

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”1*

UNIVERSIDAD EAN
FACULTAD DE POSGRADOS
ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN HUMANA

“PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN
Y PENTATLÓN DEL BATALLÓN DE CADETES ESCUELA NAVAL ALMIRANTE
PADILLA”

AUTORES

CAPITAN DE I.M HENRY RODRIGUEZ BLOOM
TENIENTE DE NAVÍO RAQUEL ELENA ROMERO QUINTERO

DIRECTOR

OMAR CIFUENTES CIFUENTES

CARTAGENA, 03 DE OCTUBRE DE 2013

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”2*

Dedicatoria

A Dios y a mis padres que me han acompañado en la realización de mi carrera con su apoyo incondicional.

Raquel Elena Romero Quintero

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”3*

Dedicatoria

A Dios y a mis padres que me han acompañado en la realización de mi carrera con su apoyo incondicional.

Henry Rodríguez Bloom

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”⁴

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al siguiente personal por haber sido un punto de apoyo muy importante en la realización de este trabajo, su colaboración fue de vital para la resolución del mismo.

Al Señor Héctor Julio Cabrejo, Entrenador seleccionado de pentatlón ESMIC

A la Señorita Alférez Estefany Ramírez Herrera, Brigadier Mayor de la Compañía de Deportistas ESMIC

Al personal de entrenadores y preparadores deportivos que laboran en el Departamento de Educación Militar y Física de la ENAP

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”⁵

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN Y PENTATLÓN DEL BATALLÓN DE CADETES ESCUELA NAVAL ALMIRANTE PADILLA¹

RESUMEN

El presente trabajo fue realizado con el objetivo de proponer un programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”, caracterizando principalmente los entes participantes, como son entre otros, el personal de cada seleccionado, el Departamento Educación Militar y Física, la Escuela Naval “Almirante Padilla” y su infraestructura, así como la Escuela militar de Cadetes “José María Córdova” como ente referente, con el fin de diagnosticar el programa de entrenamiento que se lleva acabo actualmente y realizar un Benchmarking con el referente para terminar con la elaboración de un programa de entrenamiento que incremente el rendimiento deportivo del personal de los seleccionados con miras a mejorar el nivel en las competencias interesuelas 2014.

PALABRAS CLAVES

ENAP: Escuela Naval “Almirante Padilla”.

ESMIC: Escuela Militar de Cadetes “José María Córdova”.

CADETE: Alumno de una Escuela de Oficiales.

COMPETENCIAS INTERESCUELAS: Competencias deportivas llevadas a cabo entre las Escuelas de Formación de Oficiales en Colombia.

SELECCIONADO: Grupo de Cadetes que practican una disciplina deportiva.

¹ Autores Henry Rodríguez Bloom y Raquel Elena Romero Quintero. Estudiantes de la Especialización en Gestión Humana Universidad EAN.

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"*⁶

TRAINING PROGRAM FOR THOSE SELECTED FOR THE PENTATHLON AND SWIMMING COMPETITIONS FROM THE BATTALION OF CADETS AT THE NAVAL ACADEMY "ALMIRANTE PADILLA"²

ABSTRACT

This work was done with the aim of proposing a training program for those selected for the pentathlon and swimming competitions from the Battalion of Cadets at the Naval Academy "Almirante Padilla", characterized mainly by participating entities, such as among others, the personnel of each team, the Military and Physical Education Department, the Naval Academy "Almirante Padilla" and its infrastructure, just as is done in the Military Academy of Cadets "José María Córdova", in order to diagnose the training program which takes place today and perform Benchmarking with the end of developing a training program to increase athletic performance of the teams to improve the level interschool competitions in 2014.

KEY WORDS

ENAP: Naval Academy "Almirante Padilla"

ESMIC: Military Academy of Cadets "José María Córdova".

CADET: Student of academys officer.

INTERSCHOOL COMPETITIONS: Training competitions conducted between officers training school in Colombia.

TEAM: Group of Cadets practicing sports discipline.

² Authors Henry Rodríguez Bloom and Raquel Elena Romero Quintero. human management Specialization students University EAN.

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	13
2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
2.1. Descripción del problema	16
2.2. Formulación del problema	16
3. JUSTIFICACIÓN	19
4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
4.1. Objetivo General	22
4.2. Objetivos específicos	22
5. MARCO DE REFERENCIA	23
5.1. Marco histórico	24
5.2. Marco legal	26
5.3. Marco teórico	27
6. DISEÑO METODOLOGICO	34
6.1. Tipo de estudio	35
6.2. Métodos de investigación	35
6.2.1. Método de observación	35
6.2.2. Método de análisis	35
6.3. Fuentes y técnicas para la recolección de la información	36
6.3.1. Fuentes secundarias	36
6.3.2. Fuentes primarias	36
6.4. Tratamiento de la información	37
7. DIAGNOSTICO	38
7.1. Antecedentes	39
7.2. Características seleccionados en estudio	39
7.2.1. Seleccionado de natación	39
7.2.1.1. <i>Plan de entrenamiento</i>	40
7.2.1.2. <i>Escenarios deportivos</i>	40
7.2.2. Seleccionado de pentatlón	42
7.2.2.1. <i>Plan de entrenamiento</i>	42
7.2.2.2. <i>Escenarios deportivos</i>	42
7.3. Resultados juegos Interescuelas año 2012	43
7.3.1. Análisis de resultados	44
7.4. Elaboración matriz DOFA para el diagnostico	45
7.4.1. Identificación de componentes seleccionado natación	45
7.4.1.1. <i>Oportunidades</i>	45
7.4.1.2. <i>Amenazas</i>	46
7.4.1.3. <i>Fortalezas</i>	46
7.4.1.4. <i>Debilidades</i>	46
7.4.2. Identificación de estrategias seleccionado natación	47
7.4.3. Identificación de componentes seleccionado pentatlón	48
7.4.3.1. <i>Oportunidades</i>	48
7.4.3.2. <i>Amenazas</i>	48
7.4.3.3. <i>Fortalezas</i>	48

***Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”8***

7.4.3.4. Debilidades.....	49
7.4.4. Identificación de estrategias seleccionado pentatlón	50
8. BENCHMARKING COMPETITIVO CON LA ESMIC.....	53
8.1. Seleccionado natación ESMIC.....	53
8.1.1. Plan de entrenamiento	54
8.1.2. Escenarios deportivos	54
8.2. Seleccionado pentatlón ESMIC.....	55
8.2.1. Plan de entrenamiento	56
8.2.2. Escenarios deportivos	57
8.3. Centro de alto rendimiento ESMIC.....	59
8.4. Análisis.....	59
8.4.1. Comparativo seleccionado natación ENAP Vs ESMIC	59
8.4.2. Comparativo seleccionado pentatlón ENAP Vs ESMIC	60
8.5. Integración	61
8.5.1. Hallazgos comparativos	61
9. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PROPUESTOS	62
9.1. Plan de acción seleccionados de natación y pentatlón	63
9.2. Planes de entrenamiento seleccionados natación y pentatlón.....	64
9.3. Programa médico.....	65
9.4. Horarios de entrenamiento.....	72
10. CONCLUSIONES.....	73
11. RECOMENDACIONES	75
12. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....	76
13. ANEXOS	78

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”9*

LISTA DE IMÁGENES

5.1. Macro ciclo	28
5.2. Microciclos	31
7.1. Piscina ENAP	40
7.2. Pista de obstáculos ENAP	42
7.3. Pista lanzamiento de granadas ENAP	42
7.4. Ejercicio de tiro.....	43
7.5. Pista utilitaria.....	43
7.6. Resultados Medallería Juegos Interescuelas 2012	43
8.1. Piscina ESMIC	54
8.2. Pista de Obstáculos ESMIC	57
8.3. Seleccionado Pentatlón ESMIC	58
8.4. Centro de Alto Rendimiento ESMIC.....	58
8.5. Gimnasio ESMIC.....	59

LISTA DE TABLAS

7.1. Integrantes seleccionado de natación	39
7.2. Integrantes seleccionado de pentatlón	41
7.3. Análisis Resultados Juegos Interescuelas 2012	44
7.4. Identificación de Estrategias Matriz DOFA Seleccionado Natación	47
7.5. Identificación de Estrategias Matriz DOFA Seleccionado Pentatlón	50
8.1. Horarios Entrenamiento Seleccionado Natación ESMIC.....	54
8.2. Horarios Entrenamiento Seleccionado Pentatlón ESMIC.....	56
8.3. Comparativo Seleccionado Natación ENAP Vs ESMIC	59
8.4. Comparativo seleccionado pentatlón ENAP Vs ESMIC	60
8.5. Hallazgos Comparativos ENAP Vs ESMIC	61
9.1. Plan de acción Seleccionados Natación y Pentatlón.....	63
9.2. Composición Corporal y Somato Tipo ENAP	66
9.3. Tabla Calórica Requerida por Cadetes deportistas ENAP	67
9.4. Tabla Seguimiento Contenido Calórico Alimentos Cadetes ENAP	68
9.5. Propuesta Horario Deportistas	72

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”11*

ANEXOS

Anexo A. Acta de aprobación.....	79
Anexo B. Ficha bibliografica.....	80
Anexo C. Derechos de autor	83
Anexo D. Plan Entrenamiento Seleccionado Natación 2013.....	85
Anexo E. Plan Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2013.....	86
Anexo F. Plan Entrenamiento Seleccionado Natación 2014	87
Anexo G. Plan Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2014	88
Anexo H. Entrevista entrenadores seleccionados natación y pentatlón ESMIC.....	89
Anexo I. Presupuesto conformación comité médico 2013 y 2014.....	90
Anexo J. Oficio solicitud incorporación deportistas alto rendimiento 2014	91

*Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”12*

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva en la Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla” inicia desde que comenzó a funcionar la misma Escuela en los años cincuenta aproximadamente dentro de las instalaciones actuales, Isla de Manzanillo, debido a que el deporte es fundamental dentro de la formación física que se le imparte al personal de Cadetes.

Se tiene conocimiento que cuando la Escuela empezó a construirse en la Isla de Manzanillo (donde está actualmente) no pasó mucho tiempo para que se iniciaran los trabajos de adecuación de áreas y escenarios deportivos. Las áreas deportivas se inician bajo la dirección del Señor QEPD Geza Denesfay, hombre de origen alemán quien fuera soldado en la época de la Segunda Guerra Mundial, quien buscó refugio en el exilio y encontró su nueva vida en la nascente Escuela Naval de Cadetes “Almirante Padilla”, lugar donde pudo aportar sus conocimientos en entrenamiento físico y en diferentes disciplinas deportivas como la natación, atletismo y pentatlón militar.

Estas disciplinas le dieron la oportunidad al personal de Cadetes para iniciar el entrenamiento de los Seleccionados Deportivos con los que en la actualidad existen, gracias al Señor Geza y a sus amplios conocimientos se pudo culminar la construcción de la piscina y la pista de Pentatlón Militar, de ahí en adelante se culminaron los demás escenarios con los que actualmente cuenta el Batallón de Cadetes.

La práctica de la Natación y el Pentatlón van de la mano con la preparación Naval Militar, estas disciplinas se complementan y permiten a los Cadetes una preparación óptima por las diferentes pruebas que en ellas se realizan, es por ello, la gran importancia que adquieren los programas de entrenamiento de cada uno de ellos y así incrementar el rendimiento deportivo, los cuales deben ser supervisados por el Departamento de Educación Militar y Física de la Escuela Naval “Almirante Padilla”.

La escuela Naval “Almirante Padilla” participa cada dos años en las competencias Interescuelas, donde participan las escuelas de formación de Oficiales del país, las próximas tendrán punto de encuentro en la ciudad de Bogotá en el año 2014, y teniendo en cuenta los últimos resultados obtenidos en estas mismas competencias realizadas en la ciudad de Cali en el año 2012 se requiere que el nivel de

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”14

desempeño de los seleccionados de la Escuela Naval incremente y así elevar la imagen deportiva redundando en el mejoramiento del buen nombre de los futuros Oficiales de la Armada Nacional.

CAPÍTULO 2

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Descripción del problema

Desde el 3 de julio de 1935, la Escuela Naval “Almirante Padilla” ubicada geográficamente en la ciudad de Cartagena, inicia una gran labor en la formación de líderes navales con capacidades para conducir y orientar las operaciones por mar, aire y tierra, para la consecución de la paz en nuestro país, Para tal fin arriban a la Escuela Naval un grupo de jóvenes entre hombres y mujeres dispuestos a entrenarse en las diferentes áreas, académicas, deportivas y militares que se requieren para la preparación de los Oficiales de la Armada Nacional (Escuela Naval Almirante Padilla, 2012).

Profundizando en el área deportiva del alumno en la Escuela Naval, este requiere de un entrenamiento exigente en los diferentes seleccionados que integran la Escuela Naval, baloncesto, esgrima, futbol, orientación militar, natación, pentatlón militar, tenis de campo, tiro y voleibol. Los Alumnos que ingresan a cada seleccionado, pueden llegar a ser de tres tipos, el primero, es aquel deportista de alto rendimiento que a lo largo de su vida ha practicado determinada disciplina, el segundo, es aquella persona que en su vida a practicado determinado deporte únicamente por hobby y la tercera, es aquella persona que nunca ha practicado un deporte específico pero se siente motivado a aprenderlo y a practicarlo con el fin de pertenecer a determinado seleccionado.

Pero porque pertenecer a un seleccionado?, la respuesta es muy fácil, el militar es un ser integral que debe cumplir con ciertos requisitos deportivos, que la Escuela Naval le permite desarrollar, pues cuenta con gran parte de los escenarios para llevar a cabo el entrenamiento que se requiere para que estos deportistas puedan obtener destacados desempeños en las diferentes justas deportivas en las que participan, en este caso me permito mencionar una de las mas importantes, los juegos Interescuelas de Cadetes que desde 1967 reúne cada dos años a jóvenes pertenecientes a las Escuelas de Formación de Oficiales de las Fuerzas Militares y Policía Nacional que

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”17

compiten con valor, profesionalismo, disciplina y honor para dejar en alto el nombre de cada Institución (Lopez, 2012)

La participación de la Escuela Naval en las últimas dos justas, llevadas a cabo en los años 2010 y 2012 ha ocupado el último lugar (Bloom, 2013), situación que debe ser de gran interés con el fin de buscar soluciones y ponerlas en practica para así mejorar el nivel de competencia de los seleccionados, dentro de este análisis debe tenerse en cuenta todos los aspectos tanto externos como internos que pueden llegar a influir en el entrenamiento de los Alumnos, teniendo en cuenta que si se continua con las practicas actuales, muestra la tendencia hacía un resultado negativo que muy seguramente le dará a la Escuela Naval nuevamente el último lugar, es por ello que este trabajo pretende diseñar un programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”, estos dos seleccionados fueron escogidos debidos a que son lo que tienen un mayor número de pruebas individuales en las competencias, por ende hay una mayor probabilidad de obtener un mayor puntaje en las justas.

Actualmente la Escuela Naval “Almirante Padilla” no cuenta con un programa completo de entrenamiento de los seleccionados de natación y pentatlón que a pesar de que cuentan con un entrenador y un plan guía, no se dispone del tiempo necesario para realizar un programa macro que incluya además el seguimiento permanente de especialistas como deportologos, nutricionistas, ortopedas entre otros, lo cual ha traído como consecuencia el bajo nivel de rendimiento de los deportistas en las competencias de Interescuelas que se realizan cada dos años en las distintas Escuelas Militares de formación de Oficiales obteniendo un bajo porcentaje de medallería en relación con las demás. Se hace indispensable plantear una solución a este problema con el fin de ofrecer las herramientas suficientes a los entrenadores de estos seleccionados para incrementar el rendimiento deportivo de los deportistas y así lograr una destacada participación en los juegos Interescuelas del año 2014.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario proponer un programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y atletismo pista que pueda llegar a ponerse en practica a bordo de la Escuela Naval, debido a que las practicas hasta la fecha no han reflejado los mejores resultados, lo cual afecta la imagen institucional del

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”¹⁸

Alma Mater frente a las demás Escuelas de Formación de Oficiales y con ello puede llegar a poner en duda la calidad en los entrenamientos navales – militares frente al país, por ello con un adecuado diagnóstico interno y benchmarking de los mejores equipos de estas disciplinas a nivel Fuerzas Militares y Policía Nacional se pretende diseñar el programa adecuado para cada una de estas disciplinas y llegar a los resultados que desde tiempo atrás está esperando la Armada Nacional.

2.2 Formulación del problema

¿Que aspectos deben tenerse en cuenta para diseñar un Programa de Entrenamiento para los Seleccionados de Natación y Atletismo pista del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla” que logre mejorar el desempeño deportivo en las competencias Interescuelas?

CAPÍTULO 3

JUSTIFICACIÓN

3. JUSTIFICACIÓN

Los seleccionados de natación y pentatlón de la Escuela Naval “Almirante Padilla” no cuenta con un programa completo de entrenamiento que tenga en cuenta todos los factores internos y externos para mantener e incrementar el rendimiento deportivo de los Alumnos que los integran, lo cual ha traído como consecuencia los resultados deficientes en los juegos Interescuelas, donde la ENAP ocupó el ultimo lugar frente a las demás Escuelas de Formación de Oficiales en las justas realizadas en el año 2012 (Bloom, 2013), lo cual pone en duda frente al país la preparación Naval – Militar de los futuros Oficiales de la Armada Nacional, que puede llegar a afectar tanto las incorporaciones de Alumnos como la imagen proyectada institucionalmente.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario proponer un programa que este acorde a seleccionados de alto rendimiento de las disciplinas que son objeto de estudio en el presente trabajo, para ello, debemos conocer y describir tanto como se están llevando a cabo los planes de entrenamiento vigentes y las experiencias de los entrenadores y deportistas, como los mejores programas que en la práctica han logrado excelentes resultados enfatizando en las competencias nacionales militares, con el fin de analizar las fortalezas y debilidades que se poseen y proponer un programa que cubra las necesidades y requerimientos para mejorar el desempeño de los seleccionados de natación y pentatlón de la Escuela Naval en los juegos Interescuelas 2014, exaltando el buen nombre de la institución frente al país mostrando la mejor preparación deportiva de los futuros Oficiales de la Armada Nacional de Colombia.

