

RESUMEN

El entrenamiento es una adaptación para lograr el máximo rendimiento de las funciones biológicas y fisiológicas de un deportista. Siempre que se realice un ejercicio físico, va a existir como consecuencia la liberación de energía para las contracciones musculares; este proceso en el cual se acumula y libera energía se llama metabolismo. “El entrenamiento de la condición física está basado en la adaptación del organismo, bajo la influencia de esfuerzos exteriores (estímulo del entrenamiento) se produce una inversión del sistema interno (corazón, circulación, sistema nervioso central y vegetativo, musculatura, psique) hacia un nivel superior de rendimiento”. La respuesta al ejercicio físico en la mujer tiene características diferentes respecto al hombre. Los estudios científicos que han investigado este aspecto no son muchos, quizás por la tardía incorporación de la mujer a la práctica deportiva o por su todavía escasa participación si se toma como referencia la actividad física masculina (tanto a nivel recreacional como en el deporte de elite). La planificación existente en la malla curricular de las cadetes no refleja los resultados esperados en las notas alcanzadas en las pruebas físicas semestrales, por lo que se desea confirmar si existe alguna falencia que impida alcanzar la excelencia en el Acondicionamiento Físico. El hecho de que el género femenino, tenga una fisionomía distinta al del masculino, y el comportamiento tanto físico como psicológico se visualice de diferente manera, genera la necesidad de establecer diferentes procedimientos y tiempos para la preparación física y la evaluación del rendimiento de las cadetes mujeres de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”. De acuerdo al proceso realizado y los datos obtenidos, es un hecho que el tema del rendimiento físico de las cadetes mujeres debe ser abordado de diferente manera que el de los cadetes varones, debido principalmente a las diferencias existentes en la fisionomía del género femenino respecto del masculino, cabe aclarar que bajo ningún criterio las acciones propuestas van dirigidas hacia un trato más favorable, contrario a esto van dirigidas hacia un cambio que produzca el mayor beneficio a la institución. El cambio descrito en la propuesta, respecto a la planificación, ejecución y evaluación del rendimiento físico de las cadetes mujeres de la Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro”, facilitará aumentar el rendimiento de dicho personal e

incrementar su evaluación de pruebas físicas en cada uno de los años de formación.