicios

Subárea de conocimiento: Servicios personales

Campo: Guardiamarinas deportistas

Aspecto: Régimen de preparación

Contexto temporal: 2017-2021

Preguntas

- ¿El contar con un oficial de la división de deportes con conocimientos técnicos de Cultura Física influye en la planificación del régimen de entrenamiento?
- ¿El empleo de un régimen especial para los guardiamarinas deportistas coadyuva a la obtención de mejores resultados en competencias deportivas?
- ¿El contar con un régimen especial orienta la consecución de logros destacados en competencias nacionales e internacionales?

Idea a defender

El cumplimiento de un régimen de entrenamiento especial por fases para los guardiamarinas deportistas permitirá obtener un mejor rendimiento en las competencias deportivas.

Variable dependiente

El rendimiento de los guardiamarinas deportistas en las competencias deportivas.

Variable independiente

El régimen de entrenamiento deportivo especial por fases previo a competencias planificadas.

Justificación

La Escuela Superior Naval “Cmdt. Rafael Morán Valverde” es un centro de formación naval militar donde se preparan guardiamarinas que serán los futuros líderes de la Armada Nacional, así mismo el guardiamarina es una persona íntegra capaz de cumplir con todas las normativas que la Escuela Naval dispone, no solo en el ámbito militar y académico, sino también en el ámbito deportivo, pues los guardiamarinas que pertenecen a disciplinas deportivas siendo seleccionados por su desempeño han participado en competencias nacionales e internacionales dejando una buena imagen de la institución. Esto implica que el régimen de entrenamiento deportivo por fases para Guardiamarinas seleccionados de una disciplina deportiva contiene beneficios que permiten al guardiamarina deportista rendir en su entrenamiento deportivo y en las actividades diarias de la Escuela Naval.

De este modo, es necesario realizar un análisis comparativo de los últimos regímenes de entrenamiento para guardiamarinas deportistas para distinguir los beneficios que contribuyen al guardiamarina en su exigencia deportiva y causa variaciones en los resultados de los eventos deportivos que se han realizado para así conseguir un régimen a largo plazo permitiendo al guardiamarina deportista lograr alcanzar un alto nivel en sus capacidades físicas, sin afectar en su formación naval-militar.

Objetivos

General

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

Específicos

- Realizar un análisis de 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 las Fuerzas Armadas.

Capítulo I

Fundamentación teórica

Antecedentes del problema

En los últimos años se ha venido cumpliendo con diferentes regímenes de entrenamientos deportivos dentro de la Escuela Superior Naval, pero son momentáneos, es decir, que estos regímenes se cumplen cuando la institución se encuentra previo a competencias nacionales o internacionales. En el 2013 para la participación del II Mundial de Cadetes realizado en Salinas, participaron 14 guardiamarinas donde consiguieron resultados positivos en las competencias. Luego, se consiguió realizar un régimen de entrenamiento para los diferentes campeonatos de los Juegos Nacionales Militares, de igual modo, se lo ha realizado para eventos civiles y militares como campeonatos de básquet, fútbol, esgrima, natación, kayak, orientación militar, pentatlón militar, entre otras disciplinas deportivas.

Marco teórico

Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo basado en fundamentos científicos que permite al deportista a progresar y favorece al desarrollo sus capacidades y cualidades físicas, además de mejorar eficientemente en las habilidades y destrezas deportivas para el logro de un rendimiento óptimo.

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.”

Para conseguir los logros deportivos la planificación del entrenamiento debe regirse por fases (microciclos, mesociclos y macrociclos) donde, al inicio, la adaptación del organismo a la carga deportiva no es inmediato por lo que se requiere cumplir con los principios del entrenamiento.

La capacidad para obtener un rendimiento deportivo consiste en la disposición para el rendimiento. Se manifiesta como la actitud que muestra el deportista ante competencias y la exigencia del entrenamiento. El desarrollo de la actitud es un componente fundamental para el deportista y así alcance un alto rendimiento, gracias a la actitud positiva que muestre el deportista ante un fracaso, permite que identifique sus falencias y exigir más su organismo para combatir la derrota.

Metodología del entrenamiento deportivo

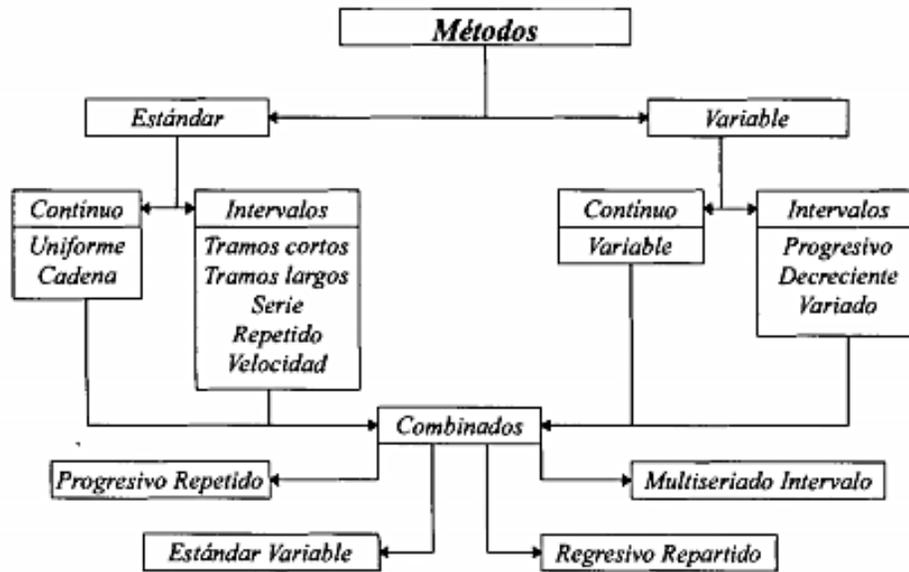
Para Dietrich, Klaus, & Lehnertz (2001) “La metodología del entrenamiento abarca todas las proposiciones que tienen como objeto las reglas y sistemas de reglas utilizados para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la competición.”

Las proposiciones que se mencionan se orientan de la teoría científica, la experiencia propia, la experiencia recogida del entrenador o del atleta que se encuentra en un proceso de aprendizaje al desarrollo de su condición física.

La metodología son estrategias que se procesan y que han sido estudiadas durante años, Se señalan los aspectos relevantes de los métodos de entrenamiento deportivo, los principios fundamentales del entrenamiento, el comportamiento del deportista, las bases del entrenamiento deportivo, entre otros.

Figura 1

Diferentes métodos en que se emplean los ejercicios



Nota. Formas de organizar los ejercicios al estructurar una sesión de entrenamiento. Adaptado de Planificación del entrenamiento deportivo [Figura], García et al., 1996, (<http://www.deposoft.com.ar/repo/publicaciones/planificacindelentrenamientodeportivo.pdf>).

En la metodología el entrenamiento son los procedimientos planificados para determinar los medios y cargas para el entrenamiento. Para incrementar el rendimiento físico y el enfrentamiento de las fuerzas en condiciones de competencia se usan varios métodos, tales como el método de entrenamiento estándar y el método de entrenamiento continuo.

El método continuo se enfoca en la mejora de las condiciones aeróbicas del deportista.

En el método variable se hace una variación de carga y recuperación de los ejercicios trabajando en la condición física del individuo.

Planificación del entrenamiento deportivo

Refiriéndose a la planificación del entrenamiento deportivo, Bompa (2007):

El proceso de planificación es un procedimiento metódico y científico para ayudar a los deportistas a lograr elevados niveles de entrenamiento y rendimiento. Es la herramienta más importante de que dispone un entrenador para llevar a cabo un programa bien organizado. La eficiencia del entrenador se refleja en su capacidad de organización y planificación. (p. 160)

La planificación del entrenamiento deportivo es la moderada anticipación ante los futuros eventos deportivos, en el que la organización también consiste en la experiencia personal del entrenador y disponer de los conocimientos amplios y complejos que caracterizan una modalidad deportiva.

Es importante que la planificación del entrenamiento sea un programa bien organizado porque este se orienta a los procesos de la preparación deportiva de los atletas, según las exigencias del deporte y conseguir resultados positivos en los niveles elevados a través de la evaluación, programación, ejecución y control del entrenamiento físico del deportista; tomando en cuenta en la planificación el potencial del deportista, la disponibilidad de los equipos y las instalaciones donde se ejecutara el entrenamiento. Esto permite que el deportista en desarrollo siga mejorando su capacidad funcional y su rendimiento no declive por el exceso de entrenamiento (sobre entrenamiento).

Sin embargo, la planificación debe ser específica para las diferentes disciplinas deportivas, ya que en cada uno de los deportes el requerimiento físico es diferente, y sin medir la intensidad, todas llevan un orden.

Figura 2

Interacción físico-funcional de la carga de Entrenamiento



Nota. La estructura de la unidad de entrenamiento para la aplicación de las cargas. Adaptado de Planificación del entrenamiento. [Figura], Dr. Díaz P., 2008, (<https://www.efdeportes.com/efd121/planificacion-del-entrenamiento-triunfar-en-el-deporte.htm>)

Se debe planificar la organización del entrenamiento de principio a fin con un control previo para alcanzar los objetivos de cada fase:

El macrociclo. Esta fase hace referencia al plan de organización general del entrenamiento, puede ser semestral o anual. Consta de tres periodos: preparatorio, competitivo y de transición.

El mesociclos. Son estructuras de la organización del entrenamiento y posee una durabilidad de un mes o un par de meses. Están integrados por dos microciclos como mínimo de diferentes tipos.

El microciclo Son las estructuras de la organización más pequeñas, pues son ciclos semanales y están formados por numerosas sesiones de entrenamiento.

Principios del Entrenamiento

Para Fernando Bernal-Reyes, Alejandro Peralta-Mendívil, Hugo Helio Gavotto-Nogales, & Lucía Placencia-Camacho,

Los principios básicos para el desarrollo de la condición física, también conocidos como principios metodológicos del entrenamiento, son un conjunto de máximas y reglas de carácter genérico que rigen el proceso de desarrollo de la condición física y están fundamentados en aspectos biológicos, psicológicos y pedagógicos. (p. 46):

Es importante considerar los principios ya que una correcta aplicación garantiza el éxito en el desarrollo del deportista. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste.