CAPÍTULO 4.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Objetivo general

Diseñar un Programa de Entrenamiento para los Seleccionados de Natación y Pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”, como una herramienta deportiva con el fin de mejorar el desempeño y resultados en los juegos Interescuelas 2014.

4.2 Objetivos específicos

- Analizar mediante matriz DOFA los factores que incidieron en los resultados obtenidos en el campeonato Interescuelas 2012 de los seleccionados de natación y pentatlón.
- Realizar un benchmarking del modelo de entrenamiento del seleccionado de natación y pentatlón de la Escuela Militar de Cadetes “José María Córdova”.
- proponer un programa óptimo de entrenamiento que incremente el nivel de rendimiento deportivo de los seleccionados de natación y pentatlón de estos.

CAPÍTULO 5

MARCO DE REFERENCIA

5. MARCO DE REFERENCIA

5.1 Marco histórico

El origen y evolución del entrenamiento deportivo, El término "entrenador" fue visto por primera vez alrededor de los años 1500's refiriéndose a un sistema de carruaje, en realidad un vehículo tirado por caballos, originario de la ciudad húngara de Kócs (pronunciado "koach"). A mediados de los 1850's utilizaron la palabra entrenador en las universidades inglesas para referirse a una persona que ayuda a los estudiantes en su preparación para los exámenes y parece tener vinculaciones con "abarrotado" al parecer recordando las habilidades de los múltiples trabajos asociados con controlar todo el equipo de una diligencia tirada por caballos. El Entrenamiento ve sus raíces en la psicología humanista (Zeus y Skiffington), centrándose en la dignidad de las personas y en su valor intrínseco (Santiago S. Nectario O., 2011).

El verdadero descubrimiento del Entrenamiento vino con la mezcla de los deportes y el mundo del negocio, reinventándose virtualmente así mismo. Tim Gallwey, con su Tenis de juego de fondo, fue un catalizador primario para el ingreso del entrenamiento en el contexto del mundo de los negocios, con la rápida sucesión de otros notables entrenadores deportivos, como por ejemplo: John Whitmore (Medallista Olímpico en vallas) (Santiago S. Nectario O., 2011).

En la época de Grecia había preparación física, técnica, táctica, igual que hoy en día más o menos. Lo único que difería era el objetivo: entrenaban para la belleza corporal, que se aproximara al canon que ellos tenían. Contaban con un sistema de competición estable que permitía demostrar las habilidades. Había Juegos de Olimpia (cada 4 años), de Delfos (2 años). Los atletas se preparaban para ellos. Cuando ganaban alguna competición le daban reconocimiento social y económico. Le elevaban el status para toda la vida. La recompensa, por tanto, era alta (Santiago S. Nectario O., 2011).

(Santiago S. Nectario O., 2011) Dentro del Sistema de entrenamiento había selección deportiva basada en una selección de juegos que había en los distintos pueblos. Era poner a competir a la gente y seleccionar a los mejores. Los que se

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"25

preparaban para las Olimpiadas tenían un período de entrenamiento de 10 meses, dirigidos por unos o varios entrenadores que eran remunerados. Había 3 tipos de entrenadores especializados:

- **Sixtarca:** especialista en carreras.
- **Agonistarca:** especialista en lucha.
- **Paidotriba:** especialista en juegos.

(Santiago S. Nectario O., 2011) Había preparación integral. Se formaba el atleta a nivel intelectual y espiritual además de deportivo. Tenían filosofía, religión. Ya existían los medios de recuperación. Había masajistas después del entrenamiento, así mismo, Encontraron relación entre alimentación y rendimiento. Había 2 dietas:

- Régimen de queso e higos.
- Régimen de carne de cerdo y pan.
- Al que ganaba se le hacía estudio antropométrico. Estudiaban al campeón y hasta los siguientes juegos la gente intentaba parecerse a ese modelo. También se estudiaba la genética: hijos campeones de campeones.
- Preparación general con carrera: todos.
- Preparación específica: lucha, lanzamientos, dependiendo de la especialidad a la que se dedicaba el deportista.
- Aspecto técnico: conocían el modelo analítico; descomponían los elementos. Luego usaban la danza para la coordinación. También tenían entrenamiento psicológico y un entrenamiento de la fuerza muy bien estructurado. Descubrieron que la sobrecarga del entrenamiento mejoraba el rendimiento. Esta sobrecarga era con halteras y pesas, peso del compañero, su propio peso, hacían carreras sobre arena, sobre agua.
- Hacían aclimatación en las competiciones: iban días antes al lugar donde se celebraban las competiciones.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”26

(Santiago S. Nectario O., 2011) En cuanto a la planificación del entrenamiento tenían las tétradas; organizaban el entrenamiento por este método basado en:

- Primer día: entrenamiento suave.
- Segundo día: entrenamiento duro.
- Tercer día: descanso.
- Cuarto día: entrenamiento medio.
- Tenían una idea de que no se puede entrenar siempre fuerte y duro. compaginar cargas.
- Existía la figura del profesor de entrenamiento físico que tenía que poseer mucha paciencia porque trabajaba con los menos hábiles para que llegaran a ser algún día campeones (Santiago S. Nectario O., 2011).

5.2 Marco legal

Ley 181 de Enero de 1995 “Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte” (Congreso de Colombia, 1995).

(Congreso de Colombia, 1995) La Ley 181 de 1995, creó el Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, constituyendo los niveles jerárquicos del deporte nacional, entre los cuales está la Federación Colombiana Deportiva Militar.

(Congreso de Colombia, 1995) La Federación Colombiana Deportiva Militar es una dependencia del Ministerio de Defensa Nacional y funciona bajo la coordinación del Comandante General de las Fuerzas Militares, de conformidad con lo establecido en el Decreto 1512 de 2000, modificado por el Decreto 049 de 2003.

(Congreso de Colombia, 1995) De acuerdo con lo dispuesto en el Parágrafo del Artículo 11 del Decreto Ley 1228, el deporte en el Ministerio de Defensa Nacional, será administrado por la Federación Colombiana Deportiva Militar que para los efectos legales se considera un organismo deportivo de nivel nacional y podrá contar con una

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”²⁷

Liga por cada deporte. Mediante la Disposición No. 0014 de 1994 se aprueba el Reglamento Deportivo en el Ramo de la Defensa Nacional. El Ministerio de Defensa Nacional, encuentra de primordial interés que en los Comandos de Fuerza, la Dirección General de la Policía Nacional de Colombia y los Directores de las Escuelas de formación de Oficiales.

5.3 Marco teórico

La planificación en el campo del entrenamiento deportivo consiste en la realización de un plan o proyecto de acción que permite al entrenador organizar las diferentes cargas de entrenamiento, de acuerdo a las capacidades condicionales del deportista con el fin de hacerle evolucionar hacia su objetivo: la mejora en el rendimiento (Collada, 2010).

Un plan de entrenamiento físico, es un modelo sistemático detallado que se elabora anticipadamente para dirigir y encauzar la correcta y eficiente actividad de ejercicio corporal, para mejorar la condición, constitución y naturaleza del organismo de un individuo, en cuanto a flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación, y energía (Hernandez, 2012).

La Periodización del entrenamiento deportivo es la organización de los diferentes periodos y fases por las cuales tiene que transcurrir el proceso del entrenamiento durante su desarrollo, que está determinado dentro de un macrociclo, duran las cuales se trabajan una serie de direcciones estipuladas en el desarrollo del periodo en que se encuentra el deportista, siendo esta una estructura compuesta por la integración de varios mesociclos y en él se le da cumplimiento al objetivo final del entrenamiento en una etapa determinada que es la obtención de la forma deportiva (Florez, 2007).

Los macrociclos tienen una serie de divisiones la cual abarca una serie de mesociclos y la cual se caracteriza por los diferentes objetivos y sus contenidos que allí se desarrollan, el macrociclo abarca tres periodos que son en gran medida la dirección por la cual se hace camino para poder llegar al objetivo (Florez, 2007).

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”28

Imagen 5.1. Macrociclo

PERIODO PREPARATORIO																				PERIODO COMPET.		
ETAPA GENERAL												ETAPA ESPECÍFICA								EPRE	EC	
MES INT					MES BG I				MES BG II			MES BE I			MES BE II					MES PRE	MC	
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Fuente. (Carbajal, 2009)

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:

La etapa de preparación general, en la cual se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores. Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes (Agudelo, 2011).

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales. Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad (Agudelo, 2011).

El propósito fundamental del periodo competitivo es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos. Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento. Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor (Agudelo, 2011).

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”29

El periodo transitorio se incluye para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobre entrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo. En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento (Agudelo, 2011).

(Agudelo, 2011) Los mesociclos se organizan en función de un número variable de microciclos, entre 2 y 8. Según una estructura tradicional los mesociclos son cuatro. Mesociclo inicial, donde se crean las bases de la condición física general de nuestro deporte (suele tener 3 microciclos de ajuste seguido de uno de recuperación). Mesociclo de base o preparatorio general, se realiza el trabajo fundamental de condición física y de las técnicas específicas de la modalidad deportiva, buscando la consolidación de un buen estado de forma y la automatización del gesto técnico. Mesociclo de precompetición, aquí se transforman los niveles de condición física y técnica alcanzados en el mesociclo anterior.

Durante este período se buscan las mismas condiciones técnicas, tácticas y físicas que se van a dar durante la competición. Su estructura debe favorecer los procesos de recuperación a medio plazo que llevan a la supercompensación. Y por último los mesociclos de competición, que incluyen las principales competiciones y su duración son de 2-3 microciclos (Molina, 2012).

- **Entrante:** son los que se utilizan al comienzo de una temporada y crean la base de la condición física indispensable para afrontar con garantía todo el programa.
- **Desarrollador:** se utilizan cargas fundamentales del entrenamiento de la temporada y es donde se adquieren nuevos ámbitos motrices que generan nuevas capacidades de trabajo, la carga sufre la un ascenso progresivamente
- **Estabilizador:** el deportista consolida y automatiza los logros alcanzados, se interrumpe temporalmente el crecimiento de la carga para posibilitar el proceso de adaptación.
- **Pre-competitivos:** se corrigen errores técnico- tácticos y se eliminan las deficiencias conocidas, se crean condiciones técnicas, tácticas, físicas y ambientales de

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”30

competición. Incluye competencias de preparación que garanticen un buen ritmo de competición.

- **Competitivos:** se estabiliza y se conserva la forma deportiva para las competencias principales, depende de: las características y exigencias del deporte y el número de eventos en la competencia.
- **Restablecedor mantenedor:** descarga relativa o alivios en las exigencias de las cargas en forma de descanso activo con el fin de no perder la forma deportiva. Dura entre 15 días y un mes. Son muy utilizados cuando el calendario competitivo es muy prolongado, como ocurre en el deporte moderno, donde son muchas competencias en el año (Florez, 2007).
- **Preparatorio de restablecimiento:** recuperación y restablecimiento total del deportista luego de un largo período competitivo mediante un entrenamiento suave y donde el deportista se sale de la forma deportiva. Su duración puede ser desde uno a más meses y no es aconsejable para el deporte moderno, a no ser por la aparición de sobreentrenamiento.
- **Microciclos:** estos ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento (en 1962 Lev Pavlovich Matveyev denominó a estas estructuras microciclos, Ozolin, 379, en Vargas 1998).

Dentro de los ciclos de entrenamiento los microciclos son la parte más variante del entrenamiento desde el punto de vista organizativo en su estructura, se caracterizan porque las relaciones entre volumen e intensidad se cambian específicamente atendiendo a los objetivos del tipo de mesociclo al que pertenecen.

Las sesiones de entrenamiento separadas adquieren la importancia de eslabones intercomunicados del proceso integral, ante todo, en la composición de microciclos, los que representan a los primeros fragmentos, relativamente acabados, repetidos, de las etapas de entrenamiento. Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales). Cada microciclo está compuesto, como mínimo, por dos fases: una fase estimuladora (acumulativa), la que está relacionada con tal o cual grado de cansancio, y la fase de restablecimiento (sesión para reponerse o de descanso total) (Comisión Nacional del Deporte, 1997)

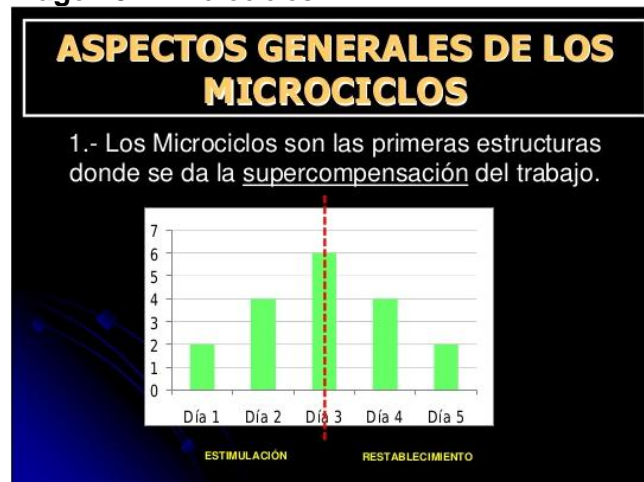
Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”31

(Comisión Nacional del Deporte, 1997) Las fases mencionadas habitualmente se repiten en la estructura del microciclo, además, la fase principal de restablecimiento coincide con el final del microciclo. La esencia del contenido de los microciclos está dada por las relaciones existentes entre los cambios que surgen en el organismo, a causa del trabajo y descanso del entrenamiento. La estructura del microciclo viene dada por la relación existente entre trabajo y la recuperación.

(Montero, 2012) Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

- Microciclos de entrenamiento
- Microciclos competitivos
- Microciclos complementarios

Imagen 5.2. Microciclos



Fuente. (Montero, 2012)

Por la dirección de su contenido, los microciclos de entrenamiento pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr. Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”³²

deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque (Comisión Nacional del Deporte, 1997).

(Comisión Nacional del Deporte, 1997) Los Microciclos Ordinarios o Corrientes se caracterizan por un aumento uniforme de las cargas atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de entrenamiento; como es natural esto sucede preferentemente con los microciclos de preparación general y con una determinada parte con los de preparación especial.

(Comisión Nacional del Deporte, 1997) Los microciclos de choque son característicos conjuntamente con el aumento de la carga, un aumento de la intensidad sumaria que se alcanza por medio del incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo y el aumento de la intensidad de las mismas, este propio hecho caracteriza el tipo de microciclos de preparación especial.

(Comisión Nacional del Deporte, 1997) Los pasos en la planificación anual para desarrollar un plan de entrenamiento es necesario dar respuesta a las siguientes interrogantes:

- ¿Qué atletas vamos a entrenar?
- ¿Cómo se encuentra su nivel de preparación?
- ¿Qué experiencia deportiva poseen?
- ¿Cuáles fueron las principales deficiencias con la preparación anterior?
- ¿Cuál fue la problemática principal en la competencia pasada?
- ¿Cuál es la fecha de la competencia fundamental?
- ¿Qué tiempo tenemos para la preparación de los atletas?
- ¿Qué objetivos tendremos para el próximo período de preparación?

Algunas de estas preguntas pueden contestarse antes de pasar al siguiente punto, sin embargo para contestar otras será necesario elaborar un diagnóstico de nuestros atletas, mediante la realización de test pedagógicos físicos y técnicos (Comisión Nacional del Deporte, 1997).

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”33

El plan gráfico general es un documento importante para la planificación del proceso de entrenamiento deportivo. Este documento posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamientos ya que ofrece la posibilidad de abarcar de un solo golpe de vista varios indicadores y de reconocer relaciones de manera más rápida y sencilla. La estructura del plan gráfico refleja la división racional del tiempo de duración de los macrociclos, períodos y mesociclos atendiendo a la cantidad de microciclos con que contamos para planificar el entrenamiento. Para estructurar el plan gráfico es premisa indispensable conocer la fecha de la competencia fundamental que es, en definitiva, donde los atletas deben obtener el mejor resultado (Comisión Nacional del Deporte, 1997).

CAPÍTULO 6

DISEÑO METODOLÓGICO

6. DISEÑO METODOLÓGICO

6.1 Tipo de estudio

6.1.1 Estudio Descriptivo

Teniendo en cuenta la naturaleza de los objetivos propuestos se empleará la investigación descriptiva, el cual se basa en la recolección de datos descriptivos como los planes de entrenamiento de los seleccionados de natación y atletismo pista de la Escuela Naval “Almirante Padilla”, escenarios deportivos, resultados de los juegos Interescuelas de 2012, desempeño de otros seleccionados, entre muchas otras, y a su vez la relación que estos tienen entre sí, con el fin de llegar a extraer generalizaciones significativas que contribuyan primero a un diagnóstico de la situación actual de los procesos logísticos, y finalizando con la elaboración de una propuesta de un programa de entrenamiento de los seleccionados de natación y atletismo pista de la Escuela Naval

6.2 Métodos de investigación

6.2.1. Método de Observación

Se realizará a los seleccionados de natación y atletismo pista de la ENAP como muestra con el fin de efectuar un registro visual del modelo actual de programa de entrenamiento teniendo en cuenta su eficiencia en las competencias para así poder establecer los posibles errores y ventajas, para llevar a cabo el diagnóstico inicial y así elaborar la propuesta del programa de entrenamiento de los seleccionados en estudio.

