



Entrenamiento físico en la Fuerza Aérea

**Jaime A. Farfan M.**

Trabajo de grado para optar al título profesional:

**Curso de Estado Mayor (CEM)**

**Escuela Superior de Guerra "General Rafael Reyes Prieto"**

Bogotá D.C., Colombia

FUERZAS MILITARES DE COLOMBIA  
ESCUELA SUPERIOR DE GUERRA  
-----

PAG.

PARA CONSULTA

NO DEBE SALIR DE  
ESTA SALA

PROLOGO. . . . . 1  
INTRODUCCION. . . . . 2

CAPITULO I

1. ORIGENES DE LA EDUCACION FISICA. . . . . 3  
2. EDUCACION FISICO MILITAR. . . . . 4  
3. NORMAS PARA ALCANZAR LA FINALIDAD DE LA  
EDUCACION FISICO MILITAR. . . . . 5  
T E S I S  
4. PROCESO QUE DEBE SEGUIRSE EN LA EDUCACION  
EL ENTRENAMIENTO FISICO EN LA FAC  
FISICO-MILITAR. . . . . 7  
5. LA GIMNASTIA MILITAR COMPRENDE. . . . . 9  
6. CONCLUSIONES. . . . . 15  
7. RECOMENDACIONES. . . . . 16

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

Mayor JAIME A. FARFAN MONCADA  
Alumno CEM

I N D I C E

PAG.

Estrechamente vinculado a la FEDERACION COLOMBIANA DEPORTI

PROLOGO. . . . . 1

INTRODUCCION. . . . . 2

C A P I T U L O I

1. ORIGENES DE LA EDUCACION FISICA. . . . . 3

2. EDUCACION FISICO MILITAR. . . . . 4

3. NORMAS PARA ALCANZAR LA FINALIDAD DE LA EDUCACION FISICO MILITAR. . . . . 6

4. PROCESO QUE DEBE SEGUIRSE EN LA EDUCACION FISICO-MILITAR. . . . . 7

5. LA GIMNASIA MILITAR COMPRENDE. . . . . 9

6. CONCLUSION. . . . . 15

7. RECOMENDACIONES. . . . . 16

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

- 2 -  
P R O L O G O

I N T R O D U C C I O N

Estrechamente vinculado a la FEDERACION COLOMBIANA DEPORTI-  
VA MILITAR, y en mi condición de Presidente de la LIGA MILITAR-  
DE TIRO, me siento profundamente complacido de tener la oportu-  
nidad de realizar este estudio sobre el entrenamiento físico en  
la FAC, y de aportar modestamente algunas normas y procedimien-  
tos que espero redundaran en beneficio de la Institución.

En los conceptos modernos de la pedagogía, se estima que el  
hombre como ente social, no puede tener una formación unilateral.  
De ahí que en Educación Física se considera que "no se educa un-  
cuerpo, ni se educa una mente, se educa un hombre".

-----

## I N T R O D U C C I O N

1. El hombre en efecto, no es solo materia que se pesa y se mide, ni es solo una actividad idealista; es una síntesis armónica de las dos, y en todos los actos humanos hay estos dos aspectos, que no pueden nunca separarse.

El hombre primitivo, cuando se encuentra en una situación de necesidad, para prepararse, por sí mismo, a emplear un tipo perfecto de cultura, ya que para subsistir y defenderse, estaba obligado a emplear sus músculos, su agilidad, su resistencia y su destreza.

b. A través de las culturas, vemos la continua búsqueda de una armonía entre el cuerpo y el espíritu como ideal de la educación.

c. Para dirigir la formación física del ser humano, no deben desconocerse las prácticas establecidas por la higiene, ni el funcionamiento del organismo. La mejor educación física integral que comprende lo intelectual y lo moral, debe basarse en la anatomía, fisiología y biología, centrándose específicamente a los principios, normas y leyes de la higiene interna, externa y mental.

*El hombre en efecto, no es solo materia que se pesa y se mide, ni es solo una actividad idealista; es una síntesis armónica de las dos, y en todos los actos humanos hay estos dos aspectos, que no pueden nunca separarse.*

C A P I T U L O I

1. ORIGENES DE LA EDUCACION FISICA

- a. El hombre primitivo colocado en plena naturaleza y teniendo que vivir solamente de los recursos que podían proporcionarse, por sí mismo, aplicó un tipo perfecto de cultura, ya que para subsistir y defenderse, estaba obligado a emplear sus músculos, su agilidad, su resistencia y su destreza.
- b. A través de las culturas, vemos la continua búsqueda de una armonía entre el cuerpo y el espíritu como ideal de la educación.
- c. Para dirigir la formación física del ser humano, no deben desconocerse las prácticas establecidas por la higiene, ni el funcionamiento del organismo. La mejor educación física integral que comprende lo intelectual y lo moral, debe basarse en la anatomía, fisiología y biología, ciñéndose específicamente a los principios, normas y leyes de la higiene interna, externa y mental.