Se han establecido los siguientes fundamentos como fundamentales:

Principio de desarrollo multilateral: Se refiere a la mejora de las cualidades volitivas, de las capacidades motrices condicionales y coordinativas de la condición física en su totalidad, provoca alteraciones morfológicas y funcionales utilizando muchos y variados métodos y ejercicios. En este principio el entrenador debería considerar una planificación hacia el desarrollo funcional apropiado del cuerpo, donde se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista.

Principio de individualización: En este principio cada persona responde con características propias y específicas, el entrenador analiza la capacidad de rendimiento, el desarrollo de los deportistas y el estado de entrenamiento y salud.

Principio de la progresión: Consiste planificar una progresión en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen donde se conseguirá el desarrollo deseado.

Principio de la continuidad: Este principio se basa en que los estímulos del entrenamiento deben seguir una continuidad y repetición para la mejora del rendimiento. Las interrupciones del entrenamiento y la incorrecta aplicación de los descansos pueden influir en el del rendimiento del deportista llevando al descenso del mismo.

Principio de la especialización: Es el entrenamiento específico en la disciplina deportiva donde el organismo se adapta adecuadamente y deben ser correctamente planificados tanto este principio como el de desarrollo multilateral.

Principio de carga y recuperación: La planificación del entrenamiento debe ser organizada según la intensidad de la carga y la recuperación de acuerdo con el tiempo de trabajo. En la carga hay que tomar en cuenta los factores que afectan al deportista fuera de su entrenamiento.

Principio de variabilidad: El programa de entrenamiento debe ser variado para evitar el estancamiento que no permite la optimización de las capacidades físicas del deportista. La variación consiste en las intensidades del trabajo que continuamente aumentan con el fin lograr un alto rendimiento.

Capacidades físicas motoras

Señala Collazo Macias (2002), que las capacidades físicas motoras están condicionadas en la propia estructura biológica del organismo, las cuales dependen considerablemente de determinados factores genéticos y hereditarios, su desarrollo en el tiempo transcurre de forma natural pero a niveles determinados, sin embargo, para alcanzar niveles superiores de desarrollo, tenemos necesariamente que aprovechar los períodos sensitivos de cada una de las capacidades físicas, cumpliendo para ello con un numeroso grupo de aspectos bio-metodológicos.

Las capacidades motrices son las acciones motoras que ejecuta un individuo. Se clasifican en dos: las capacidades físicas y las coordinativas. Las capacidades físicas y coordinativas son fundamentales para que el deportista alcance un desarrollo adecuado a través de la preparación acorde a las exigencias competitivas. Resulta difícil concebir un rendimiento deportivo sin haber desarrollado primero las capacidades físicas.

Las capacidades coordinativas son determinadas por la conducción del movimiento. Estas capacidades permiten al deportista la habilidad de dominar sus movimientos. Sus componentes más importantes son la orientación, la coordinación, el equilibrio, la reacción, la adaptación a las variaciones, entre otros.

Las capacidades condicionales son las aptitudes físicas que posee el deportista para el mejoramiento de su rendimiento físico. Dentro de las capacidades condicionales se encuentra: la resistencia, la fuerza, la velocidad, entre otros.

El deportista de alto rendimiento

La planificación y el desarrollo de alto rendimiento es la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y largo plazo de todas las medidas

necesarias de programación, realización, control, análisis y corrección, con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo. (Grosser, Brüggemann, & Zintl , 1989)

Se basa en preparar al deportista a incrementar su condición física a través de la preparación técnica según su disciplina deportiva, donde debe mostrar exigencia y compromiso para alcanzar logros deportivos de alto nivel que tanto el atleta como el entrenador buscan conseguir.

Lograr ser un deportista de alto rendimiento genera expresar el potencial físico y desarrollar la fortaleza mental, pues dominar la mente mediante factores que permite que un deportista esfuerce más su organismo y no aflojar en momentos de más requerimiento físico. Factores como la motivación, la autoconfianza, la perseverancia y el optimismo influyen en los resultados de una competencia deportiva. Sin embargo, el conseguir un alto rendimiento somete al cuerpo a situaciones físicas extremas que pasaran factura a largo plazo, esto se debe a las exigencias de alta intensidad que el deportista realiza durante su entrenamiento proponiendo retos poco definidos o demasiado complejos, por lo tanto, es importante mantener una relación entre la carga y la recuperación, caso contrario facilitará la aparición de lesiones y arruinara la preparación deportiva.

La importancia del entrenamiento físico para un militar.

El entrenamiento físico es un proceso que debe ser planificado y diseñado a un determinado perfil, en este caso el entrenamiento físico que sigue un militar debe mantener y desarrollar una capacidad física adecuada para la ejecución de las destrezas de gran dificultad que afronta la vida de un militar en el periodo que se encuentre de formación.

Es importante preparar al militar en sus capacidades físicas para que alcancen un nivel óptimo en sus capacidades físicas a través del entrenamiento físico y logre adaptar su organismo ante las exigencias de la carrera militar

Goycolea (2019) expone los beneficios que posee el entrenamiento físico en un militar que contribuyen a fortalecer la capacidad física individual del personal y a potenciar la capacidad de combate de las unidades militares. Donde se componen la instancia que provee el entrenamiento físico a los comandantes para identificar el comportamiento de sus subordinados bajo situaciones de estrés, también existe la oportunidad que tienen los comandantes de demostrar el ejemplo personal frente a sus subordinados, entrenando junto a ellos y ejecutando los mismos ejercicios desafiantes que ellos realizan. Y, por último, la posibilidad de optimizar el espíritu de cuerpo de la unidad por medio de la identificación individual de las propias debilidades respecto al grupo.

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME), fue creada en el año de 1963 en primera instancia como parte de la dirección de Operaciones de la Fuerza Terrestre, para fomentar en el Ejército la práctica de las actividades deportivas, especialmente de aquellas que inciden directamente en la formación integral del personal militar, más tarde en el año de 1976 pasa a formar parte del Departamento de Educación de la Dirección de Operaciones del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas.

En 1997 se aprueban los estatutos por el Consejo Nacional de Deportes y es reconocida como Federación dentro del país, posteriormente en el año 2005 es incluida en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, convirtiéndose en el organismo que

planifica, organismo, ejecuta a nivel nacional el deporte en Fuerzas Armadas.

(Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, 2016)

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana es el organismo deportivo militar que se encarga de planificar y organizar las actividades a nivel nacional e internacional, donde envía las directivas para cada evento deportivo después de ejecutar un análisis técnico en coordinación con las Escuelas de Formación de Oficiales con la finalidad de lograr una destacada participación por parte de una selección nacional conformada por los integrantes de las Fuerzas Armadas que representará en los eventos deportivos nacionales e internacionales.

Marco conceptual

Armada del Ecuador

Es una de las ramas de la Fuerzas Armadas, responsable de contribuir con la defensa de la soberanía marítima y la seguridad nacional en tiempos de guerra.

Autoridad que contribuye a la gestión marítima del Estado y controla las actividades ilícitas del territorio marítimo.

Alto rendimiento

Se asocia al deportista que optimiza su capacidad física a través del entrenamiento y el uso de recursos técnicos para adquirir un mejor rendimiento e incrementar su categoría, convirtiéndolo en un deportista élite.

Deporte

Es toda actividad física que realiza una persona, rigiéndose a reglas de carácter competitivo, que se desempeña dentro de un área determinada.

Deportista

Mujer u hombre dotado de talento o de condiciones necesarias en los aspectos de habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas en una disciplina deportiva específica desde su etapa de iniciación con el objetivo de alcanzar los mejores resultados a nivel internacional.

Deporte militar

Es la práctica de una actividad física, de carácter competitivo, que se caracteriza por las destrezas militares que se desempeñan en un área determinada y se rigen por reglamentos para el desarrollo de este.

Entrenamiento deportivo

Es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y disposición de este.

(Dr. Harre, 1983)

FEDEME

La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, organismo perteneciente al Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas, afiliada al Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y a la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA), tiene la finalidad de planificar, fomentar, controlar, desarrollar, y supervisar las actividades deportivas a fin de alcanzar un alto rendimiento deportivo, en las y los deportistas que integren las selecciones militares ecuatorianas en los diferentes deportes. (Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, 2016)

Fuerza física humana

Capacidad neuromuscular que permite, mediante la contracción muscular, deformar, frenar, parar, soportar, superar y/o impulsar una oposición o resistencia, tanto interna como externa al organismo. (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, Conceptos y métodos para el entrenamiento físico, 2016)

Guardiamarina

Es el joven que realiza estudios en un centro de formación de la Armada y aspira a ser un Oficial de la Marina de Guerra. Mantiene un régimen diario planificado y recibe una formación académico-militar durante cuatro años.

Guardiamarina deportista

Se define como guardiamarina deportista al aspirante a oficial de marina que durante su periodo de formación es seleccionado por su capacidad física para pertenecer a una disciplina deportiva, donde se somete a un régimen de entrenamiento, según su deporte, para optimizar su rendimiento y participar en eventos deportivos militares que permitan obtener logros positivos dejando una buena representación por parte de la Institución.

Instrucción militar

Según la definición de (Pérez Porto & Merino, 2011) se conoce como instrucción militar, a la formación que reciben los integrantes de las Fuerzas Armadas para que puedan ejercer sus funciones con éxito. Esta instrucción implica la enseñanza de diversos conocimientos, desde el uso de armas hasta nociones de estrategia militar, pasando por la preparación física y la capacitación jurídico-militar.

Es la formación que ofrecen los instructores a los integrantes de los diferentes centros de formación de las Fuerzas Armadas con la finalidad de prepararlos para las funciones en las que se vayan a desempeñar.

Intensidad del entrenamiento

Es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento. (JR, F, I, & J., 2007)

Militar

Son los miembros o entidades pertenecientes a las Fuerzas Armadas. Es una doctrina que hace referencia a la milicia y a la guerra en tierra o aire que garantiza la paz y la seguridad ciudadana.

Oficial de Marina

Profesional capacitado para operar en las distintas unidades Navales según la especialidad que escoja y contribuir a la Defensa del País y la preservación de los Intereses Marítimos.