6.2.2 Método de Análisis

El procedimiento que va a ser utilizado en el presente trabajo es el método de análisis, teniendo en cuenta que la adquisición de conocimientos se van a basar en la caracterización de la situación actual de los seleccionados de natación y atletismo pista

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”³⁶

de la Escuela Naval “Almirante Padilla”, así como los de la Escuela Militar “José María Córdova”, entrevistas con los entrenadores y deportistas, así como otros elementos del entorno externo e interno para así establecer ventajas comparativas y proponer un programa de entrenamiento que arroje resultados favorables, una vez se de su correcta aplicación a bordo de la Escuela Naval “Almirante Padilla”.

6.3 Fuentes y técnicas para la recolección de la información

6.3.1 Fuentes Secundarias

- Documento presentado al Jefe del departamento de educación militar y física, SILVA, Carlos. Plan de entrenamiento seleccionado de Pentatlón ENAP (10 – 15, enero 2012: Cartagena, Bolívar). Documentación. Cartagena, 2013.
- Documento presentado al Jefe del departamento de educación militar y física, GIRÓN, Saúl. Plan de entrenamiento seleccionado de natación ENAP (10 – 15, enero 2012: Cartagena, Bolívar). Documentación. Cartagena, 2013.
- Directiva Transitoria XXIII Festival Interescuelas de Cadetes que emiten normas e instrucciones a los Comandos de Fuerza y Dirección General de la Policía Nacional de Colombia para el planeamiento, organización y desarrollo de las competencias.

6.3.2 Fuentes Primarias

- Entrevista con Saúl Girón, entrenador de seleccionado de natación ENAP (1990 - a la fecha). Cartagena
- Entrevista con TK Jhon Smith Valenzuela, Jefe de programas Militares ENAP (2012 – a la fecha). Cartagena
- Entrevista con Estefany Herrera Ramírez, integrante de seleccionado de natación ESMIC. Bogotá D.C.
- Entrevista con Héctor Julio Cabrejo entrenador de seleccionado de pentatlón ESMIC (1990 - a la fecha). Bogotá D.C.

6.4. Tratamiento de la información

- Observación: se realizará a las unidades establecidas como muestra que incluyen los seleccionados de natación y atletismo pista de la ENAP con el fin de efectuar un registro visual del programa actual de entrenamiento teniendo en cuenta eficiencia del rendimiento deportivo versus el desarrollo competencias Interescuelas para así poder establecer las posibles debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades para llevar a cabo el diagnóstico inicial y así elaborar la propuesta de un programa de entrenamiento para los seleccionados en estudio que logren mejorar su desempeño.
- Entrevista: se utilizarán entrevistas como complemento de la observación, la cual es de tipo estructurada, con el fin de conocer el punto de vista del personal entrevistado acuerdo a su cargo con respecto al programa de entrenamiento que se está llevando a cabo actualmente con el fin de recolectar información de las falencias y ventajas, así como las recomendaciones y experiencias que puedan narrar los deportistas y entrenadores de la eficiencia del plan guía actual, así mismo entrevistas del personal de educadores físicos de la Escuela Militar “José María Córdova”, que nos lleve a realizar un benchmarking.
- Análisis de información: la aplicación de esta técnica permite reducir y sistematizar toda la información recolectada, así como la obtenida mediante la observación y las entrevistas elaboradas, clasificando la información confiable de la no confiable, con el fin de elaborar la propuesta del programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y atletismo pista de la Escuela Naval “Almirante Padilla”.

CAPÍTULO 7

DIAGNOSTICO

7. DIAGNOSTICO

7.1 Antecedentes institucionales

Los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes, tienen sus orígenes aproximadamente desde los años sesenta, con la llegada del entrenador alemán Geza Denesfay (Bloom, 2013), periodo en que se iniciaron las construcciones de los escenarios deportivos.

7.2 Características seleccionados en estudio

7.2.1 Seleccionado de Natación

Tabla 7.1. Integrantes seleccionado de natación

No.	GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS
1	CD	FORERO CABRA LAURA JULIANA
2	CD	GARCIA ALARCON JUAN NICOLAS
3	CD	ALEJO AGUILAR ALEJANDRO
4	CD	LOPEZ URREA KATHERYN LEONOR
5	CD	URIBE SALCEDO SEBASTIAN
6	CD	ORTIZ VANEGAS OMAR ANDRES
7	CD	SILVA SUAREZ KAREN ANDREA
8	CD	DIAZ BARRERA GILIANA PAOLA
9	CD	PARDO FAJARDO KAREN LORENA
10	ASP	MONDRAGON CAICEDO BRAYAN
11	ASP	CARREÑO SERGIO
12	ASP	ESCUDERO REYES MARIA

Fuente. Elaboración autores basado en (Girón, 2013)

Pruebas de Competencia Natación (Girón, 2013)

- 50 mts libre masculino
- 200 mts combinado masculino
- 400 mts libres masculino
- 100 mts pecho masculino
- 100 mts espalda masculino
- 100 mts mariposa masculino

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”40

- 100 mts libres masculino
- 50 mts espalda femenino
- 50 mts mariposa femenino
- 50 mts libre femenino
- 50 mts pecho femenino
- 4*100 mts libre masculino
- 4*50 mts libre femenino
- 4*50 mts combinado femenino
- 4*100 mts combinado masculino

Asistencia a campeonatos 2013

- Campeonato Nacional Delfín de Oro (Cali – Valle)
- Campeonato Nacional de Natación (Bucaramanga – Santander)

7.2.1.1 Plan de entrenamiento

El plan de entrenamiento que actualmente es empleado por el seleccionado, esta acorde a los horarios de régimen interno establecido para la totalidad del personal de Alumno, lo cual dificulta que tenga un mayor nivel de exigencia deportiva. (Anexo A)

7.2.1.2 Escenarios deportivos

Imagen 7.1. Piscina ENAP



Fuente. Elaboración autores

7.2.2 Seleccionado de Pentatlón

Tabla 7.2. Integrantes seleccionado de pentatlón

No.	GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS
1	GM	PRADA PALACIOS HUGO MAURICIO
2	GM	RODRIGUEZ GOYENECHÉ JUAN NICOLAS
3	CD	ACEVEDO GUERRA DIANA MALLERLY
4	CD	BARRERA SEQUEDA ARISTIDES
5	CD	BELLO PERDOMO JOSHUA DAVID
6	CD	ARTUNDUAGA CARREÑO CRISTIAN
7	CD	AVILA SUAREZ JORGE
8	CD	CELY ESPINOZA JOSE
9	CD	DUEÑAS CARO JUAN
10	BG	RUEDA ROMERO CATALINA
11	CD	CABARCAS RIBON RAQUEL SUSANA

Fuente. Elaboración autores basado en (Silva, 2013)

Pruebas de competencia pentatlón (Silva, 2013)

- Prueba de tiro: consiste en disparar y dar con los objetivos a una distancia de 200mts. Existen dos categorías. En la competencia de precisión de tiro, realizan 10 disparos en 10 minutos. La disciplina de tiro consiste en disparos de ensayo y el tiro de competición.
- Carrera de obstáculos militar: se extiende a 500mts y tiene 20 obstáculos. El objetivo es superarlos a todos en el menor tiempo posible.
- Natación utilitaria: El atleta deberá nadar 50 metros con obstáculos. El desafío consiste en atravesar dos barras, una balsa y una plataforma en el menor tiempo posible.
- Lanzamiento de granada: Se divide en dos eventos, tiro de distancia y tiro de precisión; en el primero, el atleta tiene tres oportunidades para tirar la granada lo más lejos posible. En el segundo, el competidor tiene que tirar los proyectiles a cuatro círculos ubicados a distintas distancias.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”42

- Cross country: Es a campo traviesa es la última instancia. Se realiza en una pista de superficie desigual los hombres corren 8000 mts, mientras que las mujeres corren 4000 mts.

Asistencia a campeonatos 2013

- Primer Campeonato Interfuerzas de Pentatlón 2013 (Bogotá D.C.)

7.2.2.1 Plan de entrenamiento

El plan de entrenamiento que actualmente es empleado por el seleccionado, esta acorde a los horarios de régimen interno establecido para la totalidad del personal de Alumno, lo cual dificulta que tenga un mayor nivel de exigencia deportiva. (Anexo B)

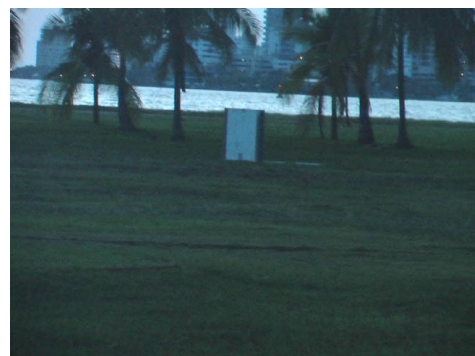
7.2.2.2 Escenarios deportivos

Imagen 7-2. Pista de obstáculos ENAP



Fuente. Elaboración autores

Imagen 7.3. Pista lanzamiento de granadas



Fuente. Elaboración autores

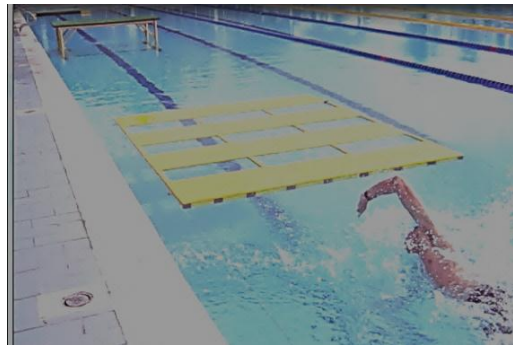
Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”43

Imagen 7.4. Ejercicio de tiro



Fuente. Elaboración autores

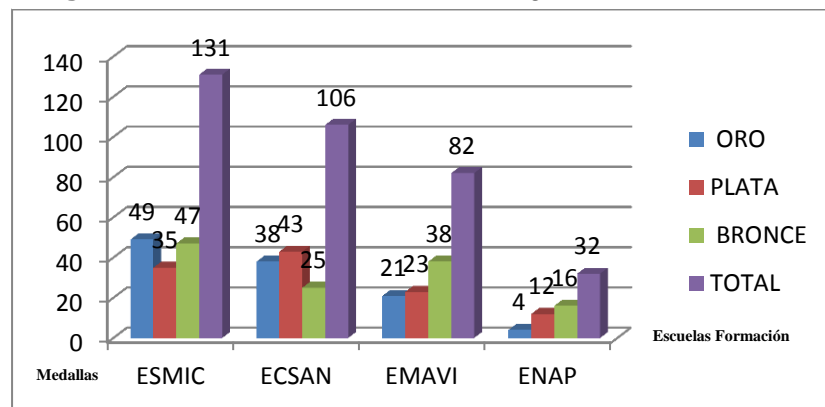
Imagen 7.5. Pista utilitaria



Fuente. Elaboración autores

7.3 Resultados juegos Interescuelas año 2012

Imagen 7.5. Resultados Medallería Juegos Interescuelas 2012



Fuente. Elaboración autores basada en (Bloom, 2013)

**Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”44**

7.3.1. Análisis de Resultados

Tabla 7.3. Análisis Resultados Juegos Interescuelas 2012.

DEPORTE	RESULTADO	CONSIDERACIONES
Baloncesto	*01 medalla de plata	<ul style="list-style-type: none"> • 02 deportistas con lesiones osteomuscular antes de los Interescuelas. • Embarque de deportistas - ARC gloria y mercantes • Limitación de deportistas de alto nivel para los cambios.
Natación	*01 medalla oro *07 medallas plata *05 medallas bronce	<ul style="list-style-type: none"> • ESMIC incorporo 02 nadadores de alto rendimiento deportivo. • Novedad GM Donado Efraín.
Esgrima	*02 medallas oro *01 medalla bronce	<ul style="list-style-type: none"> • ESMIC: 01 alférez que se graduaba en junio incidió 04 medallas 02 individual y 02 equipo. • Se obtuvieron logros a pesar de las dificultades para el entrenamiento, no se conto con disponibilidad de escenario deportivo, recursos económicos para: • Compra de implementación deportiva. • Inscripción y pasajes para participaciones, intercambios deportivos a nivel nacional (Bolívar no cuenta con un nivel de alto rendimiento en esgrima).
Tiro deportivo	*01 medalla plata *02 medalla bronce	<ul style="list-style-type: none"> • No conto la cantidad de medallería presupuestada. • ESMIC fuerte en esta modalidad. • Falta de experiencia deportiva del seleccionado. • No tuvo fogeos.
Taekwondo	*02 medallas plata *03 medallas bronce	<ul style="list-style-type: none"> • Deporte donde se evidencio novedades de arbitraje, inclinación hacia el local. • Novedad de retiro por parte de EGSAN y ESMIC • GM González Assias tuvo lesión osteomuscular antes de Interescuelas. • No se cuenta con infraestructura para entrenamiento.
Pentatlón militar	* 01 medalla oro	No se tenía expectativas pero tuvo un buena representación.
Tenis de campo	*01 medalla plata *01 medalla bronce	
Orientación militar	*01 medalla bronce	No contó con entrenador durante 1 año y medio debido a que no tenia entrenador capacitado en este deporte.
Atletismo	*01 medalla de plata Lanzamiento de jabalina *01 medalla de bronce relevos 4 x100 (femenino)	Deportistas de alto rendimiento reclutados en otras Escuelas de formación.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”45

Futbol	Ninguna	Equipo base embarcado en el gloria.
Voleibol	Ninguna	04 cadetes de baja por voluntad propia 01 lesionado.

Fuente. Elaboración autores basado en (Girón, 2013), (Silva, 2013) y (Bloom, 2013)

7.4 Elaboración matriz DOFA para el diagnostico

A continuación se empleará una de las herramientas de análisis más conocida, como lo es la matriz DOFA, la cual en términos generales se identifican los cuatro componentes de la matriz, divididos en aspectos de índole interno que corresponden a las fortalezas y debilidades al interior de la estructura institucional que participa en el planeamiento del entrenamiento de los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes de la ENAP y los aspectos externos del medio en el que se desenvuelve esta estructura referidos a las oportunidades y amenazas de la misma.

7.4.1 Identificación de componentes DOFA Seleccionado de Natación

7.4.1.1 Oportunidades

- Gimnasio dotado con las maquinas y equipos necesarios para realizar entrenamientos.
- Ubicación geográfica en altura sobre el nivel del mar.
- Participación en las competencias y fogeos con instituciones militares y principalmente con instituciones civiles a nivel local y/o nacional.
- Piscina semiolimpica dentro de las instalaciones de la ENAP.
- El Director de Escuela Naval es presidente de la liga militar de natación.
- El entrenamiento de aguas abiertas dentro de las instalaciones de la ENAP.

7.4.1.2 Amenazas

- Fenómeno del niño que produce altas temperaturas que pueden generar golpe de calor en los deportistas.
- Situaciones de orden público que comprometan la participación del Batallón de Cadetes, generando traumas en el plan de entrenamiento.
- No tener en cuenta en el proceso de reclutamiento la incorporación de deportistas de alto rendimiento afines a la disciplina.
- Los cambios de mando en los cargos directivos que perjudiquen las políticas de mejora continúa en la parte deportiva.
- Retiro del entrenador con 30 años de experiencia, una vez cumpla su tiempo de servicio. (Octubre 2013)
- Embarque en el crucero ARC “Gloria” 2014 de 03 deportistas con opción de medalla de oro.

7.4.1.3 Fortalezas

- Experiencia de más de 40 años en la práctica de la disciplina.
- El entrenamiento militar diario del Alumno ayuda a adquirir mayores habilidades en la práctica de la disciplina.
- Actualmente se cuenta con un entrenador de más de 30 años de experiencia que ha participado en competencias a nivel nacional e internacional con excelentes resultados.
- 05 deportistas dentro del ranking nacional de natación.

7.4.1.4 Debilidades

- No se da prioridad a los planes de entrenamiento, siendo interrumpidos frecuentemente.
- No se cuentan con los recursos necesarios para completar los equipos e implementos necesarios para los entrenamientos.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”47

- La alimentación de los deportistas no es acorde a los requerimientos energéticos para practicar la disciplina.
- Falta de programación de fogeos internos y a nivel Nacional.
- En el desarrollo del Crucero ARC “Gloria” está embarcado 01 deportista del seleccionando, que por falta de práctica disminuye su rendimiento.
- No se cuenta con el comité medico que incluye deportologo, psicólogo y nutricionista deportivo y fisioterapeuta.
- No se cuenta con preparadores físicos suficientes para cubrir las necesidades de todos los deportistas.
- Se cuenta únicamente con 11 deportistas en este seleccionado, perdiendo opción de medallería en todas las categorías.
- El horario de descanso de los deportistas no es acorde para su recuperación.
- Falta de compromiso de los directivos de la Escuela Naval con el fortalecimiento deportivo del seleccionado.

