



PREPARACIÓN FÍSICA OPERATIVA UNA PROPUESTA PARA EL SIGLO XXI

TENIENTE CORONEL DE INFANTERÍA
SR. D. GINÉS FERNÁNDEZ VICENTE
Granada, 09 de octubre de 2012



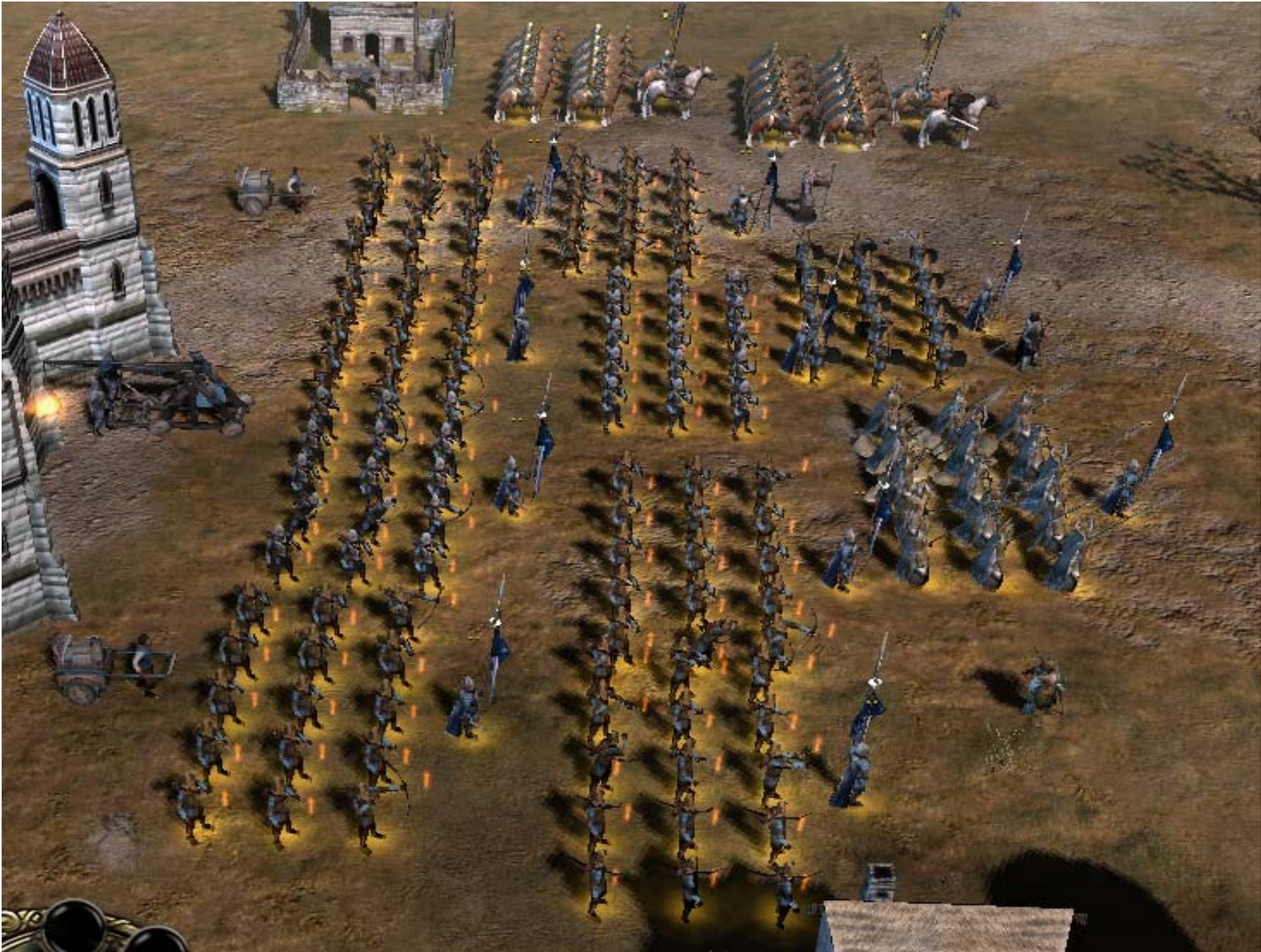


PREPARACIÓN FÍSICA OPERATIVA UNA PROPUESTA PARA EL SIGLO XXI



(Foto: DECET)

- ✓ *Preámbulo.*
- ✓ *Introducción.*
- ✓ *Delimitación conceptual.*
- ✓ *La actividad física en el ET.*
- ✓ *El MADOC gestiona el SIAPRE.*
- ✓ *Retos a corto y medio plazo.*
- ✓ *Epilogo.*





PREÁMBULO

“Considerada en su realidad concreta, la sustancia del universo no puede dividirse, sino que, como una especie de átomo gigantesco, forma en su totalidad la única realidad indivisible (...).

Cuanto más y más profundamente penetramos en la materia, valiéndonos de métodos cada vez más poderosos, tanto más azorados nos deja la dependencia recíproca de sus partes (...).

Es imposible efectuar cortes en esta red, aislar una parte de ella sin que los bordes se nos deshilachen y se nos enmarañen.”

Teilhard de Chardin, Pierre.



PREÁMBULO



Sun Tzu en su “Arte de la Guerra” señalaba como el general mejor preparado aquel

“...quien tiene los oficiales y los hombres mejor entrenados...”;

Tu Yu, a su vez, apunta: *“por esto dice el maestro Wang:*

“Si los oficiales no han sido sometidos a un severo entrenamiento, estarán inquietos y dubitativos en el combate; si los generales no se han formado íntegramente, se doblegarán en su interior cuando se hallen frente al enemigo.”



PREÁMBULO



“Antiguamente, los guerreros expertos se hacían a si mismos invencibles en primer lugar, y después aguardaban para descubrir la vulnerabilidad de sus adversarios”.

Pero... eso... era... antiguamente...



PREÁMBULO



“Exercitus, quod exercitando fit melior”

Marco Terencio Varrón

116 – 27 aC

“El ejército tomó su nombre de la práctica del ejercicio y de su propia actividad para que nunca le fuera posible olvidar algo que estaba representado en su propio nombre”

Flavio Vegecio Rernato

383 – 450 dC



PREÁMBULO



En cuanto a nuestra historia, René Quatrefages relata: *"Más para que un soldado fuese completo en su aptitud, se le exigía una buena preparación física."*

Y para ello debía someterse a otros ejercicios, además de los ya previstos para el manejo de las armas y para la táctica.