La realidad no está diciendo los orígenes de la educación física

2. EDUCACION FISICO MILITAR diferenciadas por su contenido y forma de realización.

OBJETIVOS

f. Desarrollar actitud de valoración por las actividades

a. Dirigir la formación y desarrollo orgánicos hacia el cumplimiento de las exigencias de la profesión militar en cada una de sus armas, ya que cada una de éstas, exige esfuerzos y condiciones propias en cada caso y circunstancia.

b. Desarrollar actividades para estimular armónicamente la formación corporal y lograr el perfeccionamiento orgánico funcional óptimo. *redundancia*

c. Adquirir habilidades para alcanzar el máximo desarrollo de sus cualidades físicas.

d. Desarrollar habilidades y destrezas para orientarse, atlética, gimnástica y deportivamente de acuerdo a sus aptitudes y capacidades.

e. Desarrollar actitudes de solidaridad para integrarse

e. Adquirir habilidad para confirmar y acentuar las características propias mediante la práctica de activi-

*¿propio de que? a. el a.*

? dades suficientemente diferenciadas por su contenido y forma de realización.

f. Desarrollar actitud de valoración por las actividades físicas como elemento indispensable para la conservación de la salud. *? quizá suplicación?*

g. Adquirir y desarrollar destrezas y aplicarlas en forma inmediata en actividades de su vida diaria.

h. Desarrollar habilidad para dominar las técnicas generales en la ejecución atlética, gimnástica y deportiva. *? técnicas generales?*

i. Desarrollar y afianzar hábitos de aseo, higiene y nutrición.

j. Apreciar el valor de las horas libres y cimentar los hábitos de sana recreación e higiene mental.

k. Desarrollar actitud de solidaridad para integrarse al grupo y jugar aceptando las reglas y decisiones.

El único propósito en que se refiere a la educación física militar es el a.

3. NORMAS PARA ALCANZAR LA FINALIDAD DE LA EDUCACION FISICO MILITAR.

a. EXAMENES: Clínicos y antropométricos. Son necesarios

a. La educación físico-militar, está sometida a las normas establecidas y practicadas en la educación física integral, pero, en forma metódica y progresiva.

b. CLASIFICACION: Se hace con los aspirantes a cadetes

b. Es indispensable tener en cuenta que el personal de las Fuerzas Armadas está formado por individuos de diferentes edades, de condiciones orgánicas distintas, que vienen de diferentes medios y climas y que poseen constituciones y aptitudes variables por determinados factores hereditarios.

c. No hay que olvidar que entre los 18 y 30 años, el personal se halla en la mejor época para realizar los ejercicios de destreza, fuerza, atrevimiento y valor, y que está en las mejores condiciones para los deportes. Entre los 30 y 40 años empieza a disminuir la velocidad, la habilidad y la destreza, pero en cambio la resistencia se hace máxima. Por esto de acuerdo a la edad, es prudente seleccionar los ejercicios que pueden y convienen practicar.

(Anexo 2) la gimnasia de desarrollo y la gimnasia

4. PROCESO QUE DEBE SEGUIRSE EN LA EDUCACION FISICO-MILITAR

- ria, practicadas en forma coordinada y progresiva.
- a. **EXAMENES:** Clínicos y antropométricos. Son necesarios para conocer el estado físico de los individuos y sus aptitudes para la profesión militar. (Anexo 1).
- b. **CLASIFICACION:** Se hace con los aspirantes a cadetes y con los conscriptos que hayan resultado aptos en los exámenes, para seleccionar los tipos no solo para su formación física integral, sino para su corrección y especialización según el caso. Esta clasificación se cumple sobre los datos obtenidos en los exámenes clínicos y antropométricos.
- c. **EJERCITACION:** Debe hacerse siempre en forma progresiva y metódica. Comprende tres actividades especiales que son:

(1) GIMNASIA

(2) JUEGOS

(3) DEPORTES

La ejercitación debe iniciarse por la gimnasia educativa, (Anexo 2) la gimnasia de desarrollo y la gimna-

sia de corrección, la de los sentidos y la respiratoria, practicadas en forma coordinada y progresiva. Luego vienen los juegos de imaginación, recreativos y pedagógicos, siguen los juegos deportivos o deportes menores y más tarde, debe venir la gimnasia atlética o acrobática (Anexo 3) practicada en forma cuidadosa y dosificada progresivamente. Todos estos ejercicios deben hacerse por un tiempo prudencial en especial al personal de soldados reclutas, que posiblemente no se han ejercitado metódicamente con anterioridad.