7.4.2 Identificación de estrategias seleccionado natación

Tabla 7.4. Identificación de Estrategias Matriz DOFA Seleccionado Natación

	DEBILIDADES (D)	FORTALEZAS (F)
	<ul style="list-style-type: none"> • No prioridad a los planes de entrenamiento. • No se cuentan con los recursos necesarios. • La alimentación no es acorde. • Programación de fogeos baja. • 01 deportistas embarcado del seleccionando. • No se cuenta con el comité medico. • preparadores físicos insuficientes • 11 deportistas en seleccionado. • El horario de descanso de los deportistas no es acorde. • Falta compromiso de los directivos de la Escuela Naval. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia de más de 40 años de práctica del seleccionado. • El entrenamiento militar diario del Alumno. • Actualmente se cuenta con el entrenador de más de 30 años de experiencia. • 05 deportistas dentro del ranking nacional.
OPORTUNIDADES (O)	ESTRATEGIAS DO (DO)	ESTRATEGIAS (FO)
<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio para realizar entrenamientos. • Ubicación geográfica en altura sobre el nivel del mar. • Participación en las competencias y fogeos a nivel local y/o nacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Programar fogeos con las Escuelas de Suboficiales de Barranquilla y Coveñas. • Fortalecer el entrenamiento deportivo con el uso del gimnasio. • Programar visitas de los directivos durante los entrenamientos para sensibilizarlos con el tema. 	<ul style="list-style-type: none"> • La Escuela como sede de competencias y fogeos, se cuenta con los escenarios. • Gestionar los recursos ante FECODEMIL para poner al 100% el estado actual de la piscina. • Ampliar el horario de entrenamiento en la mañana.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”48

<ul style="list-style-type: none"> • Piscina semiolímpica en la ENAP. • Director ENAP: Presidente de la Liga de Natación. • Entrenamiento de aguas abiertas a bordo de la ENAP. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gestionar los recursos con FECODEMIL para fogueos y competencias nacional e internacional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incluir una vez al mes el entrenamiento de aguas abiertas.
<p>AMENAZAS (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fenómeno del pueden generar golpe de calor en los deportistas. • Situaciones de orden público. • No tener en cuenta en el proceso de reclutamiento la incorporación deportistas de alto rendimiento. • Los cambios de mando en los cargos directivos. • Retiro del entrenador por tiempo de pensión (oct/13). • Embarque de 03 deportistas (med. Oro) A/B Gloria. 	<p>ESTRATEGIAS (DA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer el comité medico – deportivo para mejorar la atención y nutrición a los deportistas. • Establecer un horario acorde a los deportistas de alto rendimiento, para su entrenamiento y recuperación. • Gestionar que se establezca como política el reclutamiento de deportistas de alto rendimiento, que incluya becas. • Gestionar los recursos necesarios para la adquisición de material necesario para entrenamientos. 	<p>ESTRATEGIAS (FA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planear los entrenamientos teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas no afecten el entrenamiento. • Gestionar ante el mando el establecimiento de políticas de incentivos de becas a los deportistas que obtengan medallas de oro y plata. • Planeación del embarque en el ARC Gloria de los deportistas, no llegue a afectar su desempeño en las competencias. • Preveer la contratación de un entrenador con amplia experiencia, teniendo en cuenta la pensión del actual.

Fuente. Elaboración autores

7.4.3. Identificación de componentes DOFA Seleccionado de Pentatlón

7.4.3.1 Oportunidades

- Pista de pentatlón terrestre dentro de las instalaciones de la ENAP.
- Gimnasio dotado con las maquinas y equipos necesarios para realizar entrenamientos.
- Ubicación geográfica en altura sobre el nivel del mar.
- Convenios deportivos con la Armada Republica de Brasil.
- Participación en las competencias y fogueos con instituciones militares a nivel local y/o nacional.
- Piscina semiolímpica dentro de las instalaciones de la ENAP.

7.4.3.2 Amenazas

- Los Convenios deportivos con la Armada Nacional de Brasil no es a término indefinido. (término actual – marzo del 2014)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”49

- Fenómeno del niño que produce altas temperaturas que pueden generar golpe de calor en los deportistas.
- En la región no se practica este deporte, lo cual hace imposible los fogueos locales.
- Situaciones de orden público que comprometan la participación del Batallón de Cadetes, generando traumas en el plan de entrenamiento.
- No tener en cuenta en el proceso de reclutamiento la incorporación de deportistas de alto rendimiento afines a la disciplina.
- Los cambios de mando en los cargos directivos que perjudiquen las políticas de mejora continúa en la parte deportiva.

7.4.3.3 Fortalezas

- Experiencia de más de 40 años en la práctica de la disciplina.
- El entrenamiento militar diario del Alumno ayuda a adquirir mayores habilidades en la práctica de la disciplina.
- Actualmente se cuenta con el entrenador de la Armada República de Brasil SM Carlos Da Silva, campeón mundial de pentatlón militar en dos ocasiones.
- 06 deportistas dentro del ranking nacional de pentatlón militar.
- Se cuenta con fusiles Blaker (7,62 x 51), de última tecnología que ofrece ventaja competitiva, teniendo en cuenta que las otras Escuelas de formación de Oficiales no las poseen.

7.4.3.4 Debilidades

- No se da prioridad a los planes de entrenamiento, siendo interrumpidos frecuentemente.
- No se cuentan con los recursos necesarios para completar los equipos e implementos necesarios para los entrenamientos.
- La pista utilitaria esta en mal estado, encontrándose en un 40 % de su utilidad.
- La alimentación de los deportistas no es acorde a los requerimientos energéticos para practicar la disciplina.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”50

- Falta de programación de fogeos internos y a nivel Nacional.
- En el desarrollo del Crucero ARC “Gloria” están embarcados 04 deportistas del seleccionando, que por falta de práctica disminuyen su rendimiento,
- No se cuenta con el comité medico que incluye deportologo, psicólogo y nutricionista deportivo y fisioterapeuta.
- No se cuenta con preparadores físicos suficientes para cubrir las necesidades de todos los deportistas.
- Se cuenta únicamente con 02 femeninas, perdiendo opción de medallería en esta categoría.
- El horario de descanso de los deportistas no es acorde para su recuperación.
- Compromiso de los directivos de la Escuela Naval con el fortalecimiento deportivo del seleccionado.
- se cuenta con poca munición HSM.

7.4.4 Identificación de estrategias seleccionado pentatlón

Tabla 7.5. Identificación de Estrategias Matriz DOFA Seleccionado Pentatlón

	DEBILIDADES (D)	FORTALEZAS (F)
	<ul style="list-style-type: none"> • No prioridad a los planes de entrenamiento. • No se cuentan con los recursos necesarios. • La pista utilitaria esta en mal estado. • La alimentación no es acorde. • Programación de fogeos baja. • 04 deportistas embarcados del seleccionando. • No se cuenta con el comité medico. • preparadores físicos insuficientes • 02 femeninas en seleccionado. • El horario de descanso de los deportistas no es acorde. • Falta compromiso de los directivos de la Escuela Naval. • Poca munición HSM. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experiencia de más de 40 años de práctica del seleccionado. • El entrenamiento militar diario del Alumno. • Actualmente se cuenta con el entrenador de la Armada República de Brasil. • 06 deportistas dentro del ranking nacional. • Se cuenta con fusiles Blaker (7,62 x 51), de última tecnología.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”51

<p>OPORTUNIDADES (O)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pista de pentatlón terrestre en la ENAP. • Gimnasio para realizar entrenamientos. • Ubicación geográfica en altura sobre el nivel del mar. • Convenios deportivos con la Armada Republica de Brasil. • Participación en las competencias y fogueos a nivel local y/o nacional. • Piscina semiolimpica en la ENAP. 	<p>ESTRATEGIAS DO (DO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Programar fogueos con las Escuelas de Suboficiales de Barranquilla y Coveñas. • Fortalecer el entrenamiento deportivo con el uso del gimnasio. • Programar visitas de los directivos durante los entrenamientos para sensibilizarlos con el tema. • Gestionar recursos para habilitar 100% la pista utilitaria • Gestionar ante JEMAN asignación de munición HSM. 	<p>ESTRATEGIAS (FO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer el entrenamiento con el armamento de última tecnología, para lograr medallería en oro en todas las categorías. • Ampliar el horario de entrenamiento en la mañana. • Gestionar intercambio de deportistas con la Escuela Militar de Cadetes de Brasil.
<p>AMENAZAS (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convenios deportivos con la Armada de Brasil no es a término indefinido. • Fenómeno del niño pueden generar golpe de calor en los deportistas. • En la región no se practica este deporte. • Situaciones de orden público. • No tener en cuenta en el proceso de reclutamiento la incorporación deportistas de alto rendimiento. • Los cambios de mando en los cargos directivos. 	<p>ESTRATEGIAS (DA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer el comité medico – deportivo para mejorar la atención y nutrición a los deportistas. • Establecer un horario acorde a los deportistas de alto rendimiento, para su entrenamiento y recuperación. • Gestionar que se establezca como política el reclutamiento de deportistas de alto rendimiento, que incluya becas. • Gestionar los recursos necesarios para la adquisición de material necesario para entrenamientos. 	<p>ESTRATEGIAS (FA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestionar con el mando superior la continuidad en el convenio con la Armada de Brasil ampliando a tres el número de instructores. • Planear los entrenamientos teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas no afecten el entrenamiento. • Gestionar ante el mando el establecimiento de políticas de incentivos de becas a los deportistas que obtengan medallas de oro y plata. • Planeación del embarque en el ARC Gloria de los deportistas, no llegue a afectar su desempeño en las competencias.

Fuente. Elaboración autores

CAPÍTULO 8

BENCHMARKING COMPETITIVO CON ESMIC

8. BENCHMARKING COMPETITIVO CON ESMIC

8.1 Seleccionado de natación ESMIC

Acuerdo entrevista realizada a la Brigadier Mayor de la Compañía de deportistas de la Escuela Militar de Cadetes “José María Cordova” (Ramirez, 2013), Alférez Estefany Herrera Ramirez, quien actualmente realiza su fase de mando, perteneció al seleccionado de natación y ha participado en dos juegos Interescuelas a lo largo de su periodo de formación, experiencia que se relata a continuación.

(Ramirez, 2013), la Compañía de deportistas de la ESMIC, se conforma generalmente con diez meses de anticipación a los juegos interescuelas, Estefany confirma que iniciaron sus entrenamientos en junio de 2013. Como seleccionado de natación han sido campeones en dos juegos interescuelas consecutivos en los años 2010 y 2012, tomando una fuerte posición frente al desempeño de las otras tres Escuelas de formación de Oficiales. Actualmente el seleccionado esta compuesto por 10 masculinos y 09 femeninas para un total de 19 competidores.

(Ramirez, 2013), Dentro de los beneficios que ostentan los deportistas, se encuentran las becas semestralizadas por obtención de medallas de oro en juegos interescuelas y viajes a competencias que se realizan a nivel nacional e internacional. Estefany, confirma que el seleccionado de natación no ha participado en ningún fogueo o competencia a lo largo del presente año, teniendo en cuenta que la Compañía de deportistas esta recientemente conformada. El regimen interno de la Compañía no incluyen formaciones largas ni eventos protocolarios que interfieran con sus entrenamiento, pues el alto mando, según Estefany, se preocupa por mantener el desempeño deportivo de sus selccionados.

(Ramirez, 2013), Estefany confirma que en el seleccionado de natación hay deportistas de alto rendimiento que se incorporan becados, los cuales deben rendir tanto deportiva como academicamente, que generalmente ingresan entre tres o cuatro deportistas dependiendo de los que aspiren a pertenecer a la Escuela Militar.

8.1.1 Plan de entrenamiento

(Ramirez, 2013), los tiempos de entrenamiento del seleccionado de natación se resume acuerdo a la siguiente tabla, así:

Tabla 8.1. Horarios Entrenamiento Seleccionado Natación ESMIC

DIAS	HORARIO
Lunes a viernes	0430R – 0600R 1430R – 1730R
Sábados	0800R – 1100R
Domingos	0800R – 1100R Recuperación

Fuente. Elaboración autores basado en (Ramirez, 2013)

(Ramirez, 2013), Dentro de sus entrenamientos, esta contemplada la piscina del Club Militar, teniendo en cuenta que la Escuela cuenta con solo una piscina en su complejo que debe cubrir las necesidades de todos los Alumnos, que dentro de su formación militar deben practicar este deporte.

8.1.2 Escenarios deportivos

Los escenarios deportivos correspondientes al seleccionado de natación consta de una piscina de 25 metros, la cual es alternada con la piscina del Club Militar. Además, cuentan con la infraestructura de la Escuela Militar para realizar los circuitos de calentamiento y ejercicios cardiovasculares que complementan su entrenamiento.

Imagen 8.1. Piscina ESMIC



Fuente. Elaboración autores (Visita ESMIC – 19 jul/13)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”55

Estefany (Ramirez, 2013), afirma que el mando superior apoya económicamente todas las actividades deportivas que se desarrollan en la Escuela Militar, en cuanto a dotación e implementación deportiva se refiere como a gastos en comisiones para participación en pruebas y fogeos que fortalezcan el rendimiento deportivo de la Compañía de deportistas.

8.2 Seleccionado de pentatlón ESMIC

Acuerdo entrevista realizada al entrenador del seleccionado de pentatlón de la ESMIC, Héctor Julio Cabrejo (Cabrejo, 2013), quien desde el año 1976 ingreso a laborar como entrenador del seleccionado de atletismo, y desde 1980 inició su actividad en la disciplina del pentatlón. La experiencia en participación en campeonatos con la que cuenta Cabrejo es amplia tanto a nivel nacional como internacional, y es en donde conoce a quien según el fuese el mejor pentatleta del mundo, el Sargento Aleman Dianaver, quien despertó su gran interés en la disciplina.

Dentro de los logros obtenidos como entrenador con el seleccionado de pentatlón de la ESMIC, Cabrejo afirma (Cabrejo, 2013), que siempre han sido campeones nacionales y que internacionalmente se postulan como segundos después de los Brasileños.

(Cabrejo, 2013) El seleccionado de pentatlón de la ESMIC esta compuesto por 09 masculinos y 06 femeninas, teniendo en cuenta que el total requerido para la competencia es de 06 masculinos y 04 femeninas, y se debe contar con una reserva de personal en caso de una lesión inesperada. Cabrejo afirma que no es bueno tener muchos deportistas en el seleccionado, ya que esta es una disciplina que debe formarse una vez se incorporan a la Escuela Militar, y cada ejercicio es de enseñanza casi personalizada, para lograr un mejor desempeño deportivo, pues es un proceso en el cual el Alumno no ha tenido una formación base con anterioridad a su llegada a la Escuela.

Cabrejo (Cabrejo, 2013), confirma que dentro del seleccionado de pentatlón no tienen deportistas de alto rendimiento, teniendo en cuenta que un pentatleta se forma en esta disciplina una vez ingresa a la Escuela Militar. Como fogeos de competencia,

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”56

solo han asistido al intercompañías que se realiza a nivel interno en la Escuela y unas competencias Interfuerzas que se realizaron en el mes de agosto del presente año, y confirma que como limitante se encuentra que el pentatlón no es un deporte común, y que únicamente en Colombia es practicado por las Escuelas de formación militar.

8.2.1 Plan de entrenamiento

(Ramirez, 2013), los tiempos de entrenamiento del seleccionado de natación se resume acuerdo a la siguiente tabla, así:

Tabla 8.2. Horarios Entrenamiento Seleccionado Pentatlón ESMIC

DIAS	HORARIO
Lunes a viernes	0430R – 0600R 1430R – 1730R (alternan 02 días de entrenamiento fuerte por 01 día de entrenamiento suave)
Sábados	0800R – 1100R
Domingos	0800R – 1100R Recuperación

Fuente. Elaboración Propia basado en (Ramirez, 2013)

Acuerdo (Cabrejo, 2013), afirma que las actividades diarias de la Escuela Militar interfieren con los horarios de entrenamiento, aunque la Compañía de deportistas es conformada siempre y cuando se avecine una competencia nacional e internacional, los beneficios que se ofrece a este personal son amplios, en cuestiones de horarios de entrenamiento y descanso, la alimentación es tenida en cuenta ya en vísperas de las competencias que se van a realizar, aunque a nivel personal ellos tienen acceso a una nutricionista que les guía una balanceada alimentación.

Cabrejo (Cabrejo, 2013) confirma al igual que Estefany (Ramirez, 2013), que el personal que se hace merecedor de una medalla de oro, ya sea en juegos interescuelas o competencias de importancia a nivel nacional e internacional son beneficiados por becas que cubren los gastos del semestre en que obtenga la presea.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”57

Dentro de su plan de entrenamiento de tiro, (Cabrejo, 2013) afirma que la Escuela Militar esta en total desventaja con la Escuela Naval, teniendo en cuenta que no cuentan con un polígono teniendo que programar sus ejercicios en la Escuela de Artillería del Ejército Nacional, los cuales los realizan con fusil M-16 a diferencia del que utiliza la Escuela Naval que es el Blaker, fusil que en la actualidad es el de mayor precisión.

(Cabrejo, 2013) Cabrejo afirma desde su experiencia de entrenador de pentatlón, que si el tuviera los escenarios con los que cuenta la Escuela Naval “Almirante Padilla”, ninguna Escuela pudiera superarlo, teniendo en cuenta que los campos deportivos necesarios para practicar las cinco actividades de competencia de esta disciplina los poseen, reduciendo así los tiempos de movilización de un sitio a otro para llevar a cabo los entrenamientos, factor que es muy importante para aprovechar al máximo el tiempo disponible para formar a los deportistas.