Por ello se organizaban prácticas de salto, natación, carrera, equitación, juego de pelota...

Y también parte de los ejercicios de educación física podían realizarse durante los ratos de ocio, aprovechando juegos como, por ejemplo, las carreras de anillas."

Quatrefages, René, "Los Tercios".





INTRODUCCIÓN

“...en cierto momento de su vida todo científico tiene que tomar una decisión. Empieza por interesarse por su trabajo y por lo que significan sus hallazgos.

Luego ha de elegir.

Si empieza haciendo preguntas e intenta dar con respuestas para entender todo lo que significa, sus colegas creerán que está loco.

Por otro lado, puede abandonar el intento de comprender lo que todo ello significa; no parecerá loco, y aprenderá cada vez más de cada vez menos.”

Ewald Hering



INTRODUCCIÓN

Norma General 08/12: "Preparación física en el Ejército de Tierra"

OBJETO:

Consolidar la **preparación física** en el Ejército de Tierra (ET) como un aspecto más de la preparación.

CONCEPTO:

La **preparación física**, habrá de **incrementar la capacidad física** del militar para desempeñar una serie de cometidos fruto de **su especialidad y puesto táctico**.

...sus beneficios deben tener una **trasferencia directa al ámbito de la Instrucción y el Adiestramiento**.

Los **mandos militares** son, en gran medida, formadores y como tal han de tener una preparación adecuada. Esta formación plantea una doble exigencia: **el conocimiento y el ejemplo**.

De esta forma, al igual que la instrucción en otras áreas, **la preparación física exige al Oficial y al Suboficial unos conocimientos teóricos-prácticos** sobre las actividades a realizar.



INTRODUCCIÓN



La **Excelencia**, en el marco de la preparación física, está cimentada en la **Optimización** de cuatro pilares fundamentales:

- **Desarrollar** las cualidades físicas necesarias en cada puesto.
- **Alcanzar** la competencia motriz que permita la eficacia en cada puesto.
- **Estructurar** el proceso de aprendizaje de las destrezas implicadas en cada proceso de instrucción y adiestramiento, integrando la perspectiva psicoemocional.
- **Potenciar** la actividad física saludable, como base de la prevención de efectos secundarios no deseables.



INTRODUCCIÓN

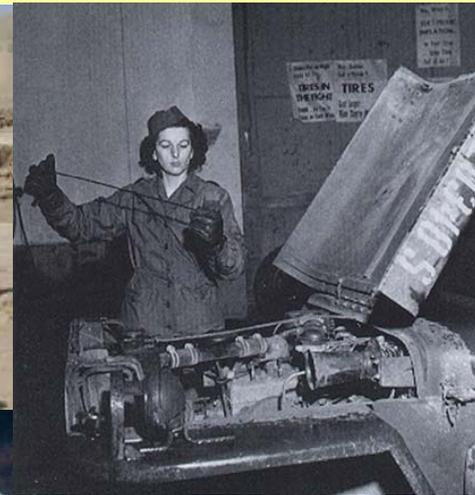
Desarrollar las cualidades físicas necesarias en cada puesto.





INTRODUCCIÓN

Alcanzar la competencia motriz que permita la eficacia operativa.



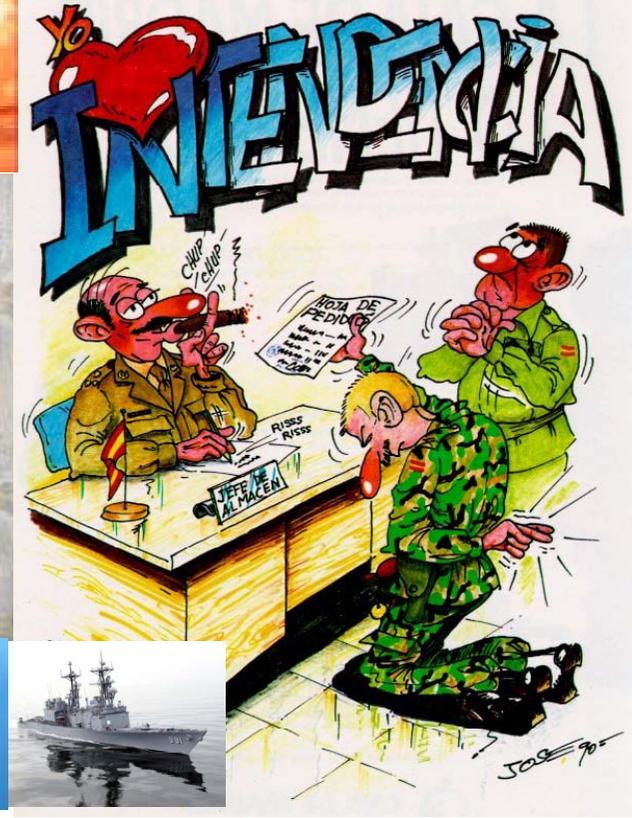
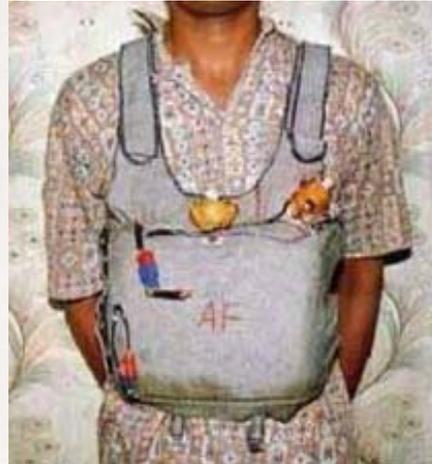
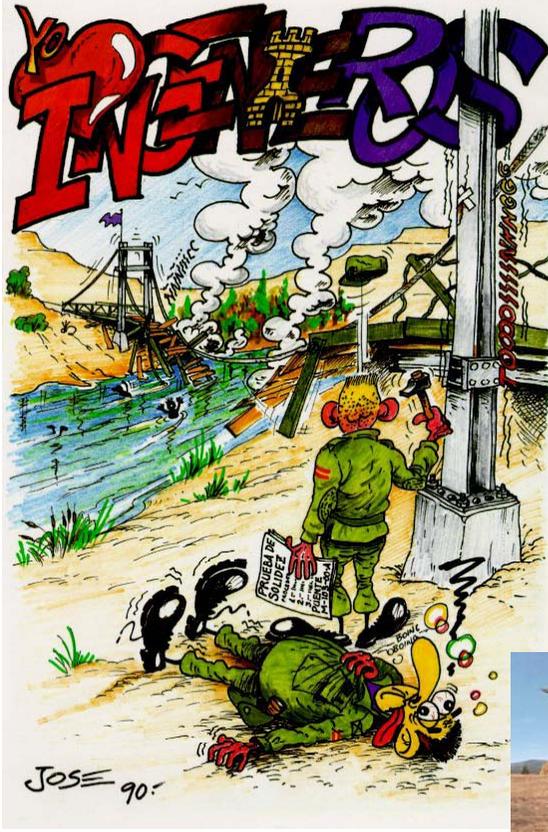
Maquina de Combate



INTRODUCCIÓN



Estructurar el proceso de aprendizaje de las destrezas implicadas en la instrucción y el adiestramiento, integrando la perspectiva psicoemocional.