Cumplida esta preparación, se sigue con la gimnasia natural, con la de aplicación militar y con los deportes.

LA GIMNASIA NATURAL INCLUYE

- (1) Marchas
- (2) Carreras
- (3) Saltos
- (4) Levantamiento y lanzamiento de pesas
- (5) Defensa Natural
- (6) Pugilato

LA GIMNASIA MILITAR COMPRENDE (Anexo 4)

- (1) Movimientos de agilidad
- (2) Ejercicios libres
- (3) Ejercicios de tablado
- (4) Ejercicios con fusil o sable
- (5) Ejercicios con la bayoneta o el florete
- (6) Marchas y carreras en sus distintas modalidades.  
(Anexo 5)
- (7) Suspensión y apoyo sobre una y dos manos (Anexo 6)
- (8) Suspensión y apoyo sobre una y dos piernas como -  
preparación para la práctica de los ejercicios de  
trepar cables, de trepar muros, de trepar vallas-  
y cruzar pasos estrechos y peligrosos.
- (9) Equilibrio en sus varias modalidades (Anexo 7)
- (10) Saltos de todas clases con apoyo o sin él (Anexo-  
8).
- (11) Levantamiento y lanzamiento de pesos
- (12) Lucha y defensa
- (13) Ejercicios respiratorios (Anexo 9).
- (14) Natación en sus diferentes formas (Anexo 10)
- (15) Esgrima (Anexo 11)
- (16) Ejercitación del arme y desarme de piezas al tac-  
to.

(17) Ejercicios de manipulación

(18) Armes y desarmes para conseguir seguridad, rapidez y destreza.

(19) Esgrima en todas sus variedades, bayoneta, sable, espada y machete.

(20) Lanzamiento de granadas, armas, objetos, etc.

(21) Natación con equipos o elementos

(22) Transporte de materiales a distancia, incluye-  
levantamiento de éstos.

No hay que olvidar la gimnasia estética, la deportiva, la respiratoria, la de desarrollo, la de corrección y la de los sentidos.

Todo este proceso debe cumplirse dentro de la higiene bien entendida la cual abarca los siguientes factores:

- (1) Coordinación y control de los movimientos
- (2) Higiene de vestido militar
- (3) Higiene de la alimentación
- (4) Higiene de los alojamientos
- (5) Luz, aire y baños
- (6) Higiene de los ejercicios
- (7) Higiene psíquica-militar

También tenemos que tener en cuenta el desarrollo de la capacidad corporal, la eliminación o reducción de la fatiga, la racionalización del trabajo y la formación del hábito, factores estos que facilitan la educación física-militar.

*Como puede verse: "Se ha mencionado en el libro "Compendio"*

5. ENTRENAMIENTO FISICO PARA TRIPULANTES ESPECIALMENTE PARA PILOTOS

Las misiones encargadas a la Fuerza Aérea llegan al límite de las posibilidades humanas de las tripulaciones. Cuando más se perfecciona la técnica, más difícil resulta para el hombre desempeñar el papel que se le exige, y a que, a pesar del progreso del material, el piloto no ha cedido su puesto al robot. Por lo tanto es indispensable dar al aviador un entrenamiento específico; no es concebible que los hombres de hoy, que vuelan a velocidades extraordinarias y a alturas increíbles, sean dispensados de tal entrenamiento.

Ante ésta realidad y después de cinco años de trabajo, los representantes de 22 naciones, han establecido las pruebas de pentathlon aeronáutico, como resultados de elegir aquellos deportes que más desarrollan las facultades físicas -

de coordinación, clasificación de movimientos, dominio de  
que se exigen al personal volante de nuestros días, elec-  
ción que no se ha hecho <sup>EN</sup> de una forma empírica, sino cien-  
tífica, mediante la colaboración de médicos, fisiólogos-  
y biólogos. Los deportes establecidos son los siguientes:

ESGRIMA

Constituye el deporte más indicado para el desarrollo de  
la "REACCION DE ELECCION". Los reflejos son (peligrosos) -  
para el aviador. El piloto de un reactor, en una situa-  
ción de peligro, solo dispone de un tiempo infinitamente  
corto para tomar una decisión. Es preciso sustituir el -  
reflejo brutal, inconsciente, por una reducción en el --  
tiempo que se tarda en adaptar una decisión correcta, es  
decir, por la famosa "REACCION DE ELECCION". La esgrima-  
ha sido considerada como el deporte No. 1 para el avia--  
dor por aumentar la velocidad y exactitud de la reacción,  
así como la precisión de los movimientos musculares co -  
rrespondientes.

BALONCESTO

Desarrolla, además de las cualidades de solidaridad y --  
disciplina propias de todos los deportes de equipo, las-

de coordinación, dosificación de movimientos, dominio de los nervios y decisión. ejercicios de competición llevan consigo un factor emotivo que no puede desdenarse.