8.2.2 Escenarios deportivos

Los escenarios deportivos con los que cuenta la ESMIC, acuerdo visita realizada el día 19 de julio de 2013, son la pista de obstáculos, la pista utilitaria, campos abiertos para actividad cardiovascular, es importante resaltar la debilidad que poseen al no tener polígono donde realizar los ejercicios de tiro en su infraestructura, teniendo la necesidad de transportar a sus deportistas a otro escenario deportivo.

Imagen 8.2. Pista de Obstáculos ESMIC



Fuente. Elaboración propia (Visita ESMIC – 19 jul/13)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”58

Imagen 8.3. Seleccionado Pentatlón ESMIC



Fuente. Elaboración propia (Visita ESMIC – 19 jul/13)

8.3 Centro de Alto Rendimiento ESMIC

(Cabrejo, 2013) El centro de alto rendimiento de la ESMIC, cuenta en sus instalaciones con 01 gimnasio que brinda sus servicios a todo el personal que conforma la Compañía de deportistas, 01 laboratorio de fuerza, 01 terapeuta respiratorio, 01 nutricionistas del deporte, 01 psicólogo deportivo, 01 consultorio de ingeniería biomédica, 03 fisioterapeutas, 02 médicos deportólogos, que acuerdo (Cabrejo, 2013) presta sus servicios en pro del cuidado preventivo de todos los deportistas y que ha contribuido en gran parte a que este personal no sufra ningún tipo de lesión.

Imagen 8.4. Centro de Alto Rendimiento ESMIC



Fuente. Elaboración propia (Visita ESMIC – 19 jul/13)

Imagen 8.5. Gimnasio ESMIC



Fuente. Elaboración propia (Visita ESMIC – 19 jul/13)

8.4 Análisis

A continuación se realiza el análisis comparativo de los seleccionados deportivos en estudio, con el fin de identificar las mejores practicas y poner de referencia para el diseño de la propuesta del programa de entrenamiento que conlleve sustancialmente a mejorar el rendimiento de los deportistas en la Escuela Naval “Almirante Padilla”. Es de resaltar el alto desempeño deportivo que tiene y ha tenido la ESMIC tanto en natación como en pentatlón sobresaliendo por encima de las otras Escuelas de Formación, razón por la cual es nuestro referente en esta investigación.

8.4.1 Comparativo seleccionado Natación ENAP Vs ESMIC

Tabla 8.3. Comparativo Seleccionado Natación ENAP Vs ESMIC

FACTOR COMPARATIVO	ENAP	ESMIC
Escenarios deportivos	Piscina semiolímpica Campos abiertos para actividad cardiovascular Gimnasio	Piscina de 25 metros Campos abiertos para actividad cardiovascular Gimnasio
Entrenadores	Se cuenta con 02 entrenadores, 01 con mas de 30 años de experiencia.	Cuentan con 01 entrenador con no más de 10 años de experiencia.
Implementación deportiva	Escaza y acuerdo asignación presupuestal.	De mayor impacto para la actividad deportiva.
Horarios de entrenamiento	Acuerdo régimen interno del Batallón de Cadetes, las actividades interfieren con los entrenamientos.	Régimen interno especial para la Compañía de deportistas, mayor tiempo para sus entrenamientos y recuperación.
Programas médicos	No se cuenta con un programa medico establecido.	Poseen el Centro de alto rendimiento, con un grupo interdisciplinario para prevención

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”60

		y mejoramiento de desempeño deportivo de los Alumnos.
Alimentación	No se cuenta con un régimen especial de alimentación para los deportistas.	Se cuenta con régimen especial de alimentación siempre y cuando tengan una competencia a realizar.
Participación en competencias	02 competencias en el presente año.	Ninguna competencia en el presente año.
Deportistas de alto rendimiento	05 deportistas alto rendimiento.	04 deportistas de alto rendimiento.
Estímulos	Beca para el deportista que obtenga medalla de oro solo en Interescuelas.	Beca para el deportista que obtenga medalla de oro en Interescuelas u otro campeonato nacional e internacional de igual o mayor importancia. Son tenidos en cuenta para realizar comisiones al exterior los deportistas que más se destaquen.

Fuente. Elaboración autores

8.4.2 Comparativo seleccionado Pentatlón ENAP Vs ESMIC

Tabla 4.4. Comparativo seleccionado pentatlón ENAP Vs ESMIC

FACTOR COMPARATIVO	ENAP	ESMIC
Escenarios deportivos	Piscina semiolímpica - pista utilitaria Polígono Pista de obstáculos y lanzamiento de granadas Campos abiertos para actividad cardiovascular - Gimnasio	Piscina de 25 metros – pista utilitaria Pista de obstáculos y lanzamiento de granadas Campos abiertos para actividad cardiovascular Gimnasio
Entrenadores	Se cuenta con 02 entrenadores, 01 de la Republica de Brasil con basto conocimiento de la disciplina.	Cuentan con 01 entrenador con más de 20 años de experiencia.
Implementación deportiva	Escasa y acuerdo asignación presupuestal.	De mayor impacto para la actividad deportiva.
Horarios de entrenamiento	Acuerdo régimen interno del Batallón de Cadetes, las actividades interfieren con los entrenamientos.	Régimen interno especial para la Compañía de deportistas, mayor tiempo para sus entrenamientos y recuperación.
Programas médicos	No se cuenta con un programa medico establecido.	Poseen el Centro de alto rendimiento, con un grupo interdisciplinario para prevención y mejoramiento de desempeño deportivo de los Alumnos.
Alimentación	No se cuenta con un régimen especial de alimentación para los deportistas.	Se cuenta con régimen especial de alimentación siempre y cuando tengan una competencia a realizar.
Participación en competencias	02 competencias en el presente año.	02 competencias en el presente año.
Deportistas de alto rendimiento	Ninguno.	Ninguno.
Estímulos	Beca para el deportista que obtenga medalla de oro solo en Interescuelas.	Beca para el deportista que obtenga medalla de oro en Interescuelas u otro campeonato nacional e internacional de igual o mayor importancia. Son tenidos en cuenta para realizar comisiones al exterior los deportistas que más se destaquen.

Fuente. Elaboración autores

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”61

8.5 Integración

Una vez realizado el análisis comparativo, se lleva a cabo una integración de todos los factores estudiados, con el fin de plantear las mejores prácticas para ser referencia en la elaboración del plan de entrenamiento propuesta para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes.

8.5.1 Hallazgos Comparativos

Tabla 8.5. Hallazgos Comparativos ENAP Vs ESMIC

FACTOR COMPARATIVO	HALLAZGOS COMPARATIVOS ENAP Vs ESMIC
Escenarios deportivos	La ENAP tiene una ventaja comparativa con respecto a la ESMIC, al poseer una piscina semiolímpica de 50 metros, al igual que poseer polígono de armas largas dentro de sus instalaciones.
Entrenadores	Se destaca la experiencia y logros del entrenador de la ESMIC por encima de los entrenadores de la ENAP.
Implementación deportiva	Mayor apoyo económico en cuanto a implementación deportiva se refiere en la ESMIC, mejores condiciones de los implementos.
Horarios de entrenamiento	Conformación de Compañía de deportistas de la ESMIC con un régimen interno especial, enfocado a elevar su rendimiento académico y deportivo, a diferencia de la ENAP, sus actividades diarias no interfieren con los entrenamientos.
Programas médicos	La ESMIC a diferencia de la ENAP cuenta con el Centro de Alto rendimiento, lo cual es una ventaja comparativa al tener los especialistas necesarios para la atención preventiva de un deportista competitivo.
Alimentación	En la ENAP no se cuenta con un régimen especial de alimentación para los deportistas, a diferencia de la ESMIC que aunque su régimen alimentario cambia en vísperas de la competencia, si es tenido en cuenta para lograr un mejor desempeño deportivo.
Participación en competencias	Ambas Escuelas cuentan con participación en fogeos.
Deportistas de alto rendimiento	Con respecto a deportistas de alto rendimiento en la disciplina de natación, las dos Escuelas son semejantes, a diferencia de pentatlón, teniendo en cuenta que en ambas Escuelas se forma el deportista, pues es una disciplina que no se practica en la vida civil
Estímulos	En ambas Escuelas se premia la obtención de medalla de oro en juegos Interescuelas, pero en la ESMIC se premia aun la obtención de medallas de oro en otras competencias y se les envía a comisiones al exterior, en la medida que sea posible.

Fuente. Elaboración autores

CAPÍTULO 9

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PROPUESTOS

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"63

9. PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PROPUESTOS

9.1 Plan de acción seleccionados natación y pentatlón ENAP

Tabla 9.1. Plan de acción Seleccionados Natación y Pentatlón

PLAN DE ACCION PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN Y PENTATLÓN						
NOMBRE DEL PLAN	Plan de desarrollo administrativo y de mejoramiento deportivo de las disciplinas de natación y pentatlón militar					
DESCRIPCION	Instrumento en el que se determinan los programas, proyectos, acciones, actividades, responsables, costos y procedimientos para el mejoramiento del rendimiento deportivo de los seleccionados de natación y pentatlón militar					
RESPONSABLE	Departamento de Educación Militar y Física					
CATEGORIA	GESTIÓN DEPORTIVA					
SUBCATEGORIA	Focalizar esfuerzos en el cumplimiento de la Estrategia Institucional en el mejoramiento del rendimiento deportivo enfocado en dos disciplinas deportivas					
NOMBRE DE TAREA	DESCRIPCION	RESPONSABLE	FECHA DE INICIO	FECHA FINALIZACION	COSTOS	ANEXO
MODIFICACION REGIMEN INTERNO Y PREVENTAS DEPORTISTAS	Realizar modificación en el régimen interno con el fin de incrementar las cargas, mejorar el proceso de recuperación de los deportistas y lograr mejores resultados en las competencias deportivas.	TN. POSADA ALCADE JUAN	oct-13	Termino periodo académico	N/A	Documento * señal y propuesta
PROYECCION PLAN DE ENTRENAMIENTO 2013- 2014	Planificación del entrenamiento deportivo, que estipula las cargas de entrenamiento, en los diferentes periodos de preparación, la intensidad y el volumen total proyectado para mejorar los resultados de la competencia principal Juegos Interescuelas 2014 en las disciplinas de natación y pentatlón militar	OD09 SAUL GIRON SMBRASIL CARLOS SILVA	oct-13	abr-14	N/A	Plan de entrenamiento
COMPETENCIAS DEPORTIVAS	Participación en competencias deportivas, con el fin de obtener fogueo, brindar al deportista la experiencia, medir el rendimiento deportivo y mejorar sus marcas o en caso de que no mejore implementar ajustes en el plan de entrenamiento y verificar el motivo de su bajo rendimiento, permitiendo óptimos resultados en cada una de sus competencias.	TK VALENZUELA JHON SMITH	oct-13	mar-14	\$20,400,000	

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”64

IMPLEMENTACION DEPORTIVA	Asignación de rubros para adquisición de material deportivo para el entrenamiento y competencia.	CF PEREZ LINA	oct-13	dic-13	\$11,972,360	Estudio previo contratación
CONFORMACION COMITÉ MEDICO DEPORTIVO	Realiza exámenes médicos, recomendaciones nutricionales, capacitación, elaboración de dietas, tamizaje, control del deportista, con el fin de prevenir lesiones, rehabilitación a tiempo, manifestación de alguna enfermedad que impida el buen desempeño del deportista.	MEDICO: NELSON PADILLA NUTRICIONISTA : GUSTAVO RIOS PSICOLOGO: GEOVANNY CARRASQUILLA FISIOTERAPIA: EYLIN OROZCO SANIDAD 1033	oct-13	abr-14		Conformación comité médico-planilla presupuestal
MODIFICACION NUTRICIONAL	Realiza toma de datos antropométricos, análisis de la dieta alimenticia, análisis de resultados, dietas individuales, recomendación.	DR. GUSTAVO RIOS - JEFE COMISION ALIMENTACION ENAP	oct-13	abr-14		Propuesta dieta deportistas
INCORPORACION DEPORTISTAS	Para mejorar el nivel deportivo de la Escuela Naval en estas dos modalidades deportivas y obtener mejores resultados en la competencia principal Interescuelas 2014, se hace necesaria la incorporación de deportistas de alto rendimiento brindando becas desde el 100%.	COMANDANTE ARMADA NACIONAL	oct-13	abr-14	\$318,000,000	Documento elevado comando armada

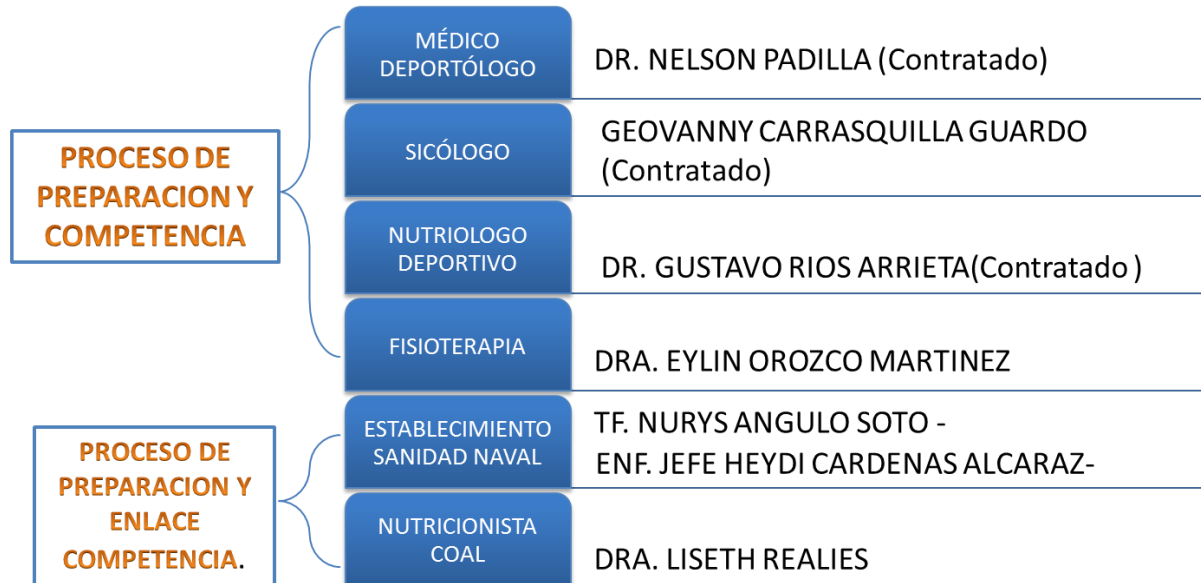
Fuente. Elaboración autores

9.2 Plan de entrenamiento natación y pentatlón ENAP

Los planes de entrenamiento que a continuación se presentan, se elaboraron acuerdo a la investigación realizada, y a los factores a tener en cuenta para lograr el aumento del nivel deportivo de los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de cadetes de la Escuela Naval “Almirante Padilla”, que incluyen cambio de horario y programas médicos que coadyuven al rendimiento. Los planes de entrenamientos se encuentran anexos (anexos C y D).

9.3 Programa Médico

a) Conformación del Comité Médico (Bloom, 2013):



b) Medicina Deportiva:

- **Inducción y reconocimiento:** campos deportivos y Comisión de Alimentación.
- **Coordinación:** jefe de sanidad y disponibilidad días de consulta (martes y jueves).
- **Consulta:** personal de nadadores y pentatletas, acuerdo programación de citas.

c) Psicología Deportiva:

- **Reunión:** entrenadores con sus criterios de formación, apoyo en el proceso y necesidades por seleccionados.
- **Charlas:** por seleccionados sobre competencia, rendimiento deportivo y trabajo en equipo.

d) Nutrición Deportiva:

- **Inducción y reconocimiento:** comedor de cadetes y grupo logístico.
- **Evaluación antropométrica:** 26 cd, 30% deportistas cía. Brión.
- **Observación:** comida personal de cadetes.
- **Análisis:** de la muestra evaluada de los deportistas de natación y pentatlón.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”66

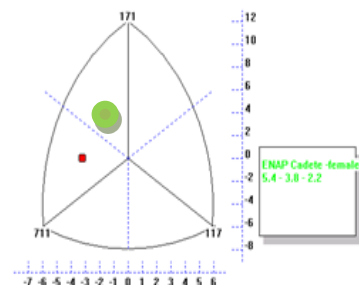
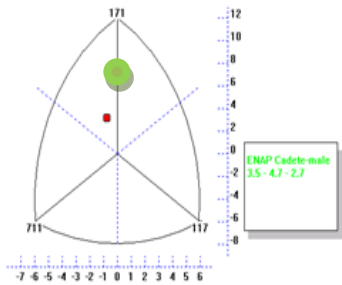
**INFORME NUTRICIONAL Y PLAN DE ALIMENTACION CADETES DEPORTISTAS
ESCUELA NAVAL DE CADETES “ALMIRANTE PADILLA” (Arrieta, 2013)**

Se inició el proceso de valoración antropométricas y nutricionales con el personal de Cadetes deportistas de la compañía Brión del 22 de Agosto al 14 de Septiembre de 2013 en la Escuela Naval Almirante Padilla en las oficinas del DEMYF, el total valorado es de 122 Cadetes, evaluando la Composición Corporal y el Somato tipo, los resultados obtenidos son los siguientes:

Tabla 9.2. Composición Corporal y Somato Tipo ENAP

Promedio Cadete Masculino ENAP	Valores
Edad	19.1
Estatura cm	175.4
Peso kg	69.4
Grasa kg	8.5
% Grasa	13.4
Musculo kg	30.9
MLG kg	26.3
Somatotipo	3.1 - 4.8 - 2.8

Promedio Cadete Femenino ENAP	Valores
Edad	19.3
Estatura cm	163
Peso kg	58.2
Grasa kg	11.6
% Grasa	27.3
Musculo kg	21.5
MLG kg	17
Somatotipo	5.4 - 3.8 - 2.2



Fuente. (Arrieta, 2013)

- 1) En el promedio del IMC de los Cadetes Masculinos está por debajo de acuerdo a los valores de referencias adecuados.
- 2) El promedio adecuado de la grasa corporal (5 kg) y el porcentaje de grasa (10%), está ligeramente por encima de los valores establecidos para el Deportista.
- 3) El promedio de la masa muscular de un deportista en proceso de entrenamiento debe ser el 50% del peso total de su cuerpo y el promedio de los cadetes está en un 44% con relación al peso corporal.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"67

- 4) La grafica nos indica que el tipo de cuerpo de un deportista entrenado debe estar donde domina la masa muscular (punto verde) y el promedio del cadete es el punto rojo mostrado en la gráfica, el cual se encuentra por debajo de los valores adecuados que indican un buen desarrollo muscular.
- 5) El grupo promedio de los Cadetes Femeninos en porcentajes y kilos de grasa están arriba de los valores adecuados para una deportista.
- 6) La masa muscular se encuentra en un 36% y lo adecuado debe ser el 45%.
- 7) En la gráfica el tipo de cuerpo de la cadete se encuentra en la zona donde domina la grasa corporal.

