



REPÚBLICA DEL ECUADOR

# ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

## PLAN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MILITAR PARA LOS REPARTOS DE LA ARMADA

### 1. INTRODUCCIÓN

DEPORTE: ENTRENAMIENTO FISICO MILITAR

SEXO: MASCULINO - FEMENINO

COMPETENCIA FUNDAMENTAL: PRUEBAS FISICAS DEL I SEMESTRE 2018

GRUPO: REPARTOS DE LA ARMADA

METODÓLOGO –PLANIFICADOR: SGOS-IM Bone Meza Galo

### 2. OBJETIVO GENERAL.

Mejorar las capacidades físicas y destrezas del personal de los Repartos de la Armada, con la aplicación de métodos y técnicas en el entrenamiento deportivo, que permita obtener un nivel físico óptimo, para la evaluación de las Pruebas Físicas del I Semestre del 2018.

### 3. OBJETIVOS ESPECIFICO DEL MACROCICLO

- **Objetivo de la Preparación Física General.**  
Desarrollar las capacidades físicas, adaptar al organismo al régimen de entrenamiento de tal forma que puedan garantizar un buen rendimiento en la preparación física especial.
- **Objetivo de la Preparación Física Especial.**  
Elevar los niveles de la preparación física especial, de tal forma que puedan obtener un nivel físico óptimo para las evaluaciones de las pruebas físicas.



REPÚBLICA DEL ECUADOR

# ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

- **Objetivo de la Preparación Técnica -Táctica.**  
Individualización de la preparación del personal, en grupos de acuerdo al nivel física, para la consolidación de la técnica y desarrollo de las destrezas y habilidades.
- **Objetivo de la preparación Teórica.-**  
Socializar la Directiva de Pruebas Física, manual Doctrinario de Cultura física, planes de entrenamiento,

#### 4. DEFINICIÓN DE LA ESTRUCTURA DEL MACROCICLO.

**Fecha de inicio:** 06 de febrero del 2018.

**Fecha de culminación:** 29 de junio del 2018.

**Cantidad de semanas (Microciclos):** 21 semanas.

**Periodo Preparatorio:** Del 06 de febrero al 24 de abril **Cantidad de Micros:** 15 (60%).

- ♦ **Etapa Preparación General:** 06 semanas, con 2 mesociclos.
- ♦ **Etapa Preparación Especial:** 06 semanas con 2 mesociclos.

**Periodo Competitivo:** Del 16 de mayo al 29 de junio **Cantidad de Micros:** 09 (40%)

- ♦ **Etapa Obtención el Nivel Físico Militar:** 05 semanas, con 1 mesociclos.
- ♦ **Etapa Mantenimiento el Nivel Físico Militar:** 04 semanas con 1 meso ciclos



REPÚBLICA DEL ECUADOR

# ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

## 5. ESTRUCTURA DE LOS MESOCICLOS.

Se estructura cada mesociclo de entrenamiento de la siguiente forma:

- El primero mesociclo Introdutorio con 5 semanas (Microciclos).
- El segundo mesociclo Desarrollador con 4 semanas (Microciclos).
- El tercer mesociclo Estabilizador con 4 semanas (Microciclos).
- El cuarto mesociclo Pre Competitivo con 5 semanas (Microciclo).
- El quinto mesociclo Competitivo con 4 semanas (Microciclo).

## 6. PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS.

CAPACIDADES	TAREAS
Resistencia aeróbica	Carrera/natación continua larga, media y fartlek.
Resistencia anaeróbica	Carrera/natación continua corta rápida y repeticiones.
Fuerza	Trabajo de repeticiones de las Flexiones de cadera y codos, y en circuito de pesas en gimnasio.
Velocidad	Repeticiones, aceleraciones progresivas (Salidas).

HABILIDADES	TAREAS
Técnicos -Tácticos	Repetición de los gestos técnicos en forma metódica de la carrera, natación, flexiones de codo/cadera, flotación y subir el cabo

CONOCIMIENTOS	TAREAS
Directiva de pruebas físicas	Charlas del reglamento de cultura física, directiva, instructivo de seguridad y de los objetivos que se desean alcanzar con la planificación



REPÚBLICA DEL ECUADOR

# ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

## 7. PRINCIPALES MÉTODOS POR ETAPAS

ETAPAS	MÉTODOS
Preparación general	Continuo, intervalo , fartlek, en circuito
Preparación especial	Continuo, intervalo , fartlek, en circuito, métodos direccionados a las pruebas físicas
Competitiva	Competencias

## 8. DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO EN CADA PERÍODO.

FACTORES DE LA PREPARACIÓN	VOLUMEN	%	SESIONES	Diario
Periodo Preparatorio	3024 Minutos	60%	3 sesiones x semana	60 min.
Periodo Competitivo	2016 Minutos	30%	3 sesiones x semana	60 min.
<b>Total Volumen</b>	<b>5040 Minutos</b>	<b>100%</b>		





REPÚBLICA DEL ECUADOR

# ARMADA DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN Y DOCTRINA



El Ecuador ha sido, es y será País Amazónico

## 9. CONTROLES MÉDICOS, TOMA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) E ÍNDICE CINTURA CADERA ICQ Y TEST FÍSICOS Y COMPETENCIAS PREPARATORIAS.

TIPO DE TEST	FECHA	CAPACIDAD QUE MIDE
Ficha personal	22/feb/2018	Historial de salud del personal
Carrera 5 k.	1/mar/2018	Resistencia aeróbica
Test IMC	06 al 08 /marzo	Índice de masa corporal
Test físico	06 al 08 /marzo	De acuerdo a las tablas de pruebas físicas
Acuatlon 200 m natación- 2 k. carrera	20 al 22 /mar/2018	Resistencia aeróbica
Carrera 7 k.	29/mar/2018	Resistencia aeróbica
Test físico	10 al 12 /abr/2017	De acuerdo a las tablas de pruebas físicas
Acuatlon 250 m natación- 2.5 k. carrera	17 al 19 /abr/2018	Resistencia aeróbica
Carrera 16 k. Base a Base	Abril-2018	Resistencia aeróbica
Test físico	15 al 17 /may/2018	De acuerdo a las tablas de pruebas físicas
Acuatlon 200 m natación- 2 k. carrera	22 al 24 /may/2018	Resistencia aeróbica
Carrera 12 k.	31/may/2018	Resistencia aeróbica
Pruebas físicas I Semestre 2018	Junio-2018	Capacidades físicas y destrezas