Resistencia

Capacidad para realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce. (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, Conceptos y métodos para el entrenamiento físico, 2016)

Ritmo de batalla

Se conoce como ritmo de batalla al régimen diario de la Brigada de Guardiamarinas, compuesto por un conjunto de normativas que se rigen a un centro de formación, en este caso, la Escuela Superior Naval.

Velocidad absoluta

Capacidad de realizar acciones motoras con eficacia, sin ahorro consciente de energías, en el mínimo tiempo posible. (Vinuesa Lope & Vinuesa Jiménez, Conceptos y métodos para el entrenamiento físico, 2016)

Marco legal

La Escuela Superior Naval como centro de formación que proporciona educación basada en valores y exige normativas que ayudan a complementar el proceso de formación del guardiamarina donde se rigen al Reglamento Disciplinario y Recompensas los/las aspirantes en las escuelas de formación de las Fuerzas Armadas, este Reglamento fomenta el desarrollo integral de los aspirantes a Oficiales de Marina donde también se reconoce el esfuerzo de quienes estimulan una sana competencia por la superación. Mientras que el Art.14 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación establece que son las funciones y las atribuciones del Ministerio, esta Ley hace referencia al desarrollo del deporte en las universidades, y el apoyo a los deportistas con proyección de alto rendimiento en sus actividades deportivas.

Reglamento Integral para la Formación del Guardiamarina

Las Fuerzas Armadas, a través de las Escuelas de formación de los aspirantes a Oficiales y personal de Tropa, regulan los derechos y las obligaciones de los miembros de las diferentes Fuerzas mediante el Reglamento Disciplinario y Recompensas los/las aspirantes en las escuelas de formación de las Fuerzas Armadas con la finalidad de permitir el desarrollo integral dentro de ellos principios, deberes y obligaciones que exige la carrera militar.

Art. 1.- Objeto. - El presente Reglamento tiene por objeto unificar y normar el régimen disciplinario y de recompensas de los/las aspirantes a oficiales y tropa de las Escuelas de Formación de las Fuerzas Armadas.

Art. 2.- Ámbito.- Las disposiciones de este Reglamento son de cumplimiento obligatorio para todas las autoridades, personal de instructores/as, y demás personas que estén inmersas en el proceso de formación y capacitación de los/las aspirantes a oficiales y a tropa de las Escuelas de Formación de las Fuerzas Armadas. (ESSUNA, 2011)

Ministerio del Deporte

Art. 1. La "FEDERACION DEPORTIVA MILITAR ECUATORIANA" fue creada en 1963, para fomentar en Fuerzas Armadas la práctica de las actividades deportivas, especialmente de aquellas que inciden directamente en el desarrollo de la aptitud física propia de sus integrantes, desde aquella fecha forma parte de dos organismos internacionales como son la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA) y el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM), y entra en funcionamiento desde el año de 1976 como una Sección de la Dirección de Operaciones del Comando Conjunto de las Fuerzas Armada. Estará sujeta a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, sus Normas y organismos que la conforman. (Ministerio del Deporte, 2016)

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Conforme lo establece el Art. 56 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, de la FEDEME. - La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana estará constituida por la organización deportiva militar de la Fuerzas Armadas Ecuatorianas, su principal objetivo será conseguir el alto rendimiento deportivo militar en las y los deportistas que integrarán las selecciones ecuatorianas de deportes militares.

Estará afiliada al Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y a la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA), además cumplirá lo establecido en los Estatutos, reglamentos y normas de los organismos internacionales de deporte militar.

La Asamblea General y el Directorio estarán conformados de acuerdo a las disposiciones contenidas en su Estatuto que deberá ser aprobado por el Ministerio Sectorial.

Art. 57.- Deberes. - Son deberes de la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, las siguientes:

- a) Seleccionar a las y los mejores deportistas militares de las Fuerzas Armadas para que conformen las selecciones ecuatorianas de deportes militares,
- b) Planificar y ejecutar una vez por año campeonatos nacionales de deportes militares; y,
- c) Las demás establecidas en esta Ley y normas aplicables.

Como está escrito en el Título V de la Educación Física Sección 1 de Generalidades en el Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

Art. 83.- De la instrucción de la educación física.- La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos.

Art. 84.- De las instalaciones.- Los centros educativos públicos y privados deberán disponer de las instalaciones, materiales e implementos adecuados para el desarrollo y enseñanza de la educación física, garantizando éstos, la participación incluyente y progresiva de las personas con discapacidad. (Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2015)

Capítulo II

Metodología de la investigación

Enfoque o Tipo de investigación

El enfoque que se aplicó en esta investigación es cuantitativo, porque se realizará un análisis a través de la recolección de datos de los resultados que han dado los guardiamarinas deportistas en su diferentes competencias nacionales e internacionales y cuestionarios a los guardiamarinas deportistas que cumplen dicho régimen de entrenamiento deportivo de los últimos cuatro años para evidenciar en como los diferentes programas del régimen de los guardiamarinas deportistas incide en los resultados de las competencias deportivas y la importancia del cumplimiento de dicho régimen y el tiempo de entrenamiento.

Alcance o niveles de la investigación

El nivel de investigación es explicativo, debido a que se identifican los beneficios que tiene cumplir el régimen de entrenamiento deportivo, a través de un análisis comparativo de los diferentes programas de entrenamiento de los guardiamarinas deportistas y el régimen de entrenamiento deportivo de la Escuela Militar “Eloy Alfaro”, donde no se manipulan las variables y se basa en sucesos que se dan sin la intervención directa del investigador.

Diseño de la investigación

Se recurrió a un diseño no experimental como estrategia para realizar la investigación, basándose en la observación de eventos relacionados al rendimiento de los guardiamarinas deportistas, fundamentando la investigación en la observación sin intervención para luego realizar el análisis respectivo de los datos observados. Este diseño permite recolectar y registrar datos estadísticos de los regímenes de los últimos

cuatro años, posteriormente, determinar efectos que ocurren por sus hábitos y aspectos positivos, y negativos que se pueden encontrar en los programas de entrenamiento de los guardiamarinas deportistas de la Escuela Superior Naval.

Población

Como muestra poblacional objetivo serán considerados los guardiamarinas que cumplieron un régimen de entrenamiento deportivo previo a competencias de los últimos 4 años de la Escuela Superior Naval donde está conformado por 60 guardiamarinas, entre cuarto, tercero y segundo año, para lo que corresponde a la realización de la recolección, siendo un numérico accesible y determinado para un análisis detallado de los datos obtenidos de la investigación.

Tabla 1

Población requerida para la obtención de datos

No.	Grupos	Tamaño del grupo	Técnica
1	4to año	19	Cuestionario en Google Drive
2	3er año	27	
3	2do año	14	
Total		60	

Técnica de recolección de datos

Para la investigación se empleó como técnica de recolección de datos relacionados con los objetivos específicos: los cuestionarios. Esta técnica fue aplicada a los guardiamarinas que han cumplido con un régimen de entrenamiento deportivo

durante los últimos 4 años. El análisis de los programas de entrenamiento deportivo se utilizará para complementar los datos recolectados, para alcanzar una mejor perspectiva de la realidad.

Instrumentos de Recolección de datos

Los datos y la información obtenida fueron organizados y almacenados gracias a las técnicas de recolección de datos utilizados, donde se les otorgó confianza y validez para determinar la incidencia de cumplir diferentes regímenes de entrenamiento para guardiamarinas deportistas para los distintos eventos militares y deportivos que surgen en las actividades de la Escuela Superior Naval. Para cumplir lo mencionado se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de información:

- Cuestionarios:

Se realizaron cuestionarios a los guardiamarinas de los diferentes años seleccionados de las disciplinas deportivas que exigen un régimen de entrenamiento para guardiamarinas deportistas debido a que participan en los eventos deportivos y militares que se efectúan a lo largo del año, con el fin de elaborar un régimen específico permanente de entrenamiento.

Procesamiento y Análisis de Datos

Para cada pregunta de los cuestionarios se realizó un análisis estadístico basado en gráficos y tablas; adicionalmente, se realizó un análisis cualitativo a cada una de ellas para extraer conclusiones y posteriormente establecer la relación entre las variables.

Variable independiente: El régimen de entrenamiento deportivo especial por fases previo a competencias planificadas.

Primera pregunta: ¿Durante su permanencia en la Escuela Superior Naval, fue participe del cumplimiento del régimen de deportista?