De acuerdo a la actividad diaria realizada por los cadetes en la ENAP que incluye la actividad física, estudios y práctica deportiva registramos en promedio del gasto calórico diario de un cadete el cual es de 5291 calorías:

Tabla 9.3. Tabla Calórica Requerida por Cadetes deportistas ENAP

Daily requirements for Cadete ENAP Deportistas, Aug 27, 2013

Calories:	5291.4 cal	Vitamin E:	10.0 mg
Protein:	198.4 g	Thiamine:	1.5 mg
Carbohydrates:	793.7 g	Riboflavin:	1.7 mg
Total Fat:	147.0 g	Niacin:	19.0 mg
Saturated Fat:	49.0 g	Vitamin B6:	2.0 mg
Mono-Unsaturated:	49.0 g	Vitamin B12:	2.0 mcg
Poly-Unsaturated:	49.0 g	Folate:	200.0 mcg
Cholesterol:	300.0 mg	Sodium:	3300.0 mg
Dietary Fiber:	68.8 g	Calcium:	1200.0 mg
Caffeine:	250.0 mg	Magnesium:	350.0 mg
Vitamin A:	1000.0 RE	Potassium:	5625.0 mg
Vitamin C:	60.0 mg	Iron:	10.0 mg
Vitamin D:	400.0 IU	Zinc:	15.0 mg

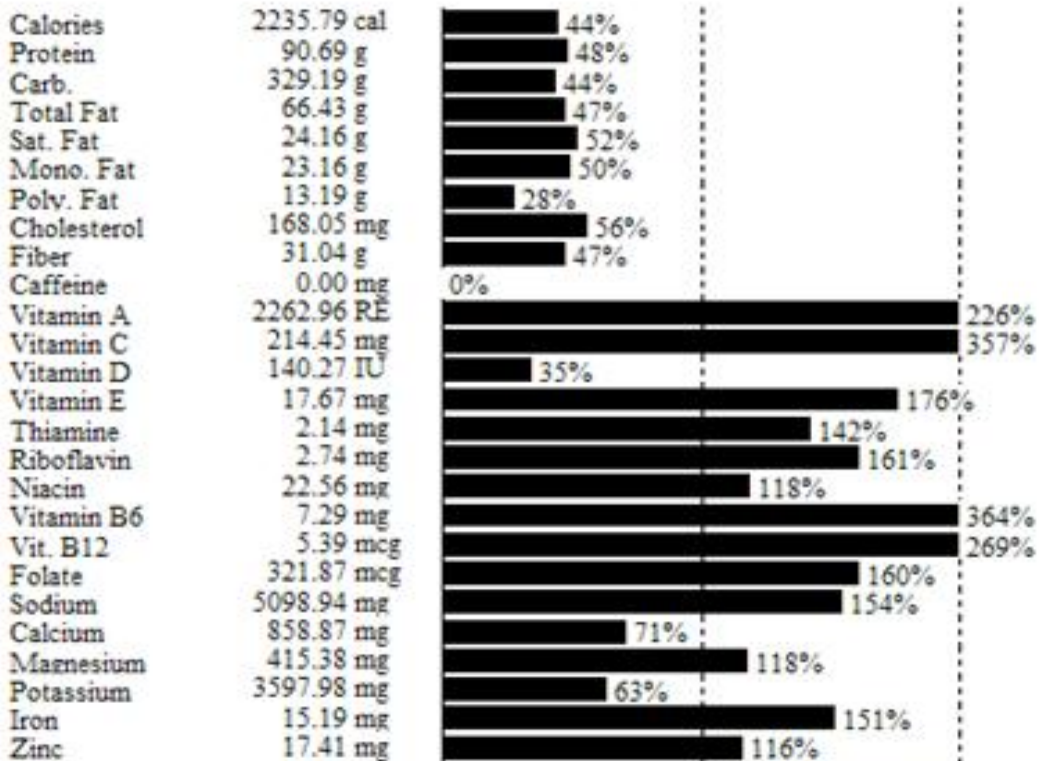
Fuente. (Arrieta, 2013)

Con estos valores se realizan visitas en la COAL del 27 al 30 de Agosto para analizar la alimentación diaria que consumen los Cadetes de la ENAP. Con la previa autorización se analiza el menú y las minutas de una semana de alimentación con el cual promediamos los 4 días y encontramos los siguientes resultados:

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"68

Tabla 9.4. Tabla Seguimiento Contenido Calórico Alimentos Cadetes ENAP

Name: Cadete ENAP Deportistas



Fuente. (Arrieta, 2013)

Con los resultados obtenidos en la Evaluación de la Composición Corporal, el Tipo de Cuerpo y el Análisis de la Alimentación, nos damos cuenta que el déficit de la ingesta calórica diaria es de 2236 calorías que corresponde al 44% del requerimiento calórico diario del Cadete que es 5300 calorías aproximadamente.

Esta ingesta calórica diaria por ser tan baja puede generar lo siguientes síntomas:

Los primeros síntomas de este déficit son el cansancio, los calambres, los dolores de cabeza, trastornos de carácter, disminución de la capacidad mental, adormecimiento o trastornos del sueño, bajo rendimiento deportivo, bajo rendimiento académico, lesiones deportivas, trastornos psicológicos, etc.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”69

Por estas razones y muchas más debemos asegurarnos que el Plan Alimentario a de los Cadetes Deportista de la ENAP cumpla con las características principales; balanceada, equilibrada, suficiente, higiénica y completa.

Teniendo en cuenta los resultados damos las siguientes recomendaciones para fortalecer el Plan Alimentario de los Cadetes:

- Desayuno: Aproximadamente 600 calorías.

Proteínas de origen animal: 1 vaso de 250 mililitros de leche o yogurt, helado se puede preparar la leche con chocolate milo o café. 1 Huevo cocido en agua o con poco aceite, o queso blanco, o Jamón de pavo o de pollo bajos en grasa.

Carbohidratos: Pueden consumir 6 porciones de carbohidratos y la medida se hace por tazas o por unidades. Taza de cereal, granola, avena cocida o arroz con leche, rebanadas de pan tajado blanco o integral, paquetes pequeños de galletas de soda, galletas integrales, galletas de avena, pan de dulce, arepas asadas, bollo limpio.

Frutas o Coctel de Frutas: Las frutas se pueden medir por tazas o la porción de la fruta completa. Se pueden preparar con frutas tropicales y combinar con algunas de las azúcares mencionadas. Frutas de la temporada picadas mango, papaya, platanitos, melón, patilla, piña, naranja, mandarina, etc.

Jugos de Frutas Naturales: Se pueden preparar en agua natural o leche. Cada atleta debe consumir 1 vaso de 250 mililitros de jugo de la temporada. Se pueden colocar los jugos en un dispensador.

Azúcar: Mermelada, arequipe, miel de abeja, azúcar natural o trocitos de panela, Agua Natural: Colocar un dispensador con agua natural para el consumo.

- Almuerzo: Aproximadamente 1300 calorías.

Proteínas de origen animal: 150 gramos de pollo asado sin piel o pescado al vapor, o carne de res asada o cocida. (220 calorías)

Proteínas de origen vegetal: 1 taza de leguminosa (frijoles, garbanzo, etc.) 210 calorías.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”70

Carbohidratos: Pueden consumir 4 porciones de carbohidratos y la medida se hace por tazas o por unidades. Puré de papa, o papa cocida, o arroz blanco cocido, o panes tajados, o espagueti. (400 calorías).

Ensalada: Una taza de ensalada con ¼ de aguacate y puede llevar frutas variadas. (60 calorías).

Bebidas: 250 mililitros de Jugos de frutas naturales o aguas de frutas frescas. (100 calorías).

Fruta: preferiblemente 1 platanito o banano, o fruta de la temporada.(60 calorías).

- Cena: Aproximadamente 1300

Proteínas de origen animal: 150 gramos de pollo asado sin piel o pescado al vapor, o carne asada o cocida. (350 calorías).

Carbohidratos: Pueden consumir 6 porciones de carbohidratos y la medida se hace por tazas o por unidades. Puré de papa, o papa cocida, o arroz blanco cocido, o panes tajados, o espagueti. (400 calorías).

Ensalada: Una taza de ensalada con ¼ de aguacate y puede llevar frutas variadas. (60 calorías).

Bebidas: 250 mililitros de Jugos de frutas naturales o aguas de frutas frescas. (100 calorías).

Fruta: preferiblemente 1 platanito o banano, o fruta de la temporada.

- Refrigerios entre comidas en la mañana, en la tarde después del entrenamiento y en la noche. 250 calorías.

Carbohidratos 2 porciones: Pan tajado, o galletas saladas, o galletas de avena, o arroz con leche.

Bebidas (mañana y tarde): 1 vaso de 250 mililitros de leche o yogurt helado, o jugos de frutas naturales se puede preparar la leche con chocolate o milo, o café, se pueden colocar los jugos en un dispensador.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"71

Frutas o coctel de frutas: Frutas de la temporada picadas mango, papaya, platanitos, melón, patilla, piña, naranja, mandarina, etc.

Agua Natural: Colocar un dispensador con agua natural para el consumo.

Azúcar para aplicarle a los carbohidratos: Mermelada, arequipe, leche condensada, miel de abeja azúcar natural o trocitos de panela,

- Refrigerio noche se complementaría con una fruta preferiblemente banano o fruta temporada.

NOTA: Con estas modificaciones se puede alcanzar un consumo de 4000 mil calorías por día y las otras 1300 calorías restantes se pueden consumir con un complemento alimentario de fácil absceso económico para los cadetes, con estas recomendaciones se cumple con el requerimiento calórico diario adecuado para un Atleta de Alto Rendimiento.

Es importante tener en cuenta que la alimentación de los deportistas debe de estar libre de grasas saturadas, que las proteínas de origen animal sean asadas o cocidas en agua.

Los alimentos fritos retardan el proceso de la digestión generando recuperación lenta lo que disminuye notablemente el rendimiento académico y deportivo.

Hidratación antes del entrenamiento y competencia: Tomar aproximadamente antes de salir de 25 a 30 mililitros de agua pura o algún tipo de bebida con azúcar, puede ser agua de limón, o aguas de frutas fresca baja en azúcar no estando concentrada el agua con las frutas.

Hidratación durante el entrenamiento y competencia: Beber de 25 a 30 mililitros de agua pura o pequeños sorbos de bebidas bajas en azucares simples cada 15 o 20 minutos durante la actividad física.

Hidratación después del entrenamiento y competencia: Después de una jornada larga en las 2 primeras horas debe de consumir alimentos blandos preferiblemente carbohidratos que lo ayuden a recuperar la energía gastada en el día.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”72

- **Refrigerio tarde:** Mucho líquido en base a jugos naturales, frutas y carbohidratos blandos para que la digestión y absorción de los alimentos se puedan dar en el tiempo adecuado y que antes de la cena tengan una recuperación favorable.

9.4 Horarios de entrenamiento

El siguiente horario fue elaborado con el fin de optimizar al máximo el entrenamiento de los seleccionados de natación y pentatlón.

Tabla 9.5. Propuesta Horario Deportistas

DIA	HORARIO
LUNES A VIERNES	0450R – 0550R ENTRENAMIENTO
	1500R – 1750R ENTRENAMIENTO
	1900R – RECOGIDA (SUDADERA)
	1900R – 2130R ESTUDIO VOLUNTARIO
SABADOS	1400R – 1700R SALIDAS A FOGUEOS Y COMPETENCIAS LOCALES
DOMINGOS	0800R – 1130R SALIDAS A FOGUEOS Y COMPETENCIAS LOCALES

Fuente. Elaboración propia

Así mismo, las recomendaciones para implementar con el fin de mejorar el rendimiento de los deportistas, son:

- No realizar aseo de áreas externas en horas de la mañana.
- No asistir a ceremonias ni eventos protocolarios.
- De lunes a viernes no prestar servicios de guardia.
- No formar con la guardia de servicios acuerdo al régimen interno del Batallón de Cadetes.
- La recogida del personal sea a las 1900R.

10. CONCLUSIONES

- Con el plan de acción en el área deportiva se genera cambios relevantes y significativos, cambió el pensamiento institucional, promoviendo evolución en esta área que en muchas ocasiones no se le da la importancia que merece.
- Con mayores recursos de inversión, se ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, ya que brinda garantías para tener implementación deportiva y permite darle experiencia a los deportistas (participación eventos).
- Al implementar nuevas estrategias para aumentar el nivel deportivo de la Escuela Naval, se visionan grandes cambios y mayor motivación en el grupo de deportistas, cambios en los rankings nacionales y en las tablas generales.
- La continuidad es clave importante en el proceso que se desea implementar, al no realizarlo seguirá en el mismo nivel deportivo y seguirán las mismas clasificaciones deportivas.
- La conformación del comité médico genera gran impacto ya que se evidencian problemáticas, que al resolverlas, le permite al deportista estar en óptimas condiciones y de esta manera minimizar lesiones, al igual que una dieta balanceada que ahorraría costos y se fortalecería al deportista, generando una mejor muestra y aumentando el nivel de rendimiento, puesto que lo que se tiene no es beneficioso para el deportista y seguirá creando un sobre esfuerzo en él.
- Mediante la práctica sistemática de los ejercicios "deporte" toda persona desarrolla un alto grado de responsabilidad, compromiso, sacrificio y entrega por lo que se quiere alcanzar, para llegar a la meta impuesta se requiere de igual manera un apoyo importante y significativo de la institución, ya que el reto de ser campeón en los próximos juegos Interescuelas del año 2014 así lo amerita.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”74

- De esta manera se obtendrá un mayor prestigio como institución proyectada en fortalecer las disciplinas deportivas y además se mejoraran la calidad de la formación Integral del futuro Oficial Naval y su proyección como deportista para representar al graduarse a las Fuerzas Armadas en todo tipo de eventos de carácter Nacional e Internacional.

11. RECOMENDACIONES

- Continuar con los proceso de selección, promocionando y divulgando en los Centros de Reclutamiento, la incorporación de deportistas de alto rendimiento y los beneficios económicos que tienen al ingreso y durante su formación en la Escuela Naval.
- Crear una comisión permanente de profesionales de la salud con el fin de fortalecer el área médica, previniendo lesiones deportivas que por el estrés que maneja el deportista de alto rendimiento en la Escuela, el índice es mayor y se perdería la inversión en la incorporación de los deportistas.
- Mejorar las propuestas y darle continuidad a los procesos, que si se mira hacia el futuro y pensamos en un cambio real para que se obtengan los mejores resultados y sea de manera clara, apropiada, justa, se debe dar un cambio significativo.
- Implementar periódicamente capacitaciones para los entrenadores de los seleccionados de natación y pentatlón.
- Cumplir con el tiempo programado para el entrenamiento de los deportistas.
- Suministrar mayores Rubros para la adquisición de la implementación deportiva necesaria por cada deporte en un 100%.
- Asignación de recursos necesarios dentro del presupuesto para mantenimiento de los escenarios deportivos, implementación deportiva, comisiones a competencias Nacionales e Internacionales que generen optimizar el rendimiento de los deportistas, miembros de los seleccionados de natación y pentatlón.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudelo, G. A. (14 de 05 de 2011). *Entrenamiento Deportivo*. Recuperado el 07 de 05 de 2013, de <http://entrenamientodeportivo12.blogspot.com/2011/05/mesociclos-macroциcлos.html>
- Arrieta, G. R. (2013). *Informe Nutricional y Plan de Alimentación Cadetes Deportistas Escuela naval de cadetes "Almirante Padilla"*. Cartagena.
- Bloom, H. R. (2013). *Propuesta para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de natación y pentatlón*. Cartagena .
- Cabrejo, H. J. (17 de 07 de 2013). Seleccionado de Pentatlón ESMIC. (R. E. Quintero, Entrevistador)
- Carbajal, G. (04 de 10 de 2009). *Triatlónrosario.com*. Recuperado el 2013 de 05 de 08, de <http://www.triatlonrosario.com/2009/10/macroциcлo-mesociclo-microциcлo.html>.
- Collada, A. R. (01 de 2010). *EFDeportes*. Recuperado el 08 de 05 de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd140/planificacion-de-la-pretemporada-en-tenis.htm>
- Comisión Nacional del Deporte. (1997). *Manual para el entrenador*. Mexico: Comisión Nacional del Deporte.
- Congreso de Colombia. (18 de 01 de 1995). *Secretaría del Senado*. Recuperado el 08 de 05 de 2013, de http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1995/ley_0181_1995.html
- Escuela Naval Almirante Padilla. (03 de 07 de 2012). *Escuela Naval Almirante Padilla*. Recuperado el 03 de 05 de 2013, de <http://www.escuelanaval.edu.co/noticias-historial/1353-escuela-naval-de-cadetes-almirante-padilla-77-anos-formando-lideres>

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"77

Florez, R. F. (2007). *Universidad de Pamplona*. Recuperado el 06 de 05 de 2013, de http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/hermesoft/portallG/home_1/recursos/tesis/contenidos/tesis_septiembre/05092007/disenio_y_aplicacion_de_un.pdf

Girón, S. (2013). *Plan Entrenamiento Seleccionado Natación 2013*. Cartagena.

