

Resumen

Las habilidades acuáticas son actividades que se pueden desarrollar en un medio acuático, que le permitirá desenvolverse de una manera segura y autónoma, estas destrezas incluyen técnicas de respiración, movimientos corporales y conocimientos sobre seguridad en el agua, para esta investigación se lo clasifica en tres campos definidos: El deportivo, el de recuperación física y el campo militare, teniendo como objetivo conseguir mejorar la condición física y la capacidad de acción dentro de las actividades militares. Esta investigación tiene como finalidad observar la relación que existe entre los diferentes campos en la que se puede realizar habilidades acuáticas, en el campo deportivo al momento de cumplir una planificación para alguna competencia, el campo de la rehabilitación física cuando luego de haber sufrido alguna lesión debe realizar ejercicios terapéuticos para recuperarse y en el campo de actividad militar cuando el guardiamarina deba aplicarlas durante sus actividades normales.

Las habilidades acuáticas permiten desenvolverse en un escenario diferente siendo necesario estar capacitado para actuar de una forma segura para preponderar la seguridad. Es importante que las habilidades acuáticas sean fortalecidas dentro de la formación integral del guardiamarina durante su periodo académico, creando una base de conocimiento de las diferentes actividades que puedan desarrollarse y como aplicar. Las habilidades acuáticas son esencialmente importantes para garantizar la seguridad del guardiamarina al momento de presentarse un escenario en la que debe aplicar las diferentes técnicas, habilidades y destrezas en un medio acuático.

Palabras Claves: habilidades acuáticas, recuperación física, técnicas de respiración, buceo, locomoción, apnea.

Abstract

Aquatic skills are activities that can be developed in an aquatic environment, which will allow you to function in a safe and autonomous way. These skills include breathing techniques, body movements and knowledge about safety in water. For this research, they are classified into three defined fields: Sports, physical recovery and the military field, with the objective of improving physical condition and capacity for action within military activities. The purpose of this research is to observe the relationship that exists between the different fields in which aquatic skills can be performed, in the sports field when planning for a competition, the field of physical rehabilitation when after having suffered an injury. Therapeutic exercises must be performed to recover and in the field of military activity when the midshipman must apply them during his normal activities.

Aquatic skills allow you to function in a different scenario, being necessary to be trained to act safely to prioritize safety. It is important that aquatic skills are strengthened within the midshipman's comprehensive training during his academic period, creating a knowledge base of the different activities that can be developed and how to apply them. Aquatic skills are essentially important to guarantee the safety of the midshipman when presented with a scenario in which he must apply different techniques, skills and abilities in an aquatic environment.

Keywords: aquatic skills, physical recovery, breathing techniques, diving, locomotion, apnea.