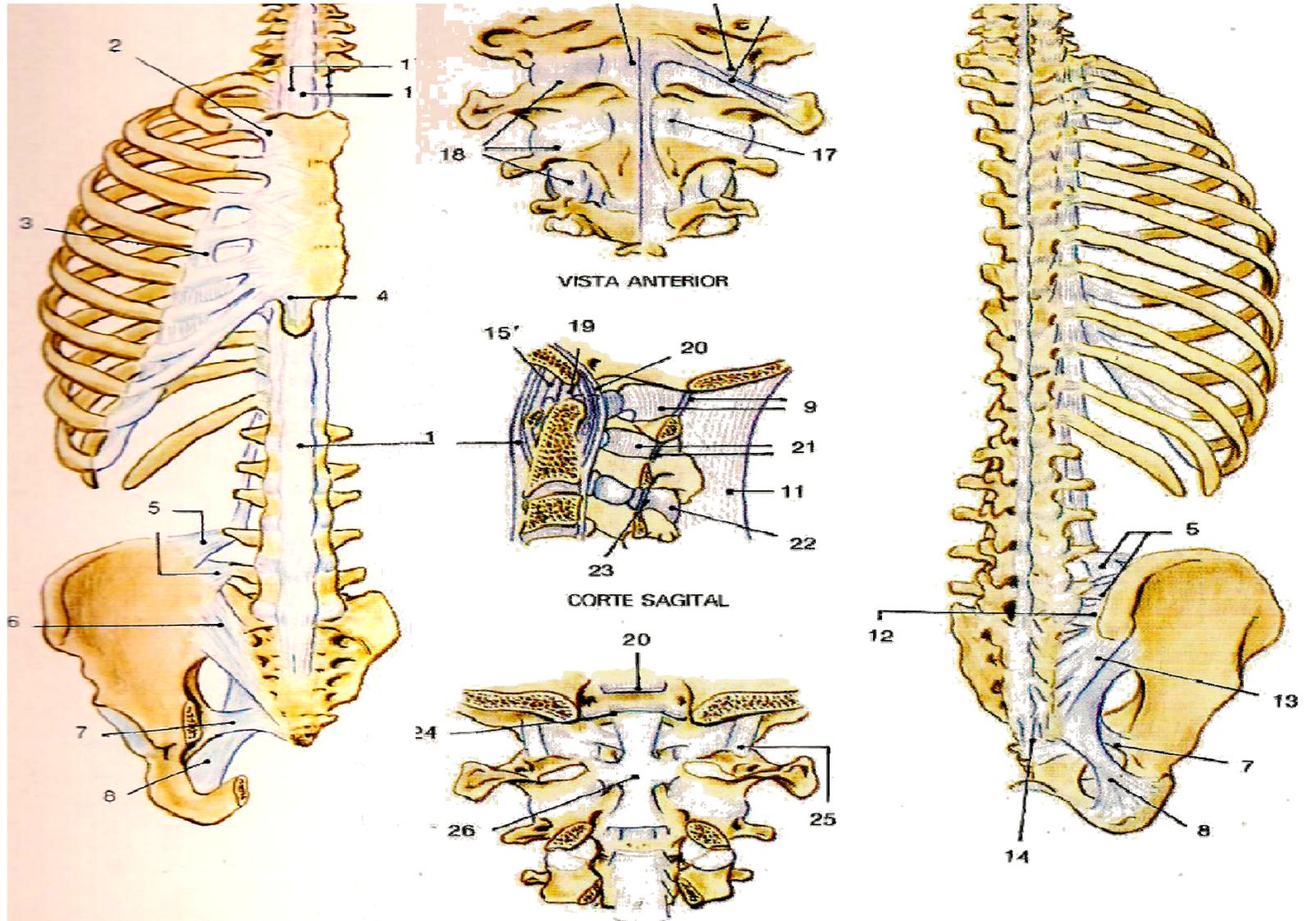
INTRODUCCIÓN

Potenciar la actividad física saludable, como base de la prevención de efectos secundarios no deseables.





