

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.