Hernandez, J. (27 de 09 de 2012). *Jessica Hernandez Blogger*. Recuperado el 06 de 05 de 2013, de <http://jessicahernandezblogger.blogspot.com/2012/09/plan-de-entrenamiento-macro ciclo.html>

Lluís Serra Majem, J. A. (2006). *Salud 180*. Recuperado el 08 de 05 de 2013, de <http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica-0>

Lopez, P. B. (2012). Cali Vibró con los XXIV Juegos Interescuelas de Cadetes. *Revista Aeronautica*, 28-29.

Molina, F. P. (12 de 11 de 2012). *Trainido Entrenamos Contigo*. Recuperado el 08 de 05 de 2013, de <http://trainido.com/blog/2012/11/12/como-planificar-nuestro-entrenamiento-para-conseguir-un-buen-rendimiento/#more-4753>

Montero, J. R. (18 de 12 de 2012). *Slideshare*. Recuperado el 08 de 05 de 2012, de <http://www.slideshare.net/asj87/los-microciclos-de-entrenamiento-nivel-i>

Ramirez, E. H. (19 de 07 de 2013). Seleccionado de Natación ESMIC. (R. E. Quintero, Entrevistador)

Santiago S. Nectario O., R. Y. (04 de 2011). *Trabajos de principios científicos*. Recuperado el 06 de 05 de 2013, de <http://trabajodeprincipioscientificos.blogspot.com/2011/04/origen-y-evolucion-del-entrenamiento.html>

Silva, C. (2013). *Plan Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2013*. Cartagena.

Susana Aznar Laín, T. W. (s.f.). *Actividad Física y Salud en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Grafo S.A.

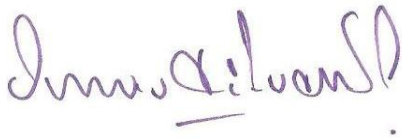
ANEXOS

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”79

Anexo A. Acta de Aprobación

Acta de Aprobación

Yo **Omar Cifuentes**, miembro del comité de docentes asesores de trabajos de grado de la Universidad EAN, quien evaluó el Informe Final de Investigación presentado por Raquel Elena Romero Quintero portadora de la cédula de ciudadanía número 37275701 y Henry Rodríguez Bloom portador de la cédula de ciudadanía número 79876669, que lleva como título **“Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval Almirante Padilla”** considero que dicho trabajo cumple con los requerimientos y méritos exigidos para darlo como **APROBADO**.



OMAR CIFUENTES

Especialista en Gerencia de Recursos Humanos Universidad EAN

M.B.A. Administración de Empresas UNINORTE

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”80

Anexo B. Ficha Bibliográfica

FICHA BIBLIOGRÁFICA DE TRABAJO	
TIPO	Investigación Descriptiva
TÍTULO	“Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval Almirante Padilla”
PROGRAMA	Gestión Humana
MODALIDAD DEL PROGRAMA	Especialización
EDICIÓN	Cartagena, Universidad EAN, Facultad de Postgrados, 2013
AUTOR	Raquel Elena Romero Quintero y Henry Rodríguez Bloom
PALABRAS CLAVE	ENAP, ESMIC, EMAVI, ECSAN, CADETE.
DESCRIPCIÓN	El presente trabajo muestra la investigación realizada con el fin de determinar los factores que han afectado el desempeño deportivo de los seleccionados de natación y pentatlón, para así proponer un programa que optimice su rendimiento y mejorar los resultados en medallería en los juegos Interescuelas del año 2014.
FUENTES	<ul style="list-style-type: none"> • Documento presentado al Jefe del departamento de educación militar y física, SARMIENTO, Ricardo. Plan de entrenamiento seleccionado de Pentatlón ENAP (10 – 15, enero 2012: Cartagena, Bolívar). Documentación. Cartagena, 2013. • Documento presentado al Jefe del departamento de educación militar y física, GIRÓN, Saúl. Plan de entrenamiento seleccionado de natación ENAP (10 – 15, enero 2012: Cartagena, Bolívar). Documentación. Cartagena, 2013. • Directiva Transitoria XXIII Festival Interescuelas de Cadetes que emiten normas e instrucciones a los Comandos de Fuerza y Dirección General de la Policía Nacional de Colombia para el planeamiento, organización y desarrollo de las competencias.

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”81

	<ul style="list-style-type: none">• Entrevista con Saúl Girón, entrenador de seleccionado de natación ENAP (1990 - a la fecha). Cartagena• Entrevista con TK Jhon Smith Valenzuela, Jefe de programas Militares ENAP (2012 – a la fecha). Cartagena• Entrevista con Estefany Herrera Ramírez, integrante de seleccionado de natación ESMIC. Bogotá D.C.• Entrevista con Héctor Julio Cabrejo entrenador de seleccionado de pentatlón ESMIC (1990 - a la fecha). Bogotá D.C.• Entrevista con Carlos Silva, entrenador de seleccionado de pentatlón ENAP. Cartagena
CONTENIDO	<p>La propuesta del programa esta contenida en 3 capítulos que abarcan, primero, el diagnostico de los seleccionados en estudios, segundo, el desarrollo de un benchmarking con la ESMIC, como referente positivo de las disciplinas de natación y pentatlón y tercero, concluye con la propuesta de un programa de entrenamiento que mejore el rendimiento de los deportistas, con miras a los próximos juegos Interescuelas a llevarse a cabo en el año 2014.</p>
METODOLOGÍA	<p>Para diseñar la propuesta del programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón, se realizó una investigación descriptiva, donde se usaron métodos de observación a los entrenamientos y desempeño de los seleccionados en estudio, así como la entrevista aplicada a cada uno de los entrenadores de la ENAP y la ESMIC, para efectuar un diagnostico a través de la matriz DOFA, un benchmarking competitivo entre esas dos escuelas de formación, para así formular una propuesta que determinara cual es el camino a seguir para optimizar los resultados de los juegos Interescuelas del año 2014.</p>

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval “Almirante Padilla”82

CONCLUSIONES	<ul style="list-style-type: none">• Con el plan de acción en el área deportiva se genera cambios relevantes y significativos, cambió el pensamiento institucional, promoviendo evolución en esta área que en muchas ocasiones no se le da la importancia que merece.• Al implementar nuevas estrategias para aumentar el nivel deportivo de la Escuela Naval, se visionan grandes cambios y mayor motivación en el grupo de deportistas, cambios en los rankings nacionales y en las tablas generales.• La conformación del comité medico genera gran impacto ya que se evidencian problemáticas, que al resolverlas, le permite al deportista estar en óptimas condiciones y de esta manera minimizar lesiones, al igual que un dieta balanceada que ahorraría costos y se fortalecería al deportista, generando una mejor muestra y aumentando el nivel de rendimiento, puesto que lo que se tiene no es beneficioso para el deportista y seguirá creando un sobre esfuerzo en él.• Mediante la práctica sistemática de los ejercicios “deporte” toda persona desarrolla un alto grado de responsabilidad, compromiso, sacrificio y entrega por lo que se quiere alcanzar, para llegar a la meta impuesta se requiere de igual manera un apoyo importante y significativo de la institución, ya que el reto de ser campeón en los próximos juegos Interescuelas del año 2014 así lo amerita.
PERÍODO ACADÉMICO	2P-2013

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"83

Anexo C. Derechos de Autor

LICENCIA DE USO – AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES

Actuando en nombre propio identificado (s) de la siguiente forma:

Nombre Completo Raquel Elewa Romero Quintero

Tipo de documento de identidad: C.C. T.I. C.E. Número: 37275701

Nombre Completo Henry Rodriguez Bloom

Tipo de documento de identidad: C.C. T.I. C.E. Número: 79876669

Nombre Completo _____

Tipo de documento de identidad: C.C. T.I. C.E. Número: _____

Nombre Completo _____

Tipo de documento de identidad: C.C. T.I. C.E. Número: _____

El (Los) suscrito(s) en calidad de autor (es) del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado, documento de investigación, denominado:

"PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LOS SELECCIONADOS DE NATACIÓN Y PENTATLÓN DEL BATALLÓN DE CADETES ESCUELA NAVAL ALMIRANTE PADILLA"

Dejo (dejamos) constancia que la obra contiene información confidencial, secreta o similar: SI NO
(Si marqué (marcamos) SI, en un documento adjunto explicaremos tal condición, para que la Universidad EAN mantenga restricción de acceso sobre la obra).

Por medio del presente escrito autorizo (autorizamos) a la Universidad EAN, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad EAN y a los usuarios de bases de datos y sitios webs con los cuales la Institución tenga convenio, a ejercer las siguientes atribuciones sobre la obra anteriormente mencionada:

- A. Conservación de los ejemplares en la Biblioteca de la Universidad EAN.
- B. Comunicación pública de la obra por cualquier medio, incluyendo Internet
- C. Reproducción bajo cualquier formato que se conozca actualmente o que se conozca en el futuro
- D. Que los ejemplares sean consultados en medio electrónico
- E. Inclusión en bases de datos o redes o sitios web con los cuales la Universidad EAN tenga convenio con las mismas facultades y limitaciones que se expresan en este documento
- F. Distribución y consulta de la obra a las entidades con las cuales la Universidad EAN tenga convenio

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"84

Con el debido respeto de los derechos patrimoniales y morales de la obra, la presente licencia se otorga a título gratuito, de conformidad con la normatividad vigente en la materia y teniendo en cuenta que la Universidad EAN busca difundir y promover la formación académica, la enseñanza y el espíritu investigativo y emprendedor.

Manifiesto (manifestamos) que la obra objeto de la presente autorización es original, el (los) suscritos es (son) el (los) autor (es) exclusivo (s), fue producto de mi (nuestro) ingenio y esfuerzo personal y la realizó (zamos) sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es de exclusiva autoría y tengo (tenemos) la titularidad sobre la misma. En vista de lo expuesto, asumo (asumimos) la total responsabilidad sobre la elaboración, presentación y contenidos de la obra, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Universidad EAN por estos aspectos.

En constancia suscribimos el presente documento en la ciudad de Bogotá D.C.,

NOMBRE COMPLETO: <u>Raquel Elena Romero</u>	NOMBRE COMPLETO: <u>Henry Rodriguez Bloom</u>
FIRMA: <u>[Firma]</u>	FIRMA: <u>[Firma]</u>
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: <u>37275701</u>	DOCUMENTO DE IDENTIDAD: <u>79876669</u>
FACULTAD: <u>Posgrado</u>	FACULTAD: <u>Posgrado</u>
PROGRAMA ACADÉMICO: <u>Gestión Humana</u>	PROGRAMA ACADÉMICO: <u>Gestión Humana</u>

NOMBRE COMPLETO: _____	NOMBRE COMPLETO: _____
FIRMA: _____	FIRMA: _____
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: _____	DOCUMENTO DE IDENTIDAD: _____
FACULTAD: _____	FACULTAD: _____
PROGRAMA ACADÉMICO: _____	PROGRAMA ACADÉMICO: _____

Fecha de firma: 30 de Septiembre de 2013

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"85

Anexo D. Plan de Entrenamiento Seleccionado Natación 2013

Plan Entrenamiento Seleccionado Natación 2013

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO																									
PERIODOS	PREPARATORIO												PREPARATORIO						COMPETITIVO						
ETAPAS	GENERAL						ESPECIFICA						ESPECIFICA						Pre-Comp		COMPETITIVA				
MESES	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO						JUNIO						
MESOCICLOS	Técnico - Básico			Introdutorio			DESARROLLO 1			DESARROLLO 2			DESARROLLO			recuperación			competitivo						
MICROCICLOS	C	C	C	C	D	D	D	R	C	C	CH	R	C	CH	CH	C	C	D	D	CH	CH	R	Comp.	Comp.	TOTAL
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
FECHAS	21/01/2013	28/02/2013	04/02/2013	11/02/2013	18/02/2013	25/03/2013	04/03/2013	11/03/2013	18/03/2013	25/03/2013	01/04/2013	08/04/2013	15/04/2013	22/04/2013	29/05/2013	06/05/2013	13/05/2013	20/05/2013	27/06/2013	03/06/2013	10/06/2013	17/06/2013	24/07/2013	01/07/2013	
Hrs./Semana																									
OBJETIVOS																									
Vol.General	17,5	22,9	27,5	31,3	34,6	37,45	39,85	42,05	43,75	45,35	46,7	36	48,7	49,45	37,9	50,75	51,3	38,85	48,35	42,25	34,5	28,2	24,55	22,8	902,6
Recuperacion	2	3,5	4,8	5,8	6,7	7,4	7,9	8,3	8,6	8,7	8,8	6,7	8,8	8,8	6,6	8,8	8,8	6,6	8,1	7	5,7	4,9	4,3	4,1	161,7
Res. I	4,6	8,2	11,3	13,8	15,8	17,4	18,7	19,6	20,2	20,6	20,8	15,7	20,8	20,8	15,7	20,7	20,7	15,6	19	16,4	13,5	11,4	10,3	9,6	381,2
Res. II	5	5,1	5,2	5,3	5,5	5,8	6	6,4	6,7	7,2	7,6	6	8,4	8,7	6,8	9,2	9,4	7,2	8,9	7,7	6,2	5	4,3	4	157,6
Max. VO2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	4	4,3	4,5	4,8	5,1	4	5,6	5,8	4,5	6,2	6,3	4,8	6	5,2	4,2	3,3	2,9	2,7	105,5
Res. Lacta.	1,15	1,2	1,2	1,25	1,3	1,35	1,45	1,55	1,65	1,8	1,95	1,6	2,25	2,4	1,9	2,6	2,7	2,05	2,8	2,55	2,05	1,5	1,2	1,05	42,5
Tol. Lactab.	0,75	0,8	0,8	0,8	0,85	0,9	0,95	1	1,1	1,2	1,3	1,05	1,5	1,55	1,25	1,7	1,75	1,35	1,85	1,65	1,35	1	0,8	0,7	28,0
Velocidad	0,7	0,7	0,7	0,75	0,75	0,8	0,85	0,9	1	1,05	1,15	0,95	1,35	1,4	1,15	1,55	1,65	1,25	1,7	1,5	1,1	0,75	0,65	25,1	
Test.																									
Competencias							Apertura	Apertura			C. de Cali	C. de Biquila							D. pital		Nal. Cali				
Lugar.							Cigena.	Biquila.			Cali.	Biquila								Cigena					
Test. Medico.																									
PREPARACION EN TIERRA																									
Vol. Genral																									
F. General																									
F. Mixta																									
F.R. Especial.																									

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO																									
PERIODOS	PREPARATORIO												PREPARATORIO						COMPETITIVO						
ETAPAS	GENERAL						ESPECIFICA						ESPECIFICA						Pre-Comp		COMPETITIVA				
MESES	JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE						DICIEMBRE						
MESOCICLOS	Técnico - Básico			INTRODUCTORIO			DESARROLLO 1			DESARROLLO 2			DESARROLLO			RECUPERACION			COMPETITIVO						
MICROCICLOS	C	C	C	C	D	D	D	R	C	C	CH	R	C	CH	CH	C	C	D	D	CH	CH	R	Comp.	Comp.	TOTAL
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
FECHAS	08/07/2013	15/07/2013	22/07/2013	29/07/2013	05/08/2013	12/08/2013	19/08/2013	26/08/2013	02/09/2013	09/09/2013	16/09/2013	23/09/2013	30/09/2013	07/10/2013	14/10/2013	21/10/2013	28/10/2013	04/11/2013	11/11/2013	18/11/2013	25/11/2013	02/12/2013	09/12/2013		
Hrs./Semana																									
OBJETIVOS																									
Vol.General	16,35	20,9	24,65	27,8	30,4	32,6	34,45	35,95	37,05	28,85	39,05	40	30,5	40,95	41,3	38,45	33,6	28,3	24,5	22,8	20,5	20,3	18,7	688,0	
Recuperacion	2,2	3,5	4,6	5,4	6	6,5	6,8	7	7	5,3	7	7	5,2	6,9	6,9	6,4	5,5	4,8	4,3	4,1	3,8	3,5	4,3	124,0	
Res. I	5,3	8,3	10,8	12,7	14,2	15,3	16	16,4	16,6	12,5	16,5	16,5	12,4	16,4	16,4	15	13,1	11,3	10,2	9,6	9,4	9	9	292,9	
Res. II	3,9	4	4,1	4,3	4,5	4,8	5,2	5,6	6	4,9	6,9	7,3	5,7	7,8	7,9	7,3	6,3	5,1	4,3	4	3,5	3,1	2,8	119,3	
Max. VO2	2,6	2,7	2,7	2,9	3	3,2	3,4	3,7	4	3,3	4,6	4,9	3,8	5,2	5,3	4,9	4,2	3,4	2,9	2,7	2,2	2	0,8	78,4	
Res. Lacta.	1,05	1,05	1,1	1,1	1,2	1,25	1,35	1,45	1,55	1,25	1,8	1,9	1,5	2,05	2,1	2,15	1,9	1,55	1,2	1,05	1,5	1,2	1	31,8	
Tol. Lactab.	0,7	0,7	0,7	0,75	0,8	0,8	0,9	0,95	1	0,85	1,2	1,25	1	1,35	1,4	1,4	1,25	1	0,8	0,7	0,6	0,5	0	20,6	
Velocidad	0,6	0,65	0,65	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,75	1,05	1,15	0,9	1,25	1,3	1,3	1,35	1,15	0,8	0,65	1	1	0,8	21,0	
Test.																									
Competencias																								Nal. clubes	
Lugar.																									
Test. Medico.																									
PREPARACION EN TIERRA																									
Vol. Genral																									
F. General																									
Fuerza Mix.																									
F. Especial.																									