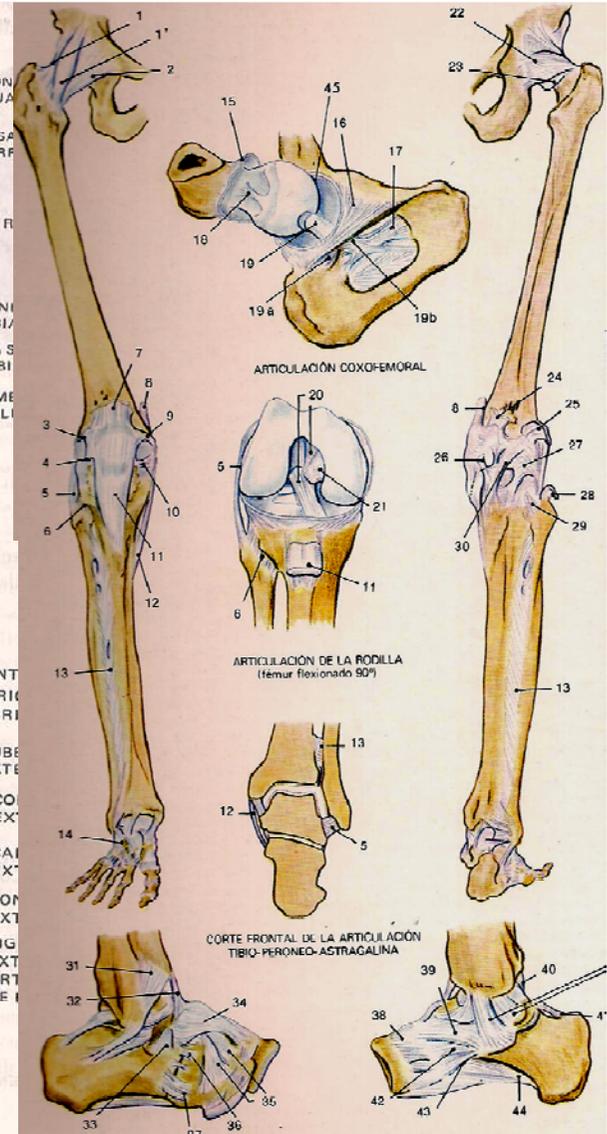
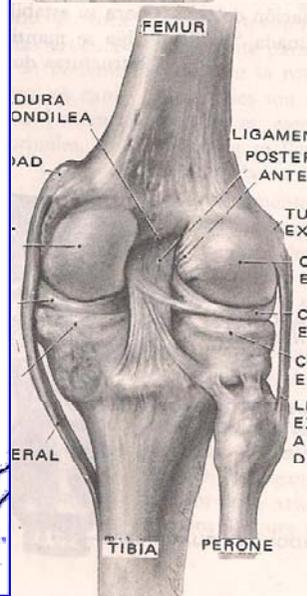
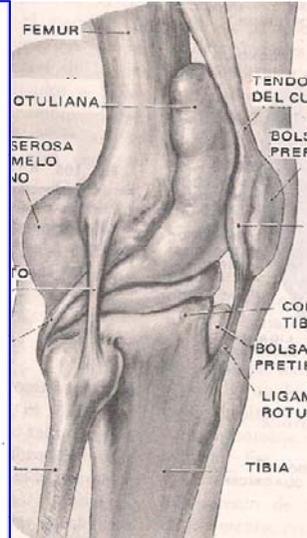
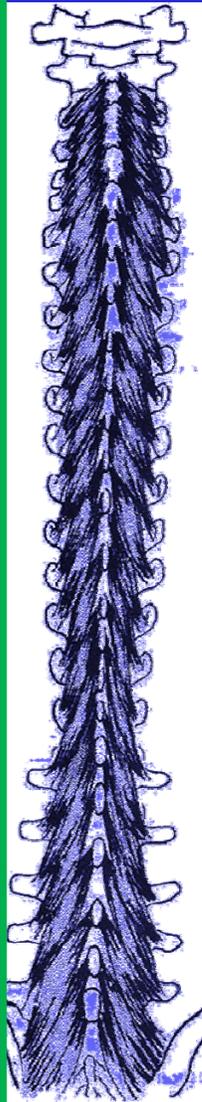
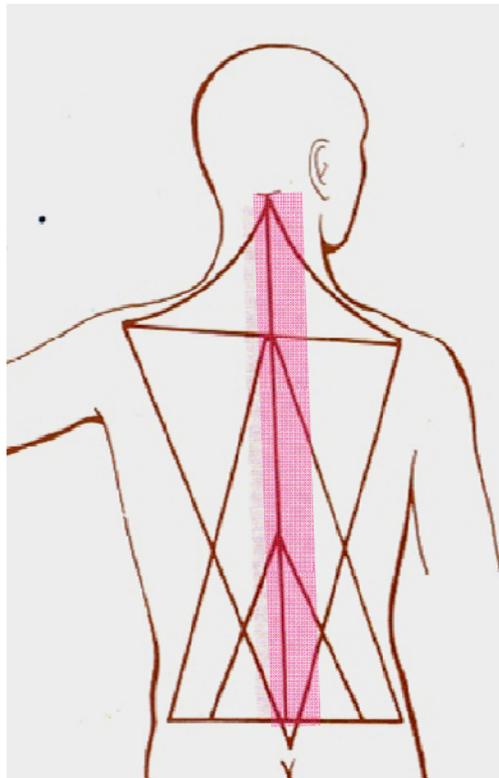
INTRODUCCIÓN