Tabla 2

Involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	60	100%
No	0	0%

Figura 3

Involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento

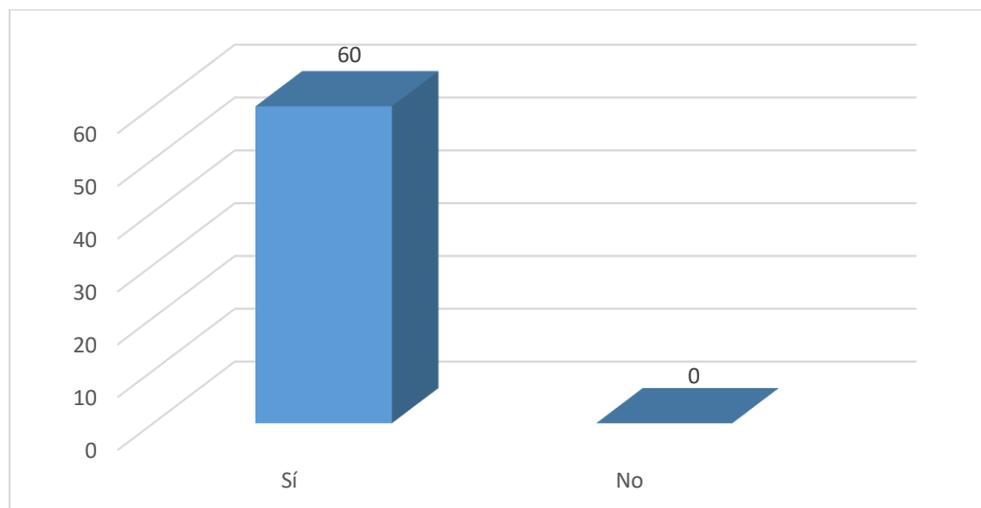
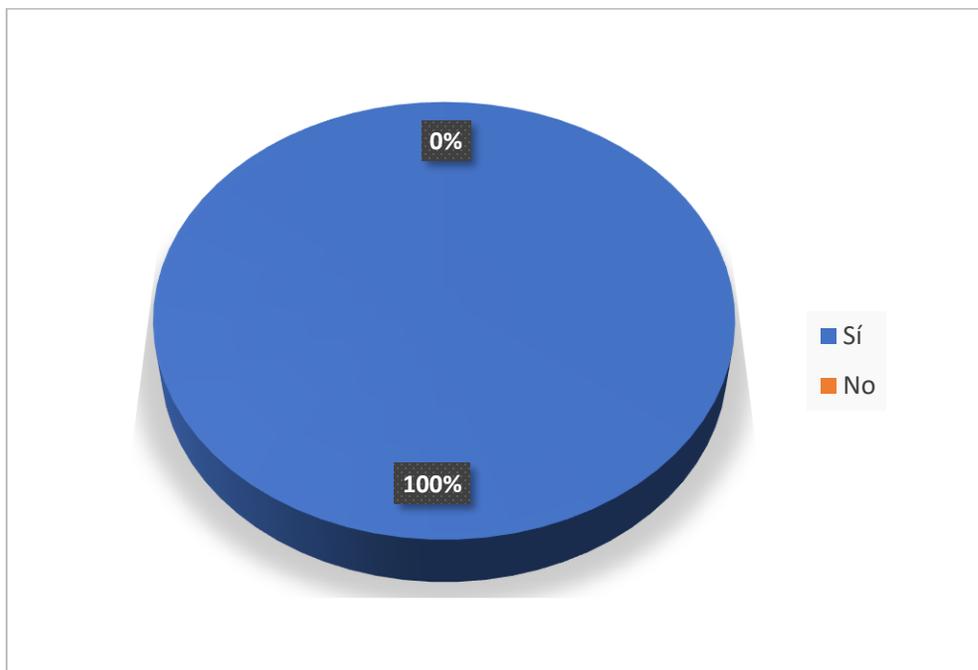


Figura 4

Porcentaje de involucramiento de guardiamarinas en un régimen especial de entrenamiento



Como se puede apreciar, solo 60 guardiamarinas son preseleccionados de las diferentes disciplinas deportivas por el rendimiento en sus entrenamientos deportivos y sus exigencias con un porcentaje de 32,8% con respecto a la Brigada de Guardiamarinas, siendo una cantidad considerable para permitir que cumplan un régimen especial para mejorar en el ámbito deportivo.

Segunda pregunta: ¿En qué disciplina deportiva cumplió el régimen de deportista?

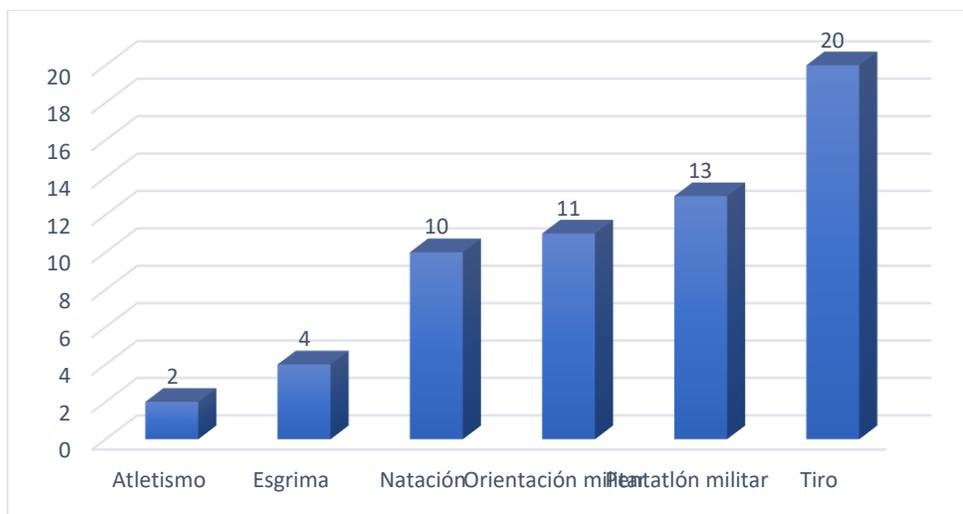
Tabla 3

Disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento

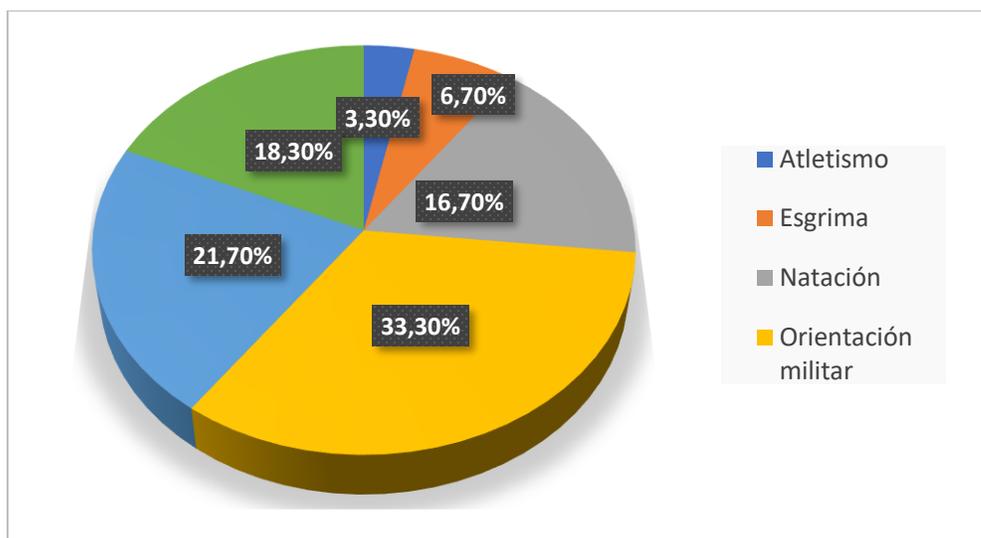
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Atletismo	2	3,3%
Esgrima	4	6,7%
Natación	10	16,7%
Orientación militar	20	33,3%%
Pentatlón militar	13	21,7%
Tiro	11	18,3%

Figura 5

Disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento

**Figura 6**

Porcentaje de disciplinas deportivas que más exigen un régimen especial de entrenamiento



Los resultados muestran que el 33,3% de los guardiamarinas deportistas que cumplieron un régimen especial de entrenamiento pertenecían a la disciplina de Orientación militar, siguiendo la disciplina de Pentatlón militar con un porcentaje de

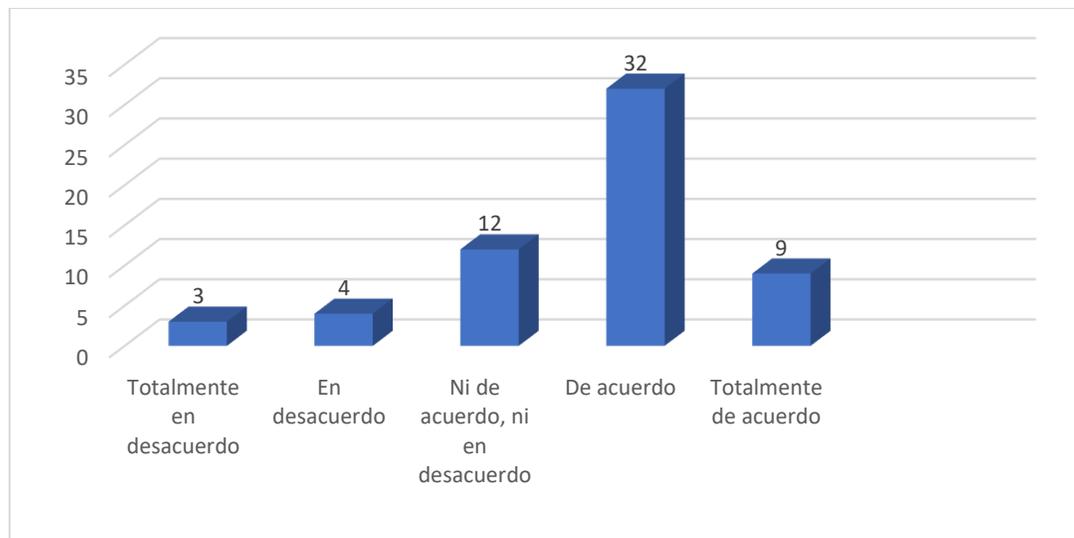
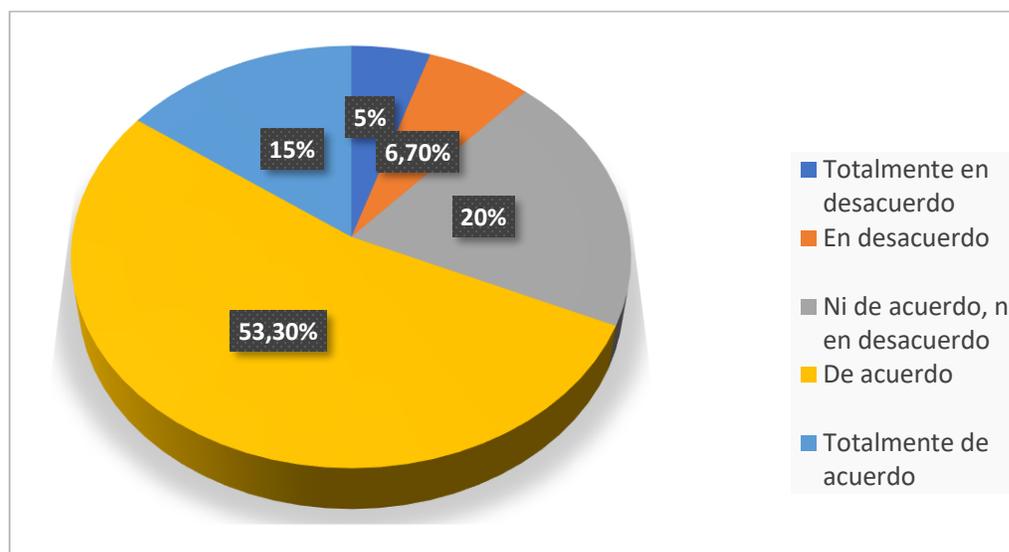
21,7% y, por último, la disciplina de tiro con un porcentaje de 18,3%, demostrando que las disciplinas deportivas militares son los deportes con entrenadores que más exigen un régimen de deportista.