Fuente. (Girón, 2013)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"86

Anexo E. Plan de Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2013

Plan Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2013

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO 1º SEMESTRE 2013 - SELECCIONADO DE PENTATLÓN																							
PERIODOS	PREPARATORIO														COMPETITIVO		COMPETITIVO						
ETAPAS	GENERAL										ESPECIFICA				ESPECIFICA		Pre-Comp		COMPETITIVA				
MESES	ENERO			FEBRERO				MARZO				ABRIL			MAYO				JUNIO				
MESOCICLOS	Técnico - Básico			Introdutorio				DESARROLLO 1				DESARROLLO 2			recuperacion				competitiva				
MICROCICLOS	C	C	C	C	C	C	RE	C	C	CH	RE	C	C	CH	RE	C	C	C	RE	C	RE	INTER	TOTAL
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
FECHAS	11/01/2013	21/01/2013	28/02/2013	04/03/2013	11/03/2013	18/03/2013	25/03/2013	04/04/2013	11/04/2013	18/04/2013	25/04/2013	01/05/2013	08/05/2013	15/05/2013	22/05/2013	29/05/2013	06/06/2013	13/06/2013	20/06/2013	27/06/2013	04/07/2013	11/07/2013	
Hrs./Semana	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	357
OBJETIVOS																							
Vol.General	45	67	78	45,6	68,4	79,8	34,2	53,2	79,8	93,1	39,9	47,8	71,7	83	35								921,5
Res.aerobica	41	61	72	40	62	74,8	30,2	49,2	74,6	87,4	33	41,8	66,7	75	29	21	25	32	20	18	15		967,7
Fuerza.res-max	30%	30%	35%	30%	35%	40%	30%	40%	45%	65%	30%	35%	40%	65%	35%	17	20	27	15	15	10		104,0
Tecnica	2	2	2	2	2	2	1	1,5	1	2	3	2	2	3	3	30%	30%	35%	30%	35%	40%		32,5
Natacion	1	3	3	2,6	3,4	2	2,0	2,0	3	2	2	2,5	2	3	2	2	2	2	2	1	2		46,5
Velocidad	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1,2	1,7	1	1,5	2	2	1	1	2	2	2	1	2		27,9
Lanzamiento	31	46	54	32	48	55	25	35	51	61	26	37	56	65	28	1	1	1	1	1	1		656,0
Poligono-disp	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	31	46	54	32	20	15		1398,0
Test.																80	80	80	60	40	40		
Competencias																							
Lugar.																							
Test. Medico.																							

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO 2º SEMESTRE 2013																											
PERIODOS	PREPARATORIO														PREPARACION GENERAL				PREPARACION COMPETITIVO								
ETAPAS	GENERAL										ESPECIFICA				ESPECIFICA		COMPETITIVA										
MESES	JUNIO			JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE		DICIEMBRE						
MESOCICLOS	Técnico - Básico			Introdutorio				DESARROLLO 1				DESARROLLO 2			DESARROLLO 3				PRE-CHEQUEO		CHEQUEO						
MICROCICLOS	C	C	C	C	C	C	RE	C	C	CH	RE	C	C	CH	RE	C	C	C	RE	C	RE	C	CH	TOTAL			
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
FECHAS	11/06/2013	17/06/2013	24/06/2013	01/07/2013	08/07/2013	15/07/2013	22/07/2013	29/07/2013	05/08/2013	12/08/2013	19/08/2013	26/08/2013	02/09/2013	09/09/2013	16/09/2013	23/09/2013	30/09/2013	07/10/2013	14/10/2013	21/10/2013	28/10/2013	04/11/2013	11/11/2013	18/11/2013	25/11/2013	02/12/2013	
Hrs./Semana	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	520	
OBJETIVOS																											
Vol.General	46	67	78	45,6	68,4	79,8	34,2	53,2	79,8	93,1	39,9	47,8	71,7	83	35	47,8									970,3		
Res.aerobica	41	61	72	40	62	74,8	30,2	49,2	74,6	87,4	33	41,8	66,7	75	29	41,8	21	25	32	20	18	15	10	15	20	40	1094,5
Fuerza.res-max	40%	40%	35%	40%	35%	40%	30%	40%	45%	65%	40%	35%	40%	65%	40%	40%	17	20	27	15	15	10	8	10	10	30	162,0
Tecnica	2	2	2	2	2	2	1	1,5	1	2	3	2	2	3	3	2	50%	40%	55%	50%	60%	80%	90%	100%	110%	70%	39,6
Natacion	2	3	3	2,6	3,4	2	2,0	2,0	3	2	2	2,5	2	3	2	2,5	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	57,0
Velocidad	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1,2	1,7	1	1,5	2	2	1	1,5	1	2	2	2	1	0,5	0,5	1	1	1	31,4
Lanzamiento	32	46	54	32	49	55	26	35	51	61	28	37	56	66	29	38	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	708,0
Poligono-disp	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	40	40	40	40	31	46	54	32	20	15	20	25	25	25	813,0
Test.																	40	40	20	25	25	25	25	25	25	25	275,0
Competencias																											
Lugar.																											
Test. Medico.																											

Fuente. (Silva, 2013)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"87

Anexo F. Plan de Entrenamiento Seleccionado Natación 2014

Plan Entrenamiento Natación 2014

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO															
PERIODOS	PREPARATORIO														
ETAPAS	GENERAL										ESPECIFICA				
MESES	ENERO			FEBRERO				MARZO			ABRIL				
MESOCICLO	Técnico - Básico			INTRODUCTORIO				DESARROLLO 1			DESARROLLO 2				
MICROCICLO	C	C	C	C	D	D	D	R	C	C	CH	R	C	CH	TOTAL
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
FECHAS															
Hrs./Semana															
OBJETIVOS															
Vol.General	40,8	48,45	54,35	59	62,55	65,15	50,85	69,05	70,45	53,9	60,9	40,65	27	22,8	725,9
Recuperacion	6,3	8,4	10	11,1	11,8	12,2	9,4	12,6	12,7	9,6	10,5	6,6	4,6	4,1	129,9
Res. I	14,9	19,9	23,5	26,1	27,8	28,8	22,2	29,8	30	22,7	24,7	15,6	10,9	9,6	306,5
Res. II	8,9	9,1	9,4	9,8	10,3	10,8	8,6	11,8	12,2	9,5	10,7	7,1	4,7	4	126,9
Max. VO2	5,9	6,1	6,3	6,6	6,9	7,2	5,7	7,9	8,2	6,3	7,1	4,8	3,2	2,7	84,9
Res. Lacta.	2,15	2,2	2,3	2,4	2,55	2,75	2,2	3,1	3,25	2,55	3,5	2,65	1,45	1,05	34,10
Tol. Lactato	1,4	1,45	1,5	1,6	1,7	1,8	1,45	2,05	2,15	1,7	2,3	1,75	0,95	0,7	22,5
Velocidad	1,25	1,3	1,35	1,4	1,5	1,6	1,3	1,8	1,95	1,55	2,1	2,15	1,2	0,65	21,10
# de Etos	8	9	10	10	11	11	9	11	11	10	10	8	6	6	130,00
Test .															
Competencias															
Lugar.															
Test . Medico.															
PREPARACION EN TIERRA (Min.)															
Vol. Genral	159	172	188	187	177	162	110	131	88	68	73	70	36	36	1657
F. General	109	120	130	121	104	85	55	68	36	36	36	36	36	36	1008
Fuerza Mix.	39	41	45	51	56	59	42	49	41	25	29	27	0	0	504
F. Especial	11	11	13	15	17	18	13	14	11	7	8	7	0	0	145

Fuente. (Girón, 2013)

**Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de
Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"88**

Anexo G. Plan de Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2014

Plan Entrenamiento Seleccionado Pentatlón 2014

PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO 1º SEMESTRE 2014																	
PERIODOS	PREPARATORIO																
ETAPAS	ESPECIFICA											COMPETITIVA					
MESES	ENERO			FEBRERO				MARZO				ABRIL					
MESOCICLOS	CONTROL			DESARROLLO 1				DESARROLLO 2				PRE COMPETITIVO		COMPETITIVO			TOTAL
MICROCICLOS	C	C	C	C	C	CH	RE	C	C	CH	RE	C	C	CH	CH	C	
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
FECHAS	13 A 18	20 A 25	27 A 1	3 A 8	10 A 15	17 A 22	24 A 1	3 A 8	10 A 15	17 A 22	24 A 29	31 A 5	7 A 12	14 A 19	21 A 26	28 a 03	
Hrs./Semana	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	320
OBJETIVOS	PREPARACION						PREPARACION				adptacion la altura						
Vol.General	40	40	50	50	50	50	40	50	40	60	40	50	40	30	30	30	690,0
Res.aerobica	30	30	40	40	40	40	30	40	30	50	30	41	32	25	25	25	548,0
Fuerza.res-max	50%	50%	60%	70%	65%	70%	50%	70%	65%	80%	75%	85%	90%	100%	110%	90%	
Tecnica	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	31
Natacion	3	3	3	3	3	3	3,0	3,0	2	2	2	3	2	1	2	2	40
Velocidad	5	5	7	5	5	5	5	5	6	5	5	4	4	3	2	2	73,00
Lanzamiento	40	46	54	60	50	55	60	50	51	61	50	40	40	45	30	38	770
Poligono-disp	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	40	40	40	40	520,00

Fuente. (Silva, 2013)

Anexo H. Entrevista Entrenadores Seleccionados Natación y Pentatlón ESMIC

1. Cuánto tiempo lleva de entrenador en la Escuela Militar de Cadetes?
- 2.Cuál es su experiencia en cuanto a competencias nacionales e internacionales y resultados obtenidos?
3. Cuantos alumnos conforman el seleccionado?
4. Qué plan de entrenamiento posee el seleccionado?
5. Las actividades del Batallón interfieren con los planes de entrenamiento?
6. Que políticas tienen los directivos de la Escuela Militar en cuento a la compañía de deportistas?
7. Tienen actualmente deportistas de alto rendimiento becados?
8. Cuantas competencias y fogeos realizó en el primer semestre de 2013? Detallar si es local, nacional e internacional.
9. Qué régimen alimenticio tienen los Alumnos del seleccionado?
10. Qué régimen de descanso y recuperación maneja el seleccionado?
11. Que incentivos ofrecen a los deportistas que se destacan en el seleccionado?
12. El seleccionado recibe apoyo económico para llevar a cabo los entrenamientos con los equipos y elementos necesarios?
13. Utiliza suplementos vitamínicos y aminoácidos para fortalecer a los deportistas? Cuáles?
14. Con que profesionales cuenta el centro de alto rendimiento deportivo? Que tan efectivos son?
15. Como califica los escenarios deportivos que cuenta la Escuela Militar para el entrenamiento de su seleccionado?

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"90

Anexo I. Presupuesto Conformación Comité Medico año 2013 y 2014

Presupuesto Comité Medico 2013

PRESUPUESTO CONFORMACIÓN COMITÉ MEDICO ENAP AÑO 2013									
BATALLON DE CADETES			PRESUPUESTO AÑO 2013						
DESTINACION	APELLIDOS Y NOMBRES PROFESORES	ASIGNATURAS	CURSO	SEPT-OCT	OCT-NOV	TOTAL HORAS	VALOR HORA	TOTAL \$ H. A PAGAR AUMENTO 2013	
SELECCIONADOS	SAUL GIRON MERCADO	NATACIÓN	SELECC	85	85	170	\$ 31.090	\$ 5.285.300	
	JUAN CARLOS DÍAZ *	PREPARADOR FISICO	SELECC	60	60	120	\$ 31.090	\$ 3.730.800	
	NELSON DE JESUS PADILLA *	TUTORIAL EN MEDICINA DEPORTIVA	SELECC	75	75	150	\$ 31.090	\$ 4.663.500	
	GEOVANNY CARRASQUILLA	TUTORIAL EN PSICOLOGIA DEPORTIVA	SELECC	80	80	160	\$ 31.090	\$ 4.974.400	
	GUSTAVO ADOLFO ANAYA *	TUTORIAL EN NUTRICION Y DIETETICA DEPORTIVA	SELECC	85	85	170	\$ 31.090	\$ 5.285.300	
TOTAL A PAGAR								\$ 23.939.300	

Fuente. Elaboración autores basada en (Bloom, 2013)

Presupuesto Comité Medico 2014

PRESUPUESTO CONFORMACIÓN COMITÉ MEDICO ENAP AÑO 2014										
BATALLON DE CADETES			PRESUPUESTO AÑO 2014							
DESTINACION	APELLIDOS Y NOMBRES PROFESORES	ASIGNATURAS	CURSO	ENE-FEB	FEB-MAR	MAR-ABRI	ABRI-MAY	TOTAL HORAS	VALOR HORA	TOTAL \$ H. A PAGAR AUMENTO 2014
SELECCIONADOS	ENTRENADOR NATACIÓN	PREPARADOR FISICO	SELECC	90	90	150	90	420	\$ 32.022	\$ 13.449.240
	ENTRENADOR PENTATLON	PREPARADOR FISICO	SELECC	85	85	145	85	400	\$ 32.022	\$ 12.808.800
	MEDICO DEPORTOLOGO	PREPARADOR FISICO	SELECC	75	75	135	75	360	\$ 32.022	\$ 11.527.920
	NUTRIOLOGO	PREPARADOR FISICO	SELECC	85	85	145	85	400	\$ 32.022	\$ 12.808.800
	PSICOLOGO DEPORTIVO	PREPARADOR FISICO	SELECC	80	80	140	80	380	\$ 32.022	\$ 12.168.360
TOTAL A PAGAR									\$ 62.763.120	

Fuente. Elaboración autores basada en (Bloom, 2013)

Programa de entrenamiento para los seleccionados de natación y pentatlón del Batallón de Cadetes Escuela Naval "Almirante Padilla"91

Anexo J. Oficio Solicitud Incorporación Deportistas Alto Rendimiento 2014

**FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA
ARMADA NACIONAL**



Prosperidad
para todos

ESCUELA NAVAL DE CADETES "ALMIRANTE PADILLA"

No. 1202 /MDN-CGFM-CARMA-SECAR-JINEN-DENAP-SDEN-CBEN-DEMYF-25

Cartagena de Indias, D.T. y C. **18 SEP 2013**

Señor Vicealmirante
HERNANDO WILLS VELEZ
Comandante Armada Nacional
Carrera 54 N° 26 – 25 CAN
Bogotá, D.C.

Asunto: Incorporación y manutención deportistas – Enero 2014

Atentamente me dirijo al señor Vicealmirante **COMANDANTE ARMADA NACIONAL**, con el fin de solicitar su autorización para continuar en el 2014 con la incorporación de deportistas, basados en los parámetros establecidos en el ingreso de Julio/2013.

Una de las acciones con el fin de mejorar el desempeño en los próximos Juegos Interescuelas (previstos para Abril/2014), es incrementar la incorporación hasta veinte (20) deportistas en Enero de 2014.

Los costos asociados son de tres tipos, la erogación es de una sola vez para inscripción y el equipo y semestral en lo referente a manutención. Hay costos que serían asumidos con cargo a lo asignado a cada Jefatura o dejando de percibir algunos ingresos dentro del proceso de incorporación o formación.

Para veinte deportistas se requerirían \$ 318.000.000= aproximadamente, de los cuales \$96.000.000= serían con cargo al proceso de incorporación y la Escuela Naval, los restantes \$232.000.000=, corresponden al equipo y gastos de sostenimiento, recursos por Orden Administrativa para el 2014. Para la manutención, se requieren recursos hasta el 2017, cifras menores y que serían coordinadas de acuerdo a la cantidad de ingresos efectivos.

Atentamente,



Contralmirante JORGE ENRIQUE CABREÑO MORENO
Director Escuela Naval de Cadetes "Almirante Padilla"

Con Copia: Contralmirante Cesar Augusto Gómez Pinillos - JEDHU

Vi. Ba. CNEFP Fernando Poma Sigüero - SDEN
Vi. Ba. CFLAM Sergio Azevedo Moreira - GLEN

Elaboró: CTCM Rodríguez Bloom Henry - JDEMYF
Revisó: CFESP Corrales Gilardo Leonardo - CBEN

03300 FT-001-ARQAR-08



"Con UNIÓN, RESPETO Y COMPROMISO navegamos hacia la prosperidad"
"Línea de atención Armada Nacional 01800018888-24 horas"
Avenida El Bósque, Escuela Naval "Almirante Padilla",
Comandador 0724013 ext: 115-199
Cartagena de Indias, D.T. y C.
dca@comandante.gov.co