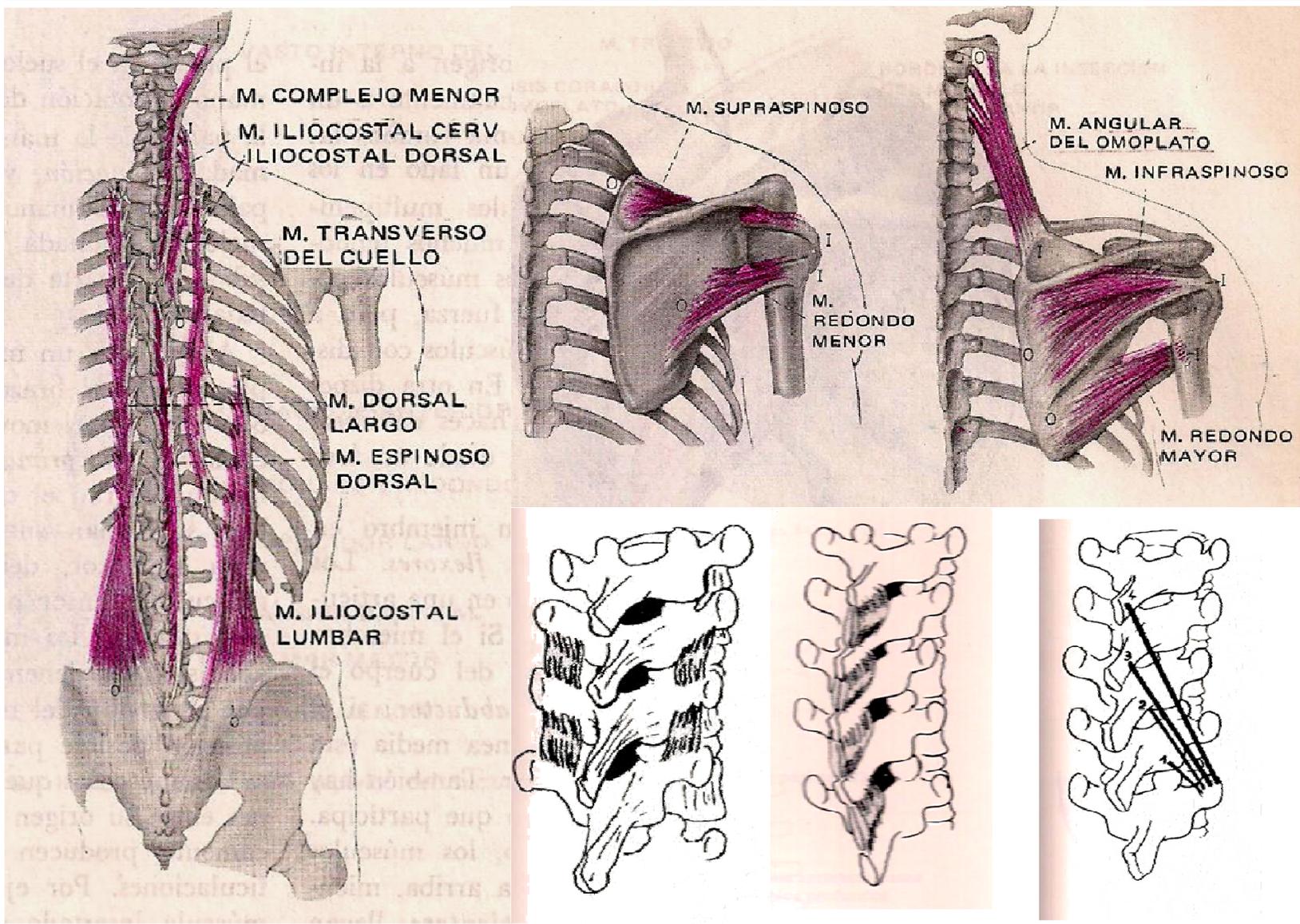
INTRODUCCIÓN

Estabilidad del raquis-musculatura del estrato profundo



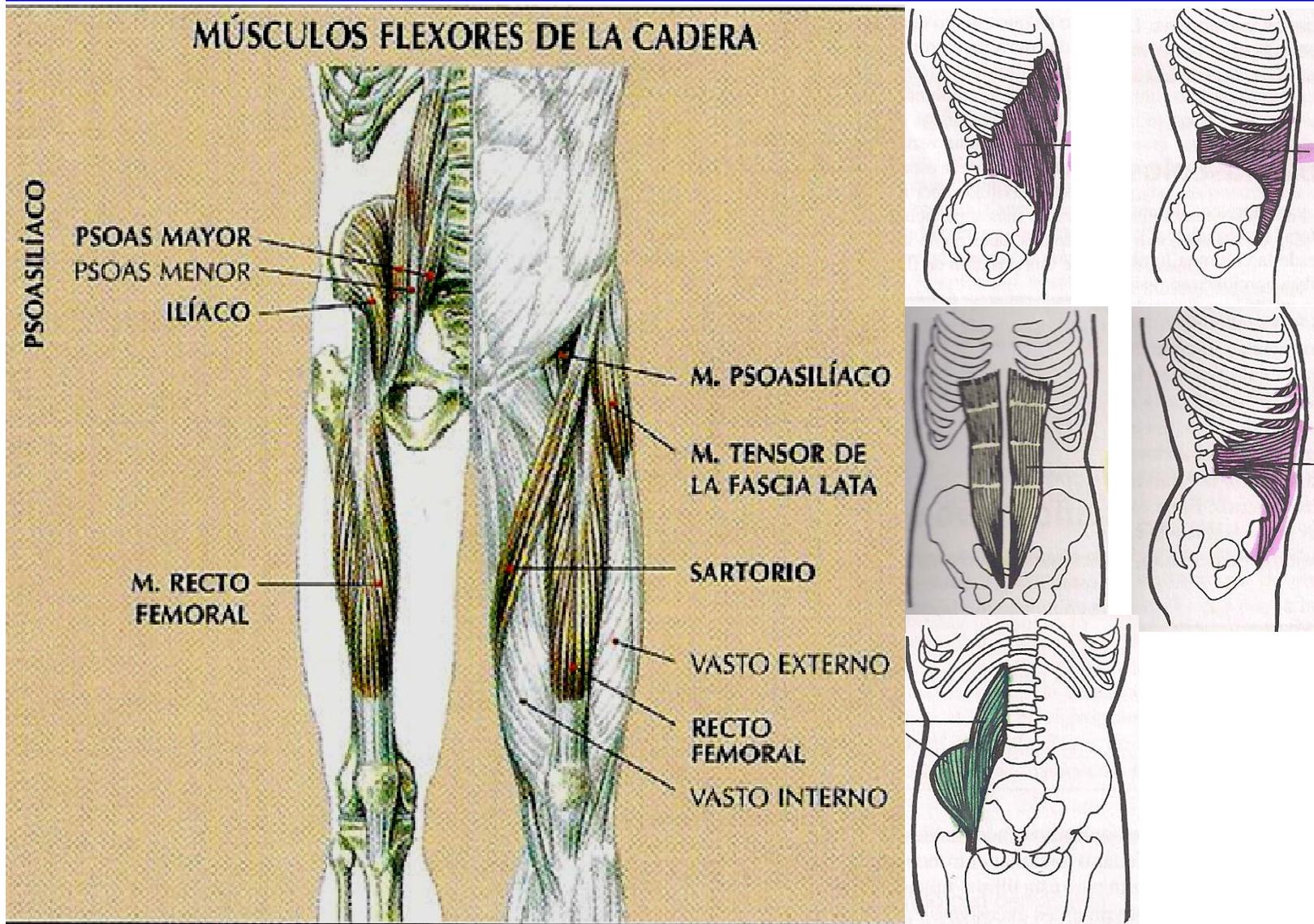


INTRODUCCIÓN





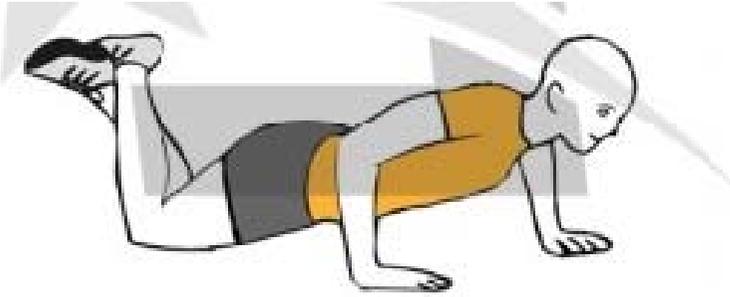
INTRODUCCIÓN







DELIMITACIÓN CONCEPTUAL



Actividad física. Movimiento del cuerpo humano producido por la contracción muscular que genera un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo.

Condición física. Según la Organización Mundial para la Salud (OMS) es la capacidad de realizar satisfactoriamente una tarea física. Pudiendo relacionarse con la salud o con la destreza.

Ejercicio físico. Es una forma de actividad física. Se refiere a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetido, realizado para aumentar o mantener uno o más componentes de la condición física.