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

Tabla 4

Cumplimiento del régimen de entrenamiento

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3	5%
En desacuerdo	4	6,7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	12	20%
De acuerdo	32	53,3%
Totalmente de acuerdo	9	15%

Figura 7*Cumplimiento del régimen de entrenamiento***Figura 8***Porcentaje del cumplimiento del régimen de entrenamiento*

Como se puede apreciar un alto porcentaje, el 68,3% (53,3% + 15%) de los cuestionarios indica que el régimen de entrenamiento deportivo se cumple a cabalidad, sin embargo, el 31,7% (20% + 6,7% + 5%) considera que el régimen especial para

guardiamarinas deportistas no se cumple estrictamente, puesto que, el régimen diario de la Escuela Superior Naval mayoritariamente dificulta que el estricto cumplimiento del mismo, tal como, ceremonias o actividades militares donde los guardiamarinas deben ser partícipes.

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

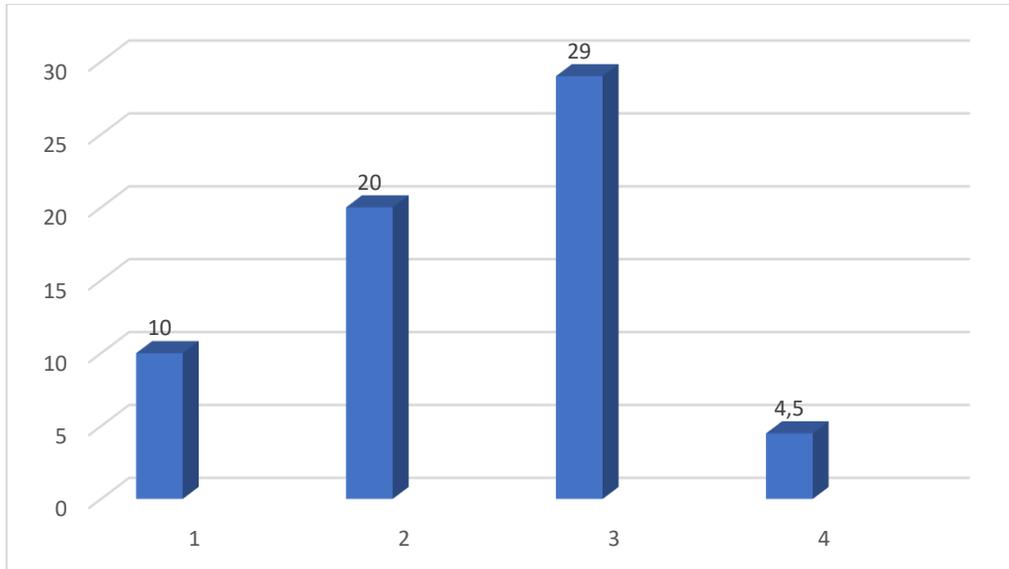
Tabla 5

Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo

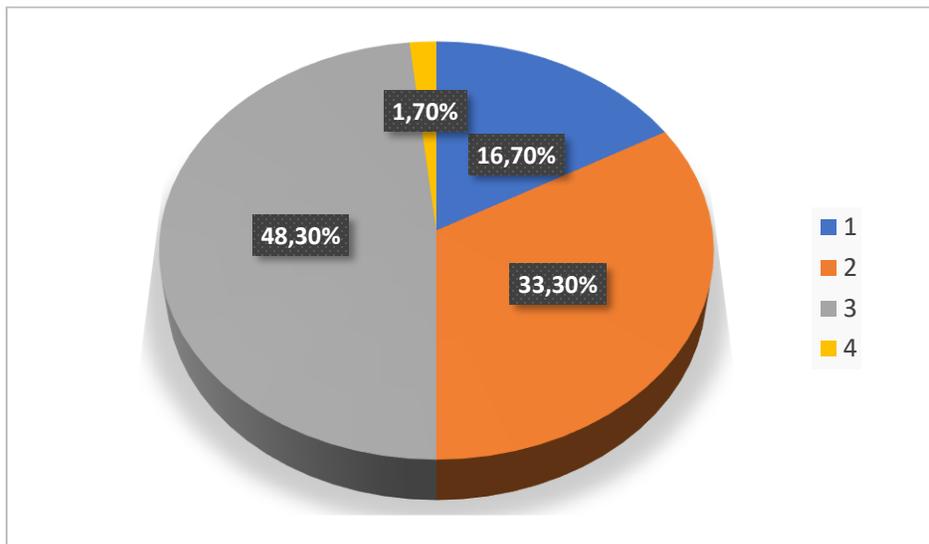
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1	10	16,7%
2	20	33,3%
3	29	48,3%
4	1	1,7%

Figura 9

Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo

**Figura 10**

Porcentaje de Involucramiento del guardiamarina en el ámbito deportivo



El 48,3% de los encuestados manifiesta que por tres ocasiones han cumplido un régimen de entrenamiento deportivo debido a los diferentes eventos deportivos que se dan a lo largo del año, es decir, este resultado permite analizar que, para cumplir con

los distintos eventos deportivos la Escuela Superior Naval debe hacer cumplir a los guardiamarinas deportistas un régimen que permita mejorar los resultados.

Quinta pregunta: ¿Ha participado usted en eventos deportivos en representación de la Escuela Superior Naval?

Tabla 6

Participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	41	68,3%
No	19	31,7%

Figura 11

Participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos

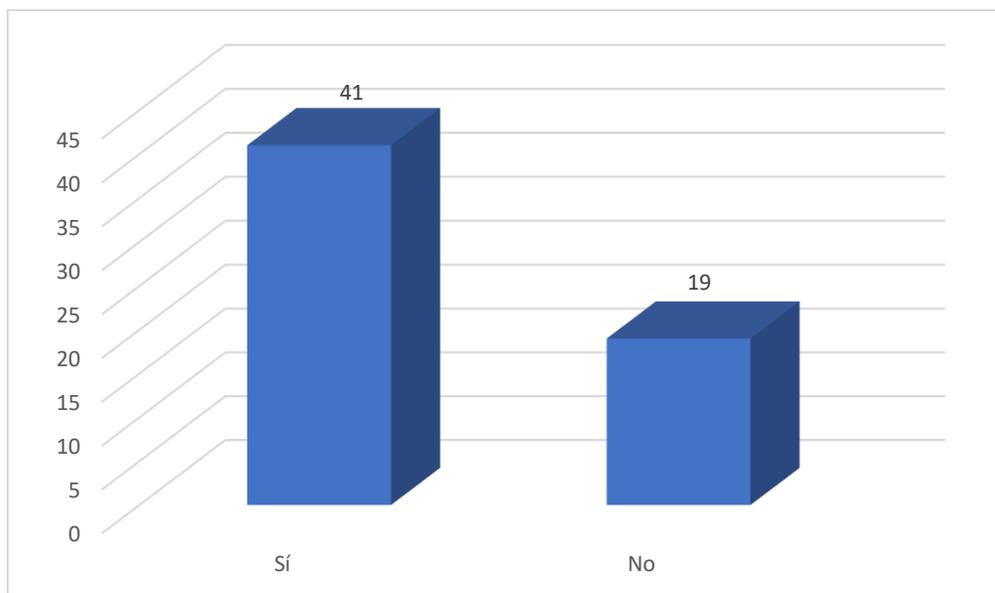
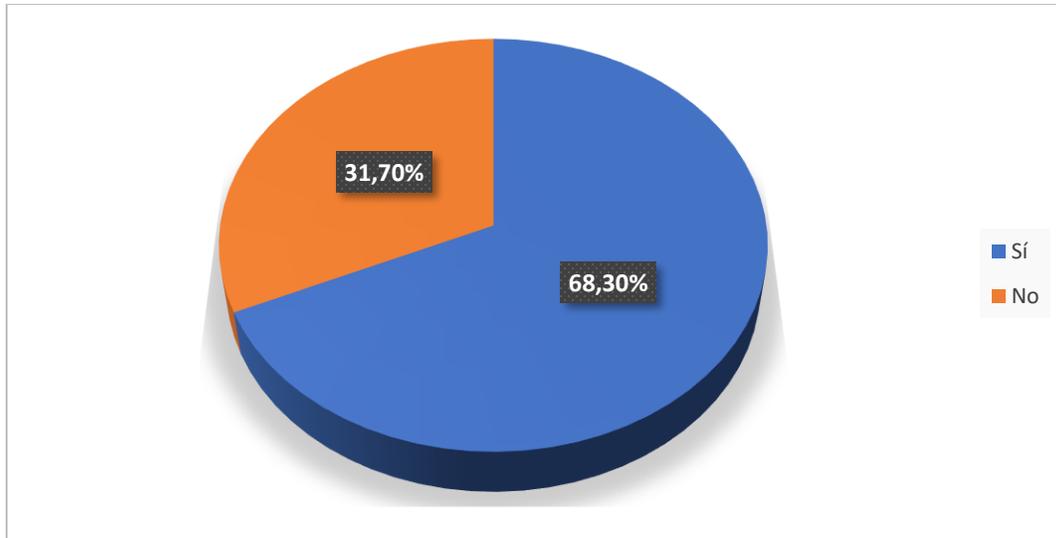


Figura 12

Porcentaje de participación por parte de los guardiamarinas en eventos deportivos



Conforme a los resultados obtenidos, se puede apreciar que el 68,3% de los encuestados indican que han participado en las diferentes competencias deportivas que se han realizado gracias a los resultados que han obtenido por el régimen de entrenamiento deportivo, mientras que, el 31,7% de los que contestaron los cuestionarios afirman que, a pesar de cumplir con un régimen especial de entrenamiento sus resultados no les ha permitido participar en competencias deportivas.

Sexta pregunta: Considere usted, ¿Bajo qué duración el régimen de deportista por fases debería de cumplirse para poder alcanzar mejores resultados en las competencias deportivas?