### NATACION

#### REQUISITOS DE EVACUACION

Exige la aplicación de reacciones fuertes de las funciones respiratorias sobre todo si se practica bajo el agua. No obstante, deben evitarse por su peligrosidad los recorridos submarinos largos. La coordinación de los movimientos del cuerpo y la respiración en este deporte, produce un relajamiento muscular que proporciona al piloto una buena armonía en sus movimientos.

### TIRO

Exige tranquilidad, concentración y precisión. El tiro de pistola habitúa al sujeto a dominar sus nervios. Si se trata de un ejercicio de velocidad, las cualidades de rapidez, de golpe de vista y de decisión juegan un papel muy importante.

Cuando el blanco aparece y desaparece repetidas veces en poco tiempo, la necesidad de una atención sostenida viene a completar el desarrollo de las cualidades antes enu-

meradas. Finalmente, los ejercicios de competición llevan consigo un factor emotivo que no puede desdenarse.

De todo lo expuesto anteriormente se desprenden numero-  
RECORRIDOS DE EVACION <sup>S</sup>ivas a la Educación Física Inter-  
gral, que deben aceptarse como normas para dirigir con-

Esta prueba, verdadera reválida de todos los deportes, tie-  
ne por finalidad evidenciar las cualidades fundamentales -  
del combatiente moderno: Fuerza muscular y psíquica, resis-  
tencia, iniciativa, ingenio y espíritu de equipo. Su desa-  
rrollo se basa en un estudio minucioso de las condiciones-  
en que podría encontrarse un prisionero evadido de país --  
enemigo, o un aviador que busca escapar a la persecución -  
después de un accidente o un asalto en paracaídas sobre te-  
rritorio adversario. La prueba comprende: Un recorrido de-  
obstáculos en el que debe mantenerse la orientación; segui-  
damente, otro bajo la acción de unas patrullas que tratan-  
de dar con el evadido; un cruce de "frontera" particular--  
mente delicado y, finalmente un corto recorrido para alcan-  
zar el punto de llegada. La prueba se desarrolla sobre un-  
itinerario de unos 14 a 18 kms; según las dificultades del  
terreno, y el control de llegada se cierra 7 horas des ---  
pués de la partida.

e. Que la edad debe tenerse muy en cuenta.

6. CONCLUSION

De todo lo expuesto anteriormente se desprenden numerosas conclusiones relativas a la Educación Física Integral, que deben aceptarse como normas para dirigir consciente y efectivamente, la formación física del personal que integra nuestra fuerza.

a. No hay salud perfecta sin ejercitación física, pero si se realiza sin método, sin cuidado en forma deficiente o excesiva, puede producir desastrosas consecuencias.

b. Los mejores ejercicios son los naturales, que desarrollan armoniosa y proporcionalmente el organismo.

c. La ejercitación debe practicarse de acuerdo con las normas de la higiene interna, externa y mental.

d. Que los ejercicios respiratorios son indispensables y tienen que practicarse al mismo tiempo que los físicos, pues la absorción de oxígeno y la nutrición muscular se cumplen simultáneamente.

e. Que la edad debe tenerse muy en cuenta.

f. Que los deportes conviene practicarlos como complemento de la gimnasia.

g. Que debe hacerse más cultura física que deportes.

7. RECOMENDACIONES

Para nuestra Fuerza, es muy importante llevar a cabo un entrenamiento lo más perfecto posible para así poder contar con un personal dotado de buena salud, de armonioso desarrollo, de resistencia, agilidad y destreza; por lo tanto es recomendable que aprovechando los medios con los cuales cuenta la Fuerza Aérea, los Comandantes de las Unidades, activen el entrenamiento físico y deportes hacia todo el personal, teniendo en cuenta las aptitudes y la actividad que cumple cada uno de los integrantes.

También debemos hacer hincapié en los siguientes puntos:

- a. Desarrollo de la capacidad corporal
- b. Eliminación o reducción de la fatiga
- c. Racionalización del trabajo
- d. Formación de hábito

La higiene de la Educación Física Militar no puede pasar

por alto la supresión, o al menos la restricción del uso y abuso del alcohol y del tabaco y de las drogas, elementos estos notoriamente nocivos para el organismo y muy perjudiciales para el desarrollo funcional, para la salud y para la eficiencia profesional.

Las graves consecuencias que conllevan estos hábitos, --- cuando se convierten en vicio, deben preverse para combatirlos desde su primera aparición en el personal. Todo el personal debe mantenerse en las mejores condiciones orgánicas, suficientemente entrenado, especializado, es decir habituado al cumplimiento de las tareas que le corresponden en cada caso.