DELIMITACIÓN CONCEPTUAL



Educación física. Orientada al conocimiento de la actividad física en el marco educativo y formativo.

Preparación física. Orientada a la mejora de la condición física de los individuos y de los grupos en el marco psicofísico.

Actividad deportiva. Orientada a la práctica de actividades regladas, fundamentalmente dentro del marco sociocultural.

Rendimiento deportivo. Orientado a la optimización en los métodos y procedimientos en el marco competitivo.



ACTIVIDAD FÍSICA
CONDICIÓN FÍSICA
EJERCICIO FÍSICO
EDUCACIÓN FÍSICA
PREPARACIÓN FÍSICA
ACTIVIDAD DEPORTIVA
RENDIMIENTO DEPORTIVO





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Educación física militar. Con la que definimos las acciones orientadas al conocimiento de la actividad física en el marco educativo y formativo castrense.





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Actividad física militar. Movimiento del cuerpo humano producido por la contracción muscular que genera un gasto energético por encima del nivel metabólico de reposo en el desempeño de los cometidos inherentes a la vida castrense.





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Condición física operativa. Será la capacidad de realizar una tarea física de manera satisfactoria, con la competencia necesaria para el óptimo cumplimiento de las misiones asignadas en el ámbito militar. Pudiendo relacionarse con la salud o con el rendimiento.





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Preparación física operativa. Materializada a través de toda actividad orientada a la mejora de la condición física de los individuos y de los grupos en el marco de la instrucción y el adiestramiento de las UCO.





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Actividad deportiva militar. Que supone una faceta de la actividad deportiva general concretada en los deportes incluidos en el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y aquellos otros que por su incidencia en la optimización del adiestramiento de personal y las UCo, está orientada a la práctica de actividades regladas, fundamentalmente dentro del marco militar.



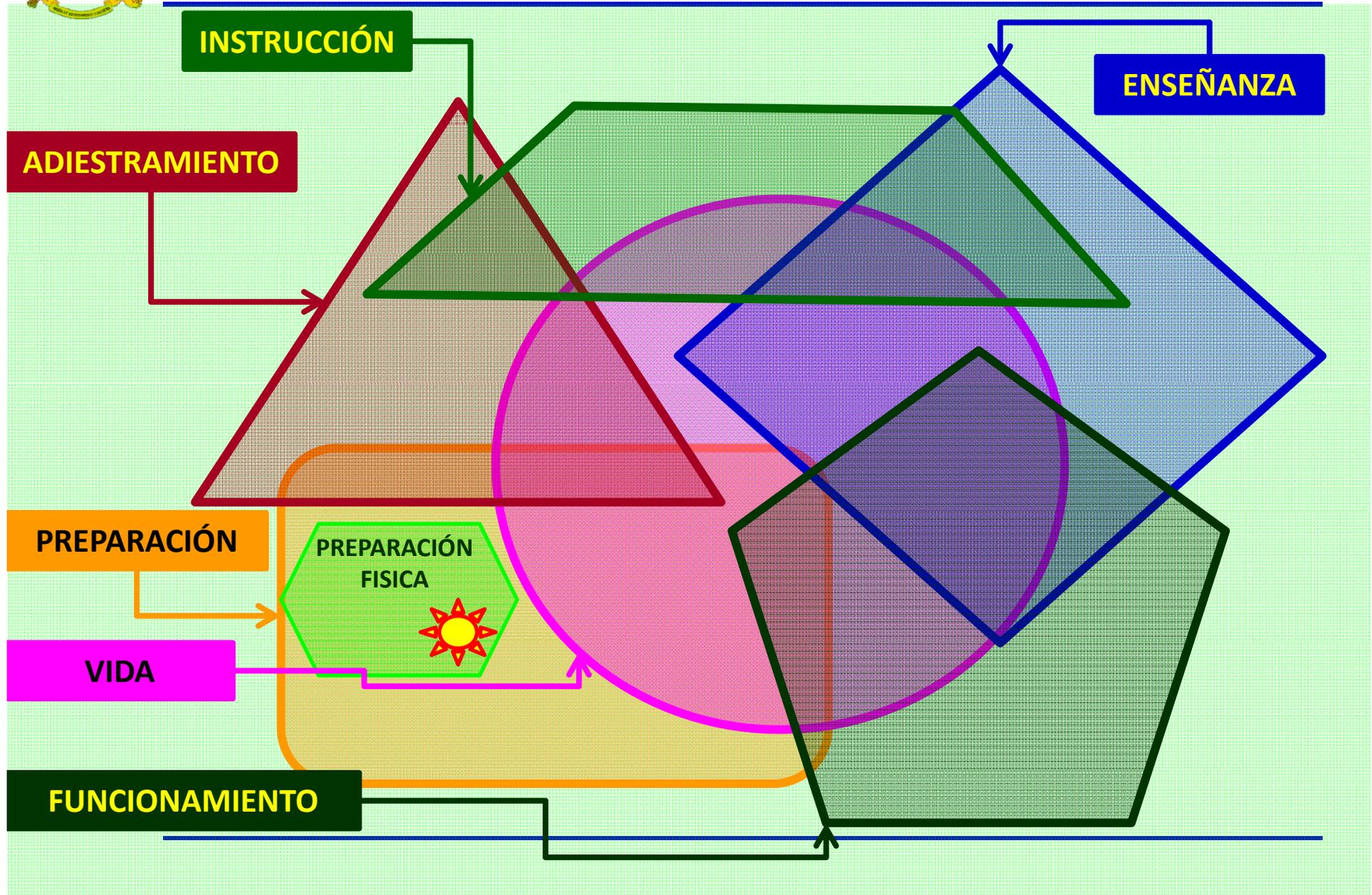
PREPARACIÓN FÍSICA OPERATIVA. UNA PROPUESTA DEL SIGLO XXI

DELIMITACIÓN CONCEPTUAL





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL





DELIMITACIÓN CONCEPTUAL







LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ET

La **actividad física militar** en el ámbito del ET se desarrolla en todas aquellas actividades donde se precisa el movimiento producido por la contracción muscular,

Conscientes de que cualquier actividad programada influye en la preparación física operativa,

Integrar todas estas actividades con el objetivo de alcanzar la condición física operativa que permita adquirir a nuestras unidades las necesarias cotas de eficacia en el cumplimiento de la misión asignada.