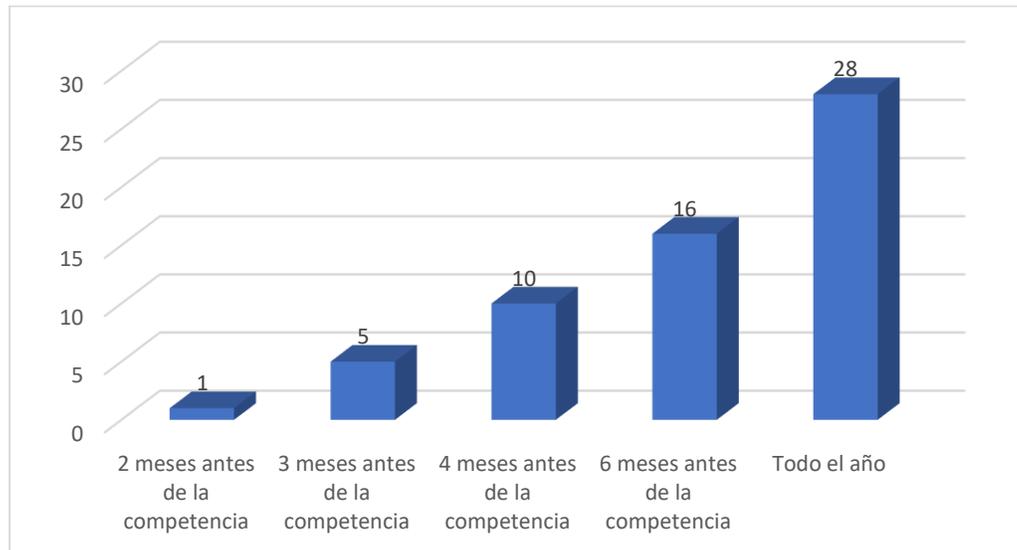
Tabla 7

Tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas

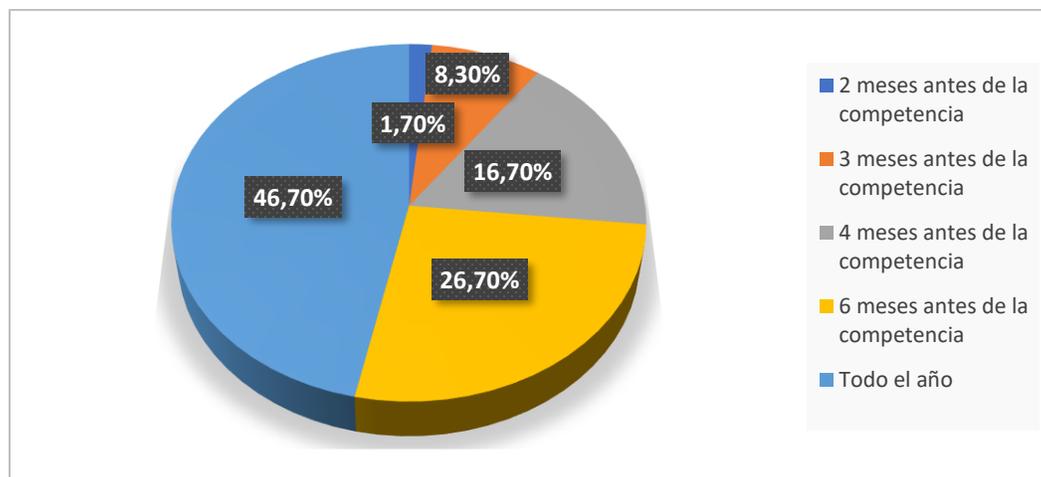
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
2 meses antes de la competencia	1	1,7%
3 meses antes de la competencia	5	8,3%
4 meses antes de la competencia	10	16,7%
6 meses antes de la competencia	16	26,7%
Todo el año	28	46,7%

Figura 13

Tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas

**Figura 14**

Porcentaje del tiempo de entrenamiento que podría mejorar el rendimiento de los guardiamarinas deportistas



El 46,7% de los guardiamarinas deportistas encuestados muestran que cumplir un régimen especial de entrenamiento durante todo el año permitiría al guardiamarina a optimizar sus capacidades físicas y mantener su forma deportiva, mientras que el 26,7%

considera que resultaría mejor que el régimen se cumpla seis meses antes de las competencias para no afectar la formación naval-militar de ellos guardiamarinas deportistas.

Séptima pregunta: ¿Piensa usted que las instalaciones deportivas existentes en la institución reúnen las condiciones de infraestructura para el desarrollo del deporte?

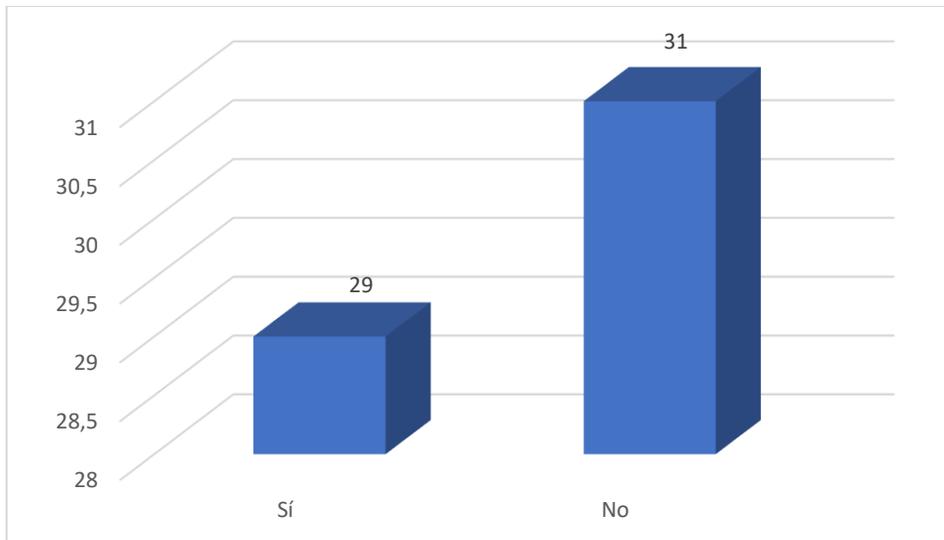
Tabla 8

Factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval

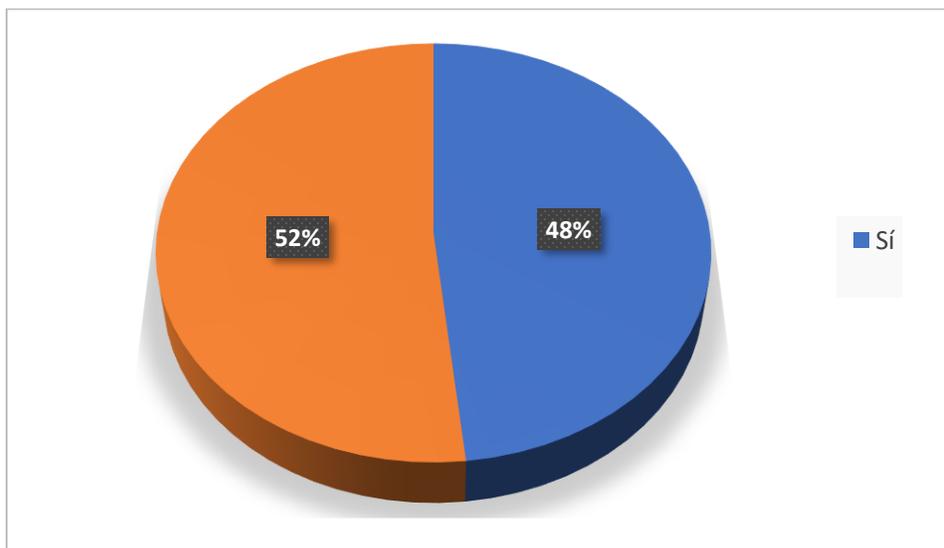
Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	29	48,3%
No	31	51,7%

Figura 15

Factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval

**Figura 16**

Porcentaje de factores que permiten el desarrollo del deporte en la Escuela Superior Naval



EL 52% de la población manifiesta que las instalaciones deportivas de la Escuela Superior Naval no son las adecuadas para facultar el desarrollo del deporte, mientras que, el 48% de los que responden los cuestionarios considera que la Escuela

Naval si consta con las instalaciones adecuadas para el mismo. De esta manera, para mejorar el rendimiento deportivo de un deportista es necesario que la infraestructura deportiva sea protagonista en la planificación del programa de entrenamiento, puesto que, en esta área se encontrara el espacio y los implementos suficientes para la preparación física bajo la supervisión del entrenador.

Capítulo III

Programa del régimen de entrenamiento deportivo para Guardiamarinas deportistas a largo plazo

Propuesta

La realización de esta propuesta es para que los guardiamarinas deportistas adquieran y desarrollen su forma deportiva y así, logren optimizar su rendimiento físico mediante los entrenamientos programados según la planificación del régimen especial de entrenamiento deportivo.

Datos informativos

Título del proyecto. Programa del régimen de entrenamiento deportivo para Guardiamarinas deportistas a largo plazo

Tipo de proyecto. Aspectos académicos y tecnológicos que inciden en el proceso de formación de las Escuela de Formación Naval.

Cobertura poblacional. Guardiamarinas deportistas de la Escuela Superior Naval “Cmdt. Rafael Morán Valverde”

Cobertura territorial. Provincia de Santa Elena, Cantón Salinas. Escuela Superior Naval “Cmdt. Rafael Morán Valverde”

Fecha de inicio. 10 de enero del 2021

Fecha de finalización. 3 de diciembre del 2021

Justificación

El proyecto de la planificación de un programa de entrenamiento deportivo óptimo por fases fomenta a los Guardiamarinas deportistas a explotar su potencial para

el desarrollo de sus capacidades físicas y así, lograr los resultados esperados en las competencias deportivas que se planifican a lo largo del año.

La Escuela Superior Naval “Cmdte. Rafael Moran Valverde” es una institución que forma hombres y mujeres fomentando en su formación académica, deportiva y militar, por eso importante que el guardiamarina posea un régimen deportivo apto para cumplir con la exigencia requerida a fin de optimizar su forma deportiva.

Objetivos

Generales

Proponer la reestructuración del régimen de entrenamiento deportivo por fases para los guardiamarinas seleccionados para alcanzar los resultados esperados en las competencias deportivas.