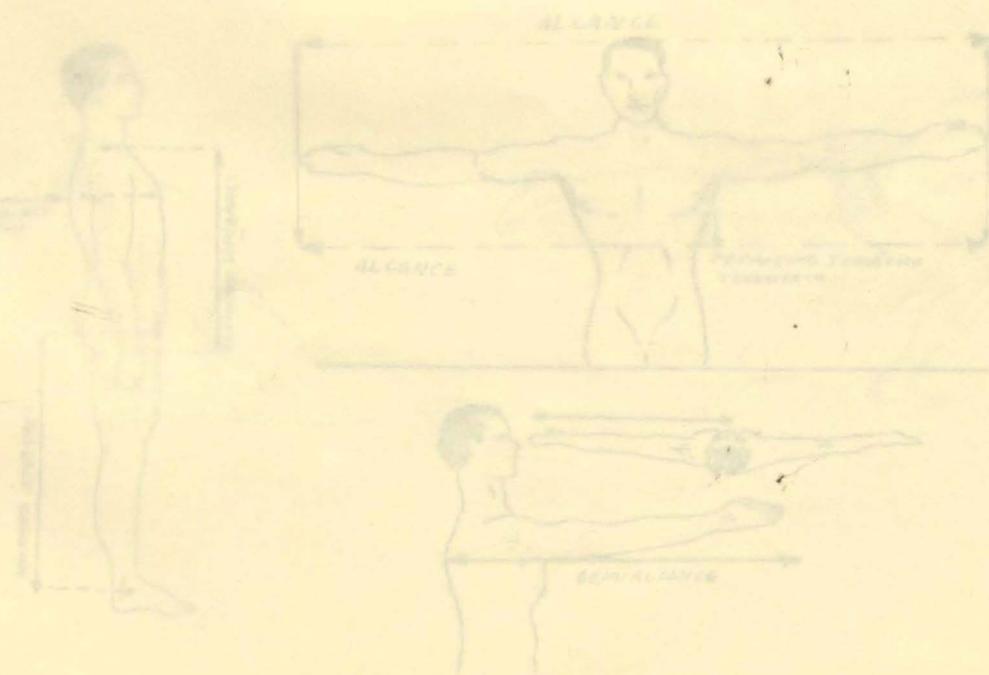
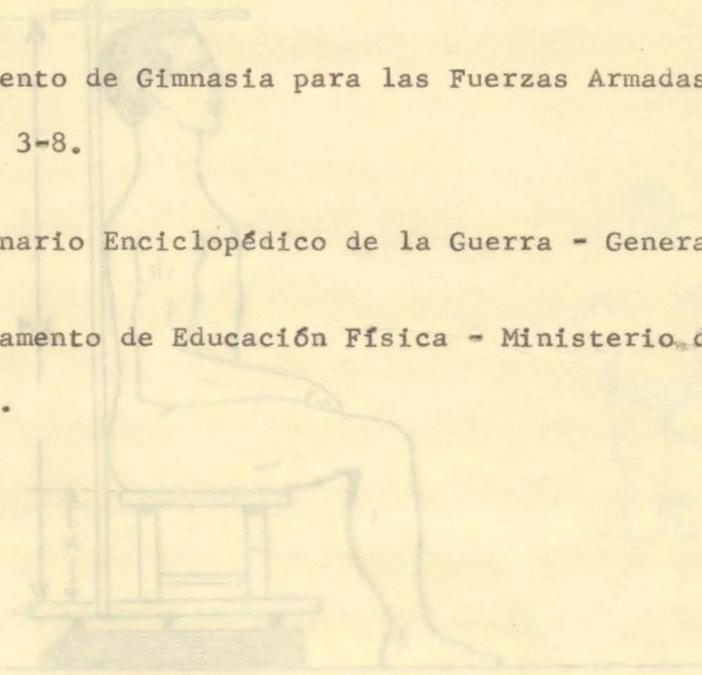
BIBLIOGRAFIA

Educación Física Integral y Militar - Mayor E.M. Amador Barriga

Reglamento de Gimnasia para las Fuerzas Armadas - Reglamento --  
FF.AA. 3-8.