Si bien es preciso aclarar sus dos aspectos principales:

- La **preparación física militar**, fundamentada en la Instrucción y adiestramiento físico militar.
- La **actividad deportiva militar**, basada en las competiciones deportivas militares.



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ET



La **EFM.**, fundamental en el periodo de formación de la enseñanza militar.

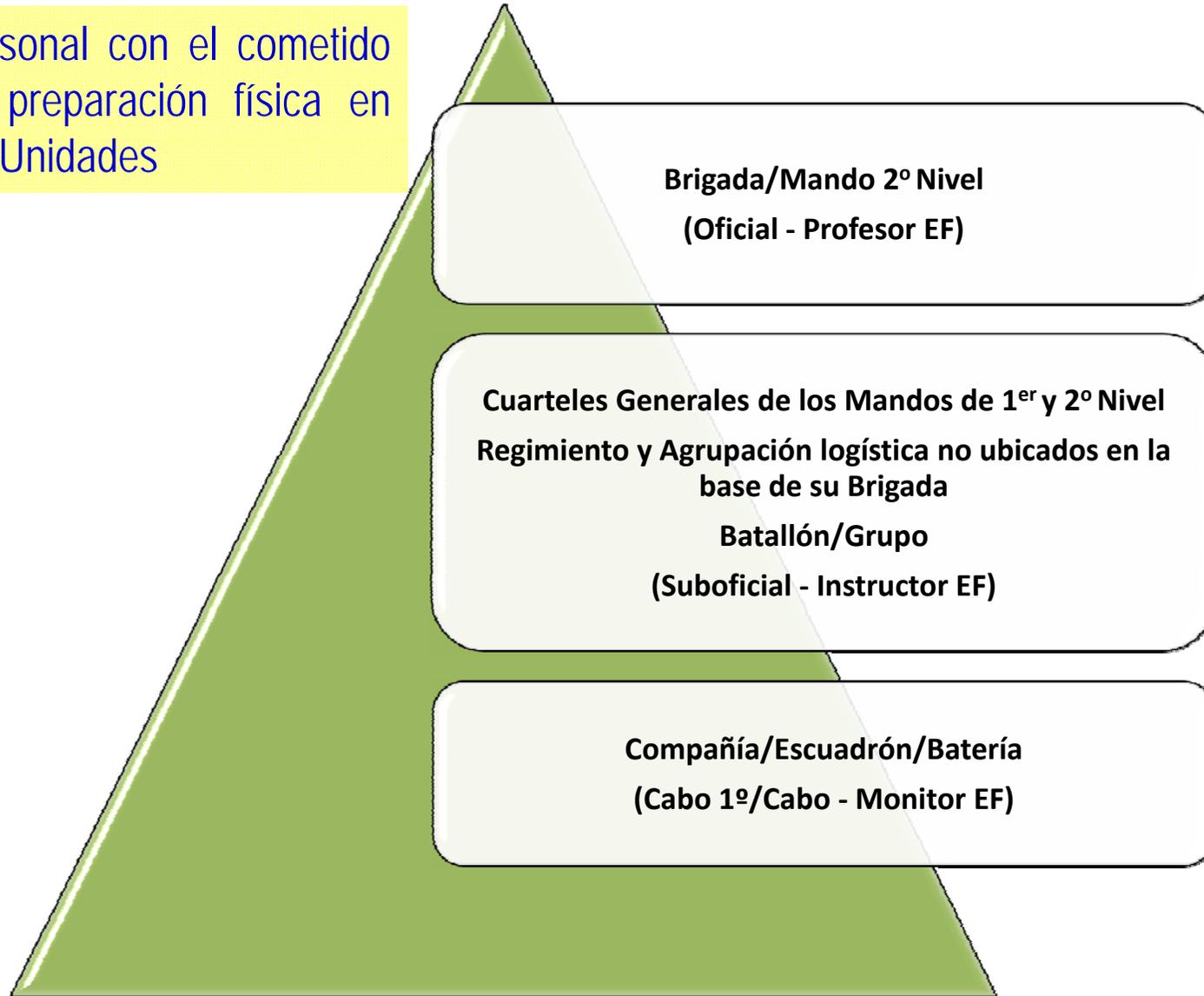
La **IAFM.**, que se desarrolla a lo largo del periodo de instrucción y adiestramiento del personal y de las unidades, a través de los PIA. En esta fase se comienzan a utilizar los deportes militares, sus actividades predeportivas, como herramientas de diversificación de las actividades de IA.

Las **CDM.**, que son el escaparate de las unidades, constituyen el colofón de una AFM integral e integrada que y supone una proyección necesaria en el entorno sociocultural en el que nos desenvolvemos hoy.



LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ET

Personal con el cometido de preparación física en las Unidades







PREPARACIÓN FÍSICA OPERATIVA. UNA PROPUESTA DEL SIGLO XXI
EL MADOC RESPONSABLE DEL SIAPRE

MADOC (GEMADOC → PRESIDENTE)

JUNTA CENTRAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DEL E.T

(JCEFDET)

SEGENMADOC/SRU → CEMIX

DIREN

(GEDIEN → VICEPRESIDENTE)

SEGEN

Secretaría
Permanente

JCEFDET

ACTIVIDAD
FÍSICA GENERAL
INSTALACIONES
IAFM

ACTIVIDAD
FÍSICA
OPERATIVA

FORMACIÓN
INVESTIGACIÓN

COMPETICIONES
DEPORTIVAS
MILITARES (CISM)