Específicos

- Identificar los parámetros que beneficiarían una planificación de entrenamiento deportivo mediante el análisis de los regímenes anteriores para alcanzar mejores resultados en los encuentros deportivos.
- Relacionar la planificación de entrenamiento deportivo en el régimen de la Escuela Militar “Eloy Alfaro” a través de un análisis comparativo, a fin de optimizar un régimen especial para los Guardiamarinas deportistas.
- Establecer el régimen de entrenamiento reestructurado por medio del análisis de la planificación del régimen de la Escuela Militar “Eloy Alfaro” para el mejoramiento de la forma deportiva del guardiamarina para sus competencias.

Fundamentación de la propuesta

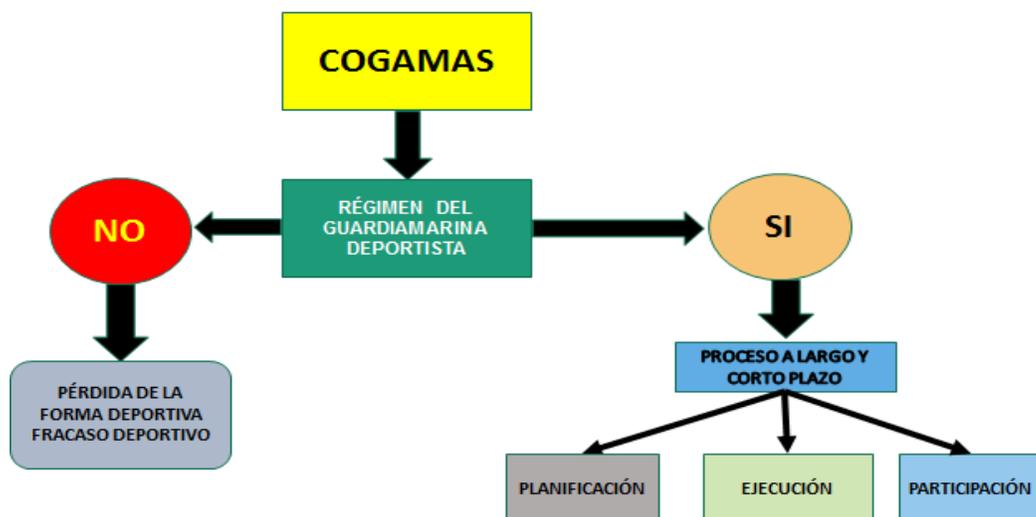
Una vez realizado el análisis de los regímenes de entrenamiento deportivo con respecto al régimen de la Escuela militar “Eloy Alfaro”, surge la necesidad de reestructurar un programa de entrenamiento para guardiamarinas deportistas que permita optimizar sus capacidades físicas y mantener su forma deportiva para las competencias deportivas y navales-militares que se presentan a lo largo del año.

Además, se realizó entrevistas a guardiamarinas y oficiales que han cumplido un régimen especial de entrenamiento durante su permanencia en la Escuela Superior Naval, donde se mostró la propuesta del régimen de entrenamiento deportivo por fases para obtener diferentes puntos de vista y así, encontrar los beneficios de este.

Para la implementación del nuevo régimen en los próximos programados de competencias deportivas, el régimen debe ser aprobado por las principales autoridades militares de la Escuela Superior Naval y dar los respectivos parámetros y reglas a cumplir para que el régimen sea cumplido a cabalidad y poder lograr los resultados esperados.

Figura 17

Mapa mental del seguimiento para la aprobación del régimen



Análisis de las entrevistas

Tomando en consideración cada una de las respuestas de los oficiales y guardiamarinas, a quienes se les realizó las entrevistas y por la experiencia que han obtenido cumpliendo un régimen especial de entrenamiento durante su periodo dentro de la escuela, se puede afirmar que el guardiamarina además de cumplir con las exigencias físicas también debe cumplir con los requisitos académico que pide la Escuela Superior., ya que estos factores inciden en la formación integral del guardiamarina.

Diseño de la propuesta

Dentro de la propuesta sobre la reestructuración del programa del régimen de entrenamiento para guardiamarinas deportistas se realizó una comparación con respecto al régimen de los cadetes deportistas de la Escuela Militar “Eloy Alfaro”, constatando gracias a eso, un régimen especial de entrenamiento deportivo por fases, a fin de favorecer el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas de los guardiamarinas, promoviendo y consolidando su rendimiento deportivo generando mejores resultados en sus competencias.

Figura 18

Régimen de entrenamiento deportivo para guardiamarinas deportistas

PROYECTO PARA RÉGIMEN DE DEPORTISTAS					
	FASE 1	FASE 2		FASE 3	FASE 4
ETAPA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	GENERAL	ESPECIAL GENERAL	ESPECIAL INTENSO	COMPETITIVO	COMPETENCIAS
DENOMINACIÓN	REGIMEN NORMAL	REGIMEN ESPECIAL	REGIMEN INTENSO	REGIMEN COMPETITIVO	
DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	DESDE INICIO DEL AÑO	8 SEMANAS	8 SEMANAS	4 SEMANAS	
INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	REGULAR	MEDIO	ALTO	AFINAMIENTO	
OBJETIVO	ADQUIRIR FORMA DEPORTIVA	ALCANZAR FORMA DEPORTIVA	DESARROLLAR FORMA DEPORTIVA	MANTENER FORMA DEPORTIVA	
CUMPLIMIENTO DEL REGIMEN DE LA BRIGADA	TOTAL	PARCIAL	PARCIAL	EXENTO	
CUMPLIMIENTO DE LA GUARDIA	SI	SI	PARCIAL	EXENTO	
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 DESPUES DEL RANCHO	NO APLICA	NO APLICA	SI APLICA	SI APLICA	
EJERCICIOS EXTRAS	Cumplimiento normal	Cumplimiento normal	Cumplimiento normal	EXENTO	
HORA DE SILENCIO	Normal de la Brigada	Normal de la Brigada	Normal de la Brigada	Especial	
GUARDIAMARINAS PARTICIPANTES	TODOS	PRESELECCIÓN	SELECCIÓN	SELECCIÓN	

Elaborado por Mgs. Ricardo Chavarría Calderón

La planificación de este régimen deportivo está estructurada por cuatro fases:

FASE I: RÉGIMEN NORMAL

Esta fase se la denomina régimen normal porque no implica ningún cambio dentro del régimen normal de los guardiamarinas sin afectar la formación integral del guardiamarina.

Etapa del entrenamiento deportivo: General

Duración del entrenamiento: 24 semanas

Intensidad del entrenamiento: Regular

Cumplen con 8 horas de entrenamiento por semana, incluyendo los sábados en la mañana.

Objetivo: Desarrollo de capacidades motoras generales y especiales para adquirir la forma deportiva en los guardiamarinas deportistas.

Cumple totalmente el régimen de la Brigada de guardiamarinas, incluyendo el cumplimiento de las funciones de guardia. No cumplen descanso después del rancho del medio día.

En esta etapa todos los guardiamarinas que pertenecen a la disciplina deportiva participan en el cumplimiento del régimen, no se encuentran exentos de realizar algún ejercicio físico extra del entrenamiento y la hora de descanso dependerá si tiene que cumplir con el servicio especial.

Figura 19

Desglose de la fase I del régimen de entrenamiento deportivo

FASE I					
OBJETIVO		ADQUIRIR FORMA DEPORTIVA			
INTENSIDAD		REGULAR			
RÉGIMEN DE LA BRIGADA		CUMPLIMIENTO ESTRICTO DEL RÉGIMEN Y FUNCIONES DE LA GUARDIA			
HORARIO DE ENTRENAMIENTOS					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	05H30 - 06H30		05H30 - 06H30		
16H00 -18H00		16H00 -18H00		16H00 -18H00	
5 SESIONES POR SEMANA (8 HORAS DE ENTRENAMIENTO)					

FASE II: RÉGIMEN ESPECIAL

Esta fase consta de dos etapas: el régimen especial general y el régimen especial intenso.

Régimen Especial

Esta etapa se la denomina régimen especial porque consiste en el cumplimiento parcial del régimen diario de la Brigada de Guardiamarinas y el cumplimiento estricto de las funciones de la guardia. No aplica el descanso después del rancho del medio día.

Etapas del entrenamiento deportivo: Especial General

Duración del entrenamiento: 8 semanas

Intensidad del entrenamiento: Medio

Cumplen con 16 horas de entrenamiento por semana, incluyendo los sábados en la mañana.

Objetivo: Adquisición de destrezas especiales para alcanzar la forma deportiva de los guardiamarinas deportistas.

En esta etapa participan los guardiamarinas preseleccionados en el cumplimiento del régimen, no se encuentran exentos de realizar algún ejercicio físico extra del entrenamiento y la hora de descanso dependerá si tiene que cumplir con el servicio especial.

Figura 20

Desglose de la fase II del régimen de entrenamiento deportivo

FASE II.1					
OBJETIVO		ALCANZAR FORMA DEPORTIVA			
INTENSIDAD		MEDIO			
RÉGIMEN DE LA BRIGADA		CUMPLIMIENTO PARCIAL DEL RÉGIMEN Y ESTRICTO DE LAS FUNCIONES DE LA GUARDIA			
HORAS DE ENTRENAMIENTOS					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	05H30 - 06H30		05H30 - 06H30		
					08H00 - 11H00
16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	
8 SESIONES POR SEMANA (16 HORAS DE ENTRENAMIENTOS)					

Especial Intenso

Esta etapa se la denomina régimen intenso porque consiste en el cumplimiento parcial del régimen diario de la Brigada de Guardiamarinas y el cumplimiento parcial de las funciones de la guardia. Los guardiamarinas pasan a rancho directo en el medio día y cumplen con las horas de descanso después del rancho.

Etapas del entrenamiento deportivo: Especial Intenso

Duración del entrenamiento: 8 semanas

Intensidad del entrenamiento: Alto

Cumplen con 19 horas de entrenamiento por semana, incluyendo los sábados en la mañana.

Objetivo: Se estimula una rápida elevación de la intensidad del entrenamiento para desarrollar la forma deportiva de los guardiamarinas deportistas.