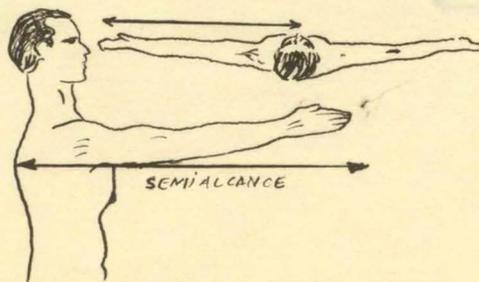
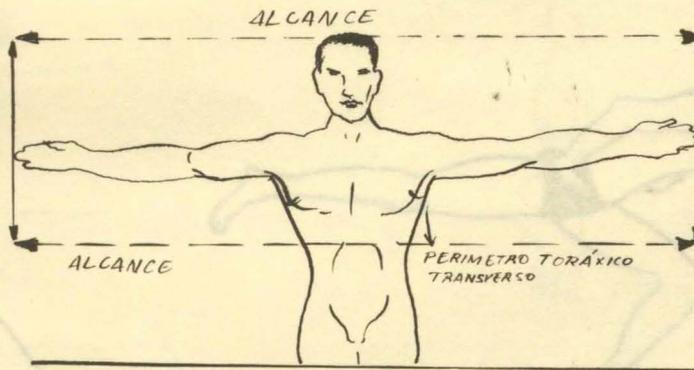
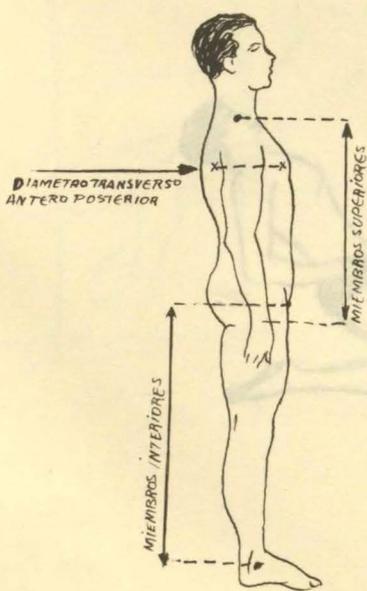
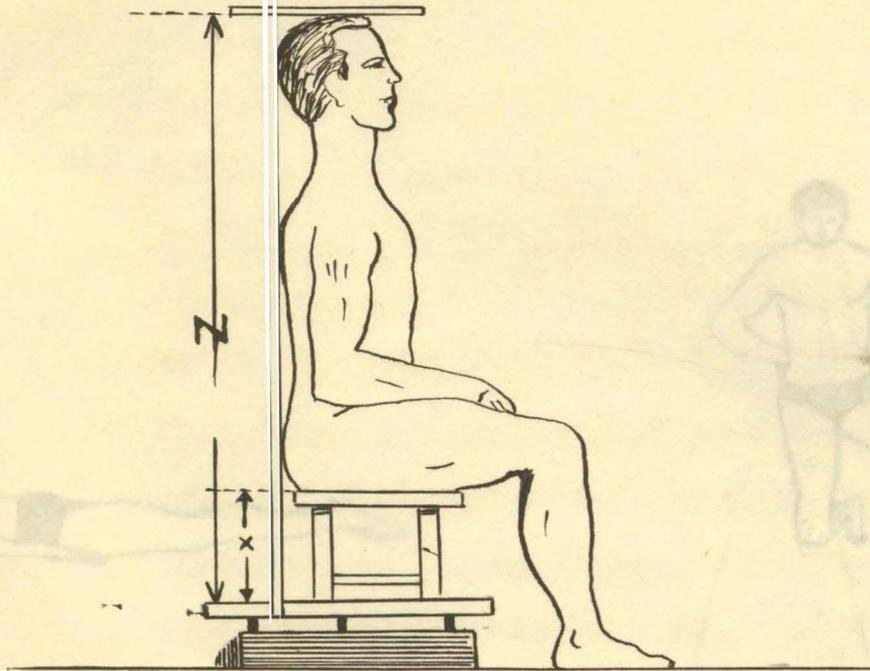
Diccionario Enciclopédico de la Guerra - General López Muñiz.

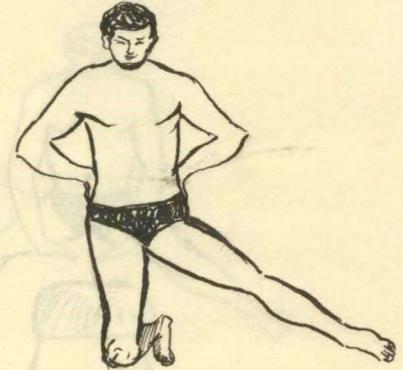
Departamento de Educación Física - Ministerio de Educación Na--  
cional.



ANEXO 2

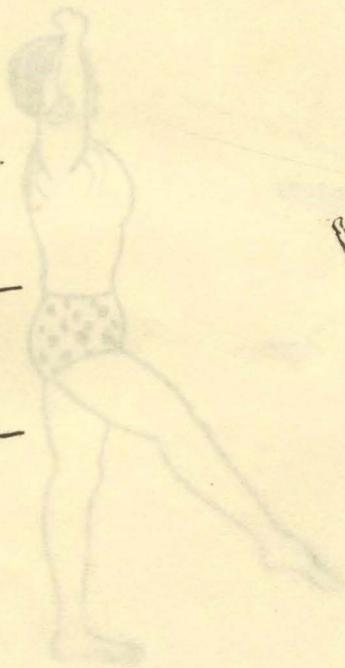
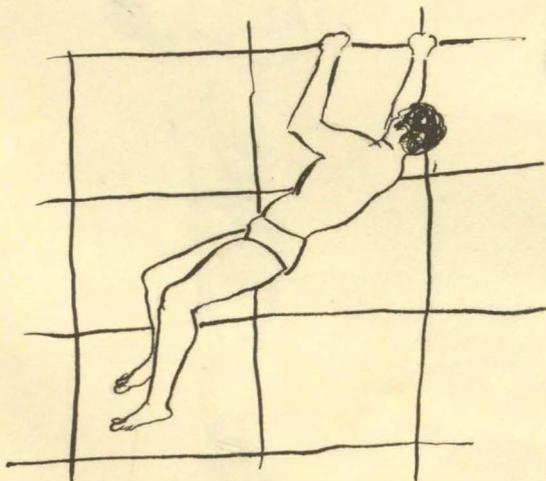
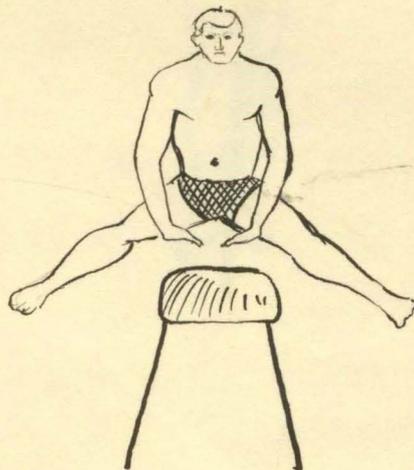
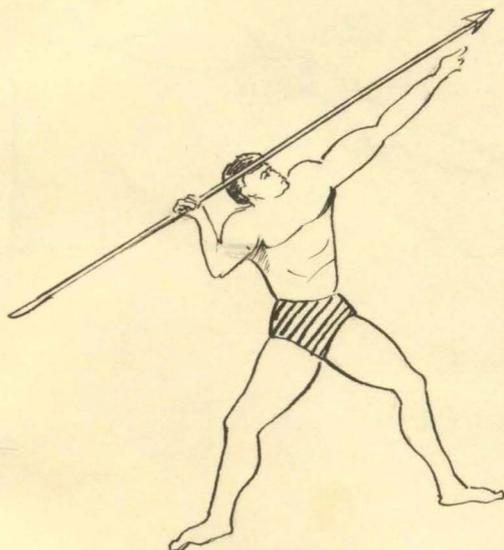
REVISTA PEDAGOGICA EDUCATIVA

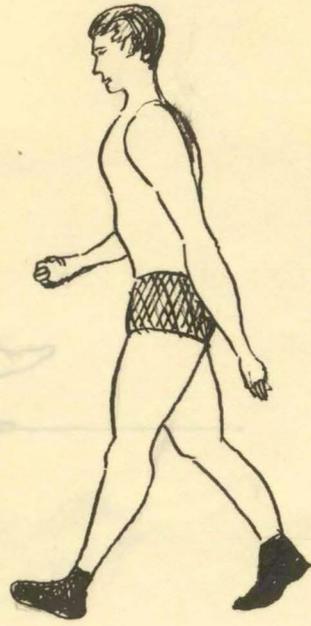


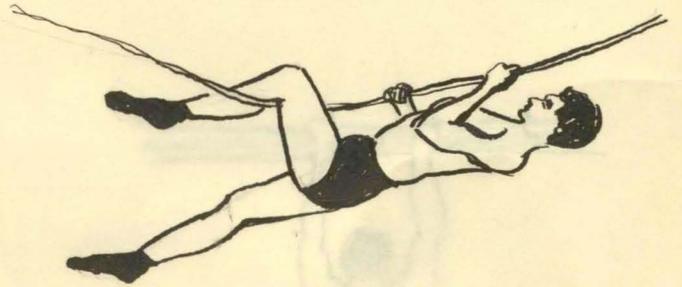
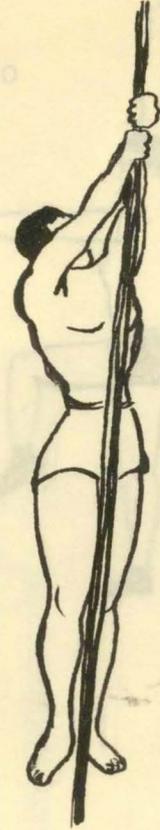
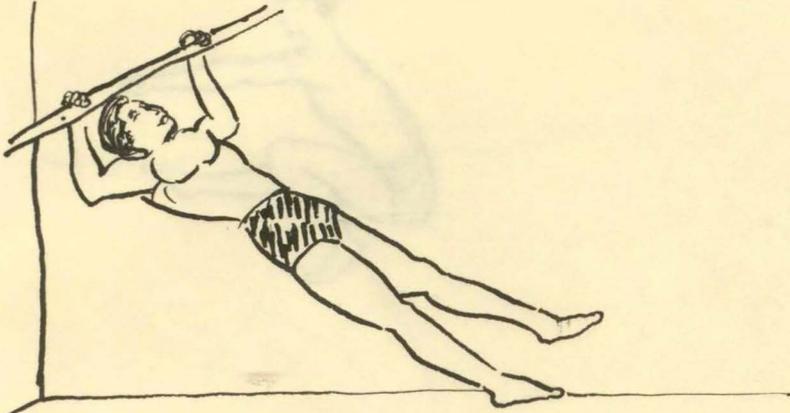


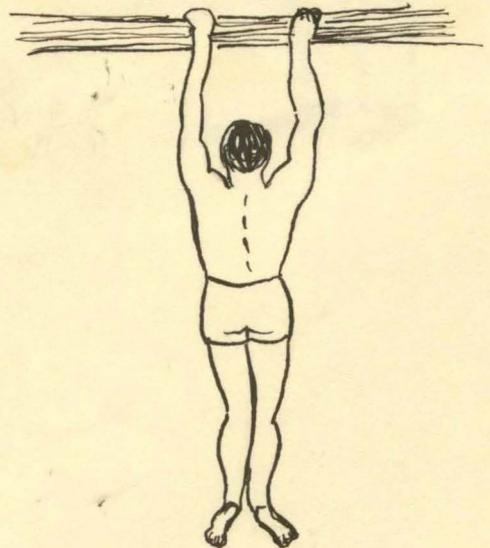
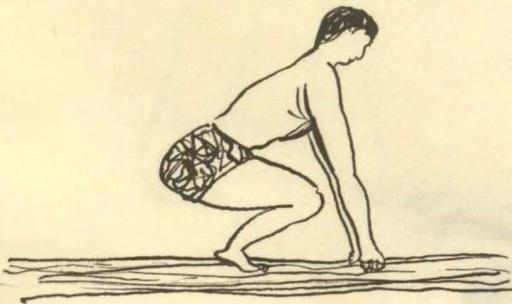
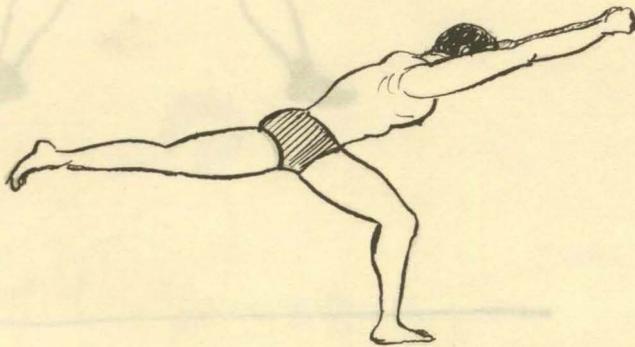
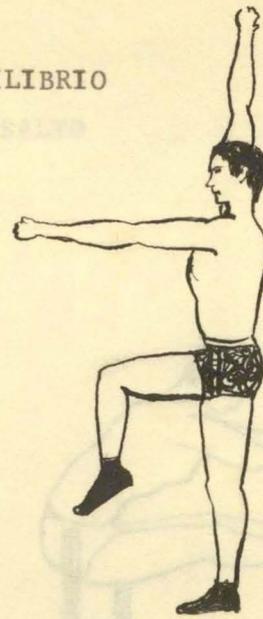
ANEXO 3

GIMNASIA ATLETICA Y ACROBATICA

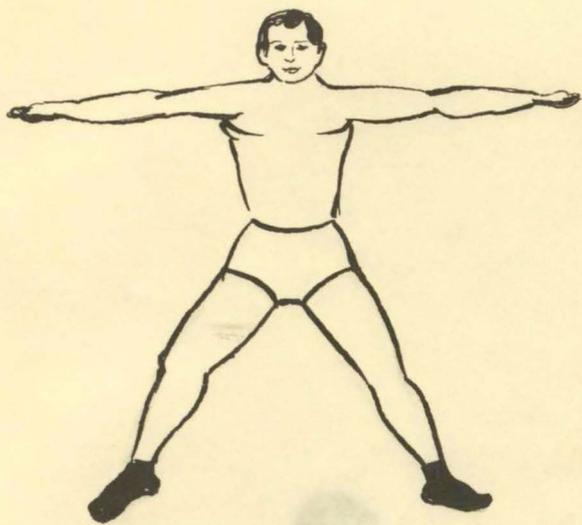