SEAPRE

SEAPRE

SEAPRE

SEAPRE

JEAPRE

JEAPRE

ACINF/JECEF

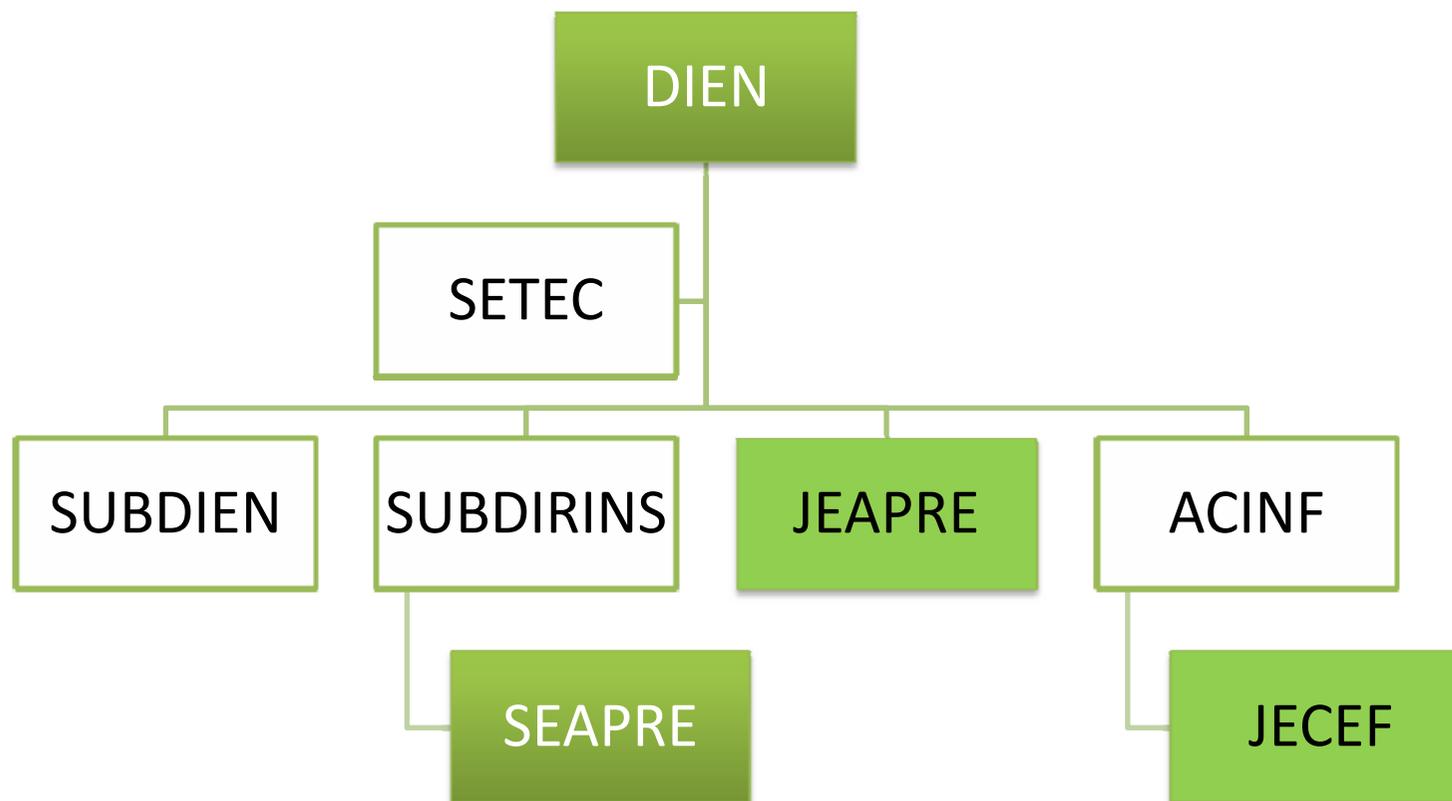
UCO



EL MADOC RESPONSABLE DEL SIAPRE

SUBSISTEMA DE INSTRUCCIÓN ADIESTRAMIENTO Y EVALUACIÓN

La Dirección de Enseñanza, Instrucción, Adiestramiento y Evaluación (DIEN) es el órgano responsable de la dirección, investigación, gestión, administración y control en materia de procedimientos y medios de apoyo a la Instrucción, Adiestramiento y Evaluación operativa del personal y de las Unidades.





EL MADOC RESPONSABLE DEL SIAPRE

Corresponde a la **Sección de Apoyo a la Preparación (SEAPRE)**: la **planificación e implementación** de las directrices que, en materia de actividad física, marque la DIEN en el ejercicio de sus responsabilidades y el **funcionamiento** de la estructura precisa para ello.

Se articulan como órganos de ejecución:

- Las **Jefaturas de Apoyo a la Preparación (JEAPRE)**, en todo lo relativo a la preparación física de aplicación al personal y las Unidades Centros y Organismos (TGCF, Prueba de Unidad, asesoramiento, cooperación, etc.).
- La **Jefatura de Escuela de Educación Física de la Academia de Infantería (ACINF/JECEF)**, en lo relativo a formación e investigación en el ámbito de la actividad física militar. Potenciando su relevancia como centro de referencia en el MINISDEF.





RETOS A CORTO Y MEDIO PLAZO.

- **Definir** el modelo físico del militar del ET, como base para el desarrollo de las acciones precisas para la optimización de los recursos asignados a la misión constitucional de defensa de España.
- **Adaptar** la normativa a dicho modelo, con la finalidad de articularla de la manera más eficiente en el escenario evolutivo en el que nos encontramos,
- **Determinar** la formación del personal especialista en Actividad Física Militar, que ha de estar fundamentada en el conocimiento existente que sea de aplicación a las exigencias y cometidos inherentes al ámbito castrense.
- **Implantar** la estructura en materia de investigación en AFM, que ha de servir de soporte, actualización para la evolución permanente de los conocimientos, procedimientos y planificación de dicha AFM.
- **Integración** en la estructura de investigación desarrollo e innovación de nuestro entorno (OTAN, Facultades de Ciencias de la Actividad Física y Deporte, etc). Circunstancia que nos permitiría formar parte del ámbito en el que se realizan los avances más significativos en el campo de la actividad física.



EPILOGO.

*“En este escenario que vivimos actualmente y, en concreto, en el marco de la actividad física, hemos de ser conscientes que tenemos la **tendencia de comparar**, utilizando la **media de los ciudadanos** como **referente** para la definición de la **condición física del militar**, perdiendo de vista que el militar ha de estar en condiciones de defender al resto, cuando el resto de la sociedad esté desbordado.*

*Por ello, quizás, sería preciso afrontar éste tema teniendo presente que se ha de referenciar **la condición física del militar** con la que se precisa para llevar a cabo con **capacidad, competencia, eficacia y eficiencia** los cometidos que nos asigna la sociedad a la que servimos.*

***Lo contrario** no solo sería un error, más o menos inocente, sino que, si se argumenta desde estamentos con responsabilidades sociales, podría constituir una **vulnerabilidad** en el tejido social que tiene el cometido de estar preparado para defendernos como sociedad.”*

A photograph of two skydivers in freefall over a vast, arid desert landscape. The skydiver in the foreground is wearing a white jumpsuit and a white helmet, with their arms outstretched. The second skydiver is in a camouflage jumpsuit and is positioned slightly below and to the right of the first. The ground below is a mix of brown and tan tones with some sparse vegetation and winding paths. The sky is a pale, hazy blue.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

¿DUDAS? ¿PREGUNTAS?