En esta etapa participan los guardiamarinas seleccionados en el cumplimiento del régimen, no se encuentran exentos de realizar algún ejercicio físico extra del entrenamiento y la hora del silencio dependerá si tiene que cumplir con el servicio especial.

Figura 21

Desglose de la fase II del régimen de entrenamiento deportivo

FASE II.2					
OBJETIVO		DESARROLLAR FORMA DEPORTIVA			
INTENSIDAD		ALTO			
RÉGIMEN DE LA BRIGADA		CUMPLIMIENTO PARCIAL DEL RÉGIMEN Y FUNCIONES DE LA GUARDIA			
HORAS DE ENTRENAMIENTOS					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
05H30 - 06H30	05H30 - 06H30	05H30 - 06H30	05H30 - 06H30	05H30 - 06H30	
					08H00 - 11H00
12H30 13H00					
13H00 14H00					
16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	18H00 - 19H00	16H00 - 19H00	
11 SESIONES POR SEMANA (19 HORAS DE ENTRENAMIENTOS)					
	RANCHO DIRECTO				
	DESCANSO				

FASE III: RÉGIMEN COMPETITIVO

Esta etapa se la denomina régimen competitivo, el guardiamarina deportista se encuentra exento del cumplimiento diario de la Brigada de Guardiamarinas y no cumple con las funciones de la guardia. Los guardiamarinas pasan a rancho directo en el medio día para cumplir con las horas de descanso después del rancho.

Etapa del entrenamiento deportivo: Competitivo

Duración del entrenamiento: 4 semanas

Intensidad del entrenamiento: Afinamiento.

Cumplen con 23 horas de entrenamiento por semana, incluyendo los sábados en la mañana.

Objetivo: Estabilización y mantenimiento de las cualidades motoras y destrezas mediante la reducción progresiva de la carga del entrenamiento y así, mantener la forma deportiva de los guardiamarinas deportistas.

En esta etapa participan los guardiamarinas seleccionados en el cumplimiento del régimen, donde se encuentran exentos de realizar algún ejercicio físico extra del entrenamiento y en la hora del silencio podrán pasar a descansar directamente.

Figura 22

Desglose de la fase III del régimen de entrenamiento deportivo

FASE III					
OBJETIVO		MANTENER FORMA DEPORTIVA			
INTENSIDAD		AFINAMIENTO			
RÉGIMEN DE LA BRIGADA		NO CUMPLE CON EL REGIMEN NORMAL NI FUNCIONES DE GUARDIA			
HORAS DE ENTRENAMIENTO					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
05H30 - 06H30					
					08H00 - 11H00
12H30 13H00					
13H00 14H00					
16H00 -19H00					
11 SESIONES POR SEMANA (23 HORAS DE ENTRENAMIENTOS)					
		RANCHO DIRECTO			
		DESCANSO			

FASE IV: COMPETENCIAS

Esta fase comprende los encuentros deportivos o competencias que se tiene planificado a lo largo del año.

Como se muestra en el siguiente indicador, las fases inician dependiendo de la semana en la que este programada las competencias.

Considerando que las competencias son en el mes de octubre, la FASE I iniciaría en el mes de noviembre del año anterior hasta abril con una duración de 24 semanas, siguiendo la primera etapa de la FASE II con una duración de 4 semanas, y posterior a esta, iniciaría la segunda etapa de la FASE II con el mismo periodo de tiempo. Luego, se iniciaría la FASE III en el mes de mayo hasta agosto y, por último, la FASE III de afinamiento se iniciaría en el mes de septiembre hasta las competencias.

Figura 23

Indicador de inicio del régimen de entrenamiento deportivo

INDICADOR DE INICIO DEL RÉGIMEN DE DEPORTISTA SEGÚN LA FECHA DE COMPETENCIA																							
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											

Nota. Elaborado por Mgs. Ricardo Chavarría Calderón

Metodología para fundamentar la propuesta

Plan de trabajo

El plan de trabajo deberá seguir para la aprobación de la propuesta:

- Análisis del régimen de entrenamiento entre la Escuela Militar “Eloy Militar” y la Escuela Superior Naval

Se realizó un análisis entre el régimen de entrenamiento de la Escuela Militar “Eloy Militar” y los regímenes para guardiamarinas deportistas de los últimos cuatro años de la Escuela Superior Naval, donde se puede observar que el régimen que cumple esta Escuela es a largo plazo, es decir, el régimen es el mismo durante todo el año, mientras que el régimen que se cumplía en la Escuela Superior Naval era corto plazo y se abría aproximadamente 12 semanas antes de las competencias.

- Investigación de las necesidades a cubrir en el régimen especial para los guardiamarinas deportistas
- Aprobación por parte de las principales autoridades de la Escuela Superior Naval

Figura 24

Régimen de entrenamiento deportivo de la Escuela Militar "Eloy Alfaro"

RÉGIMEN DE CADETES DEPORTISTAS DE LA ESCUELA MILITAR "ELOY ALFARO"					
HORAS DE ENTRENAMIENTO					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
05H00 06H30	05H00 06H30	05H00 06H30	05H00 06H30	05H00 06H30	
07H00 07H40	07H00 07H40	07H00 07H40	07H00 07H40	07H00 07H40	
07H40 13H00	07H40 13H00	07H40 13H00	07H40 13H01	07H40 13H02	08H00 10H30
13H15 14H00	13H15 14H00	13H15 14H00	13H15 14H00	13H15 14H00	FRANQUICIA
14H00 16H30	14H00 16H30	14H00 16H30	14H00 16H30	14H00 16H30	
16H30 18H30	16H30 18H30	16H30 18H30	16H30 18H30	16H30 18H30	
19H00 19H30	19H00 19H30	19H00 19H30	19H00 19H30	19H00 19H30	
20H00	20H00	20H00	20H00	20H00	
DESCRIPCIÓN					
	DESAYUNO				
	CLASES				
	RANCHO				
	DESCANSO				
	ENTRENAMIENTO				
	RANCHO				
	SILENCIO				

Fuente de financiamiento

Para la planificación del régimen de entrenamiento para guardiamarinas deportistas no se obtuvo ninguna fuente de financiamiento, puesto que la investigación fue de carácter investigativo.

Presupuesto

No se estimaron gastos de material para la implementación de algún equipo o máquina. Tomando en consideración que la investigación que se realiza no se efectúa ningún monto económico.

Cronograma

El cronograma fue elaborado de acuerdo con las actividades realizadas para la planificación de la propuesta, a fin de optimizar el régimen para los guardiamarinas deportistas y así, obtener las mejores marcas para sus competencias deportivas.

Figura 25

Cronograma de actividades realizadas para el desarrollo de la propuesta

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
MES		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
ORD	ACTIVIDAD / SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Planteamiento de los objetivos de un régimen de entrenamiento deportivo																
2	Análisis del régimen de entrenamiento deportivo de la Escuela Militar "Eloy Alfaro"																
3	Elaboración del bosquejo del régimen de entrenamiento																
4	Reunión con el docente especializado																
5	Elaboración de entrevistas																
6	Entrevista a personal que ha cumplido un régimen deportivo																
	Análisis de las entrevistas																
7	Reunión con el Codirector																
8	Identificación de los beneficios que mejorarían el programa de entrenamiento																
9	Planificación del proyecto del régimen de entrenamiento por fases																
10	Planteamiento de los objetivos de un régimen de entrenamiento deportivo por fases																
11	Diseño de la propuesta																

Conclusiones

- La diversidad de los regímenes de entrenamiento que han tenido los guardiamarinas deportistas en los últimos cuatro años limita al guardiamarina poder explotar las capacidades físicas en los entrenamientos deportivos.
- Con las encuestas realizadas sobre los regímenes especiales de entrenamiento deportivo más la evidencia de los resultados en competencias que ha participado la Escuela Superior Naval en los últimos cuatro años, impide que los logros deportivos sean mejores que los logrados hasta la actualidad.
- La planificación de un programa de entrenamiento deportivo por fases permite al guardiamarina mantener la forma deportiva óptima hasta las competencias planificadas.

Recomendaciones

- 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.

Bibliografía

- Bompa, T. O. (2007). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*.
Barcelona, España: Hispano Europea, S.A.
- Collazo Macias, A. (2002). En A. C. Macias, *FUNDAMENTOS BIOMETODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS*. La Habana: INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA.
- Dietrich, M., Klaus, C., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Dr. Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico - Técnica.
- Dr. Navarro Valdivielso, F. (Diciembre de 2003). *efdeportes.com*. Obtenido de Modelos de planificación: <https://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm>
- ESSUNA. (2011). *Reglamento Integral para la Formación del Guardiamarina*.
- Federación Deportiva Militar Ecuatoriana. (2016). *Federación Deportiva Militar Ecuatoriana*. Obtenido de <https://fedeme.cffaa.mil.ec/historia/>
- Fernando Bernal-Reyes, Alejandro Peralta-Mendivil, Hugo Helio Gavotto-Nogales, & Lucía Placencia-Camacho. (s.f.). PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA LA MEJORA. *Biotechnia*, 46.
- Goycolea, J. I. (2019). *Arma y Mente*. Obtenido de La importancia del entrenamiento físico para un soldado: <https://armamente.cl/la-importancia-del-entrenamiento-fisico-para-un-soldado-beneficios-del-enfoque-colectivo/>
- Grosser, M., Brüggemann, P., & Zintl, F. (1989). *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo*. Barcelona: Martínez Roca, S. A.

JR, H., F, I., I, C., & J., C. M. (26 de Marzo de 2007). *Determinación de la Carga de Entrenamiento para la Mejora de la Fuerza orientada a la Salud (Fitness Muscular)*. Obtenido de G-SE - PubliCE Standard.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. (2015). Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>

Ministerio del Deporte. (10 de Agosto de 2016). *Ministerio del Deporte*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/01/ACUERDO-N%C2%BA-0483.pdf>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2011). *Definicion.de*. Obtenido de Definición de instrucción militar: (<https://definicion.de/instruccion-militar/>)

Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Barcelona: Imprenta Ministerio de Defensa.

Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Barcelona: Imprenta Ministerio de Defensa.

Vinuesa Lope, M., & Vinuesa Jiménez, I. (2016). *Conceptos y métodos para el entrenamiento físico*. Barcelona: Imprenta Ministerio de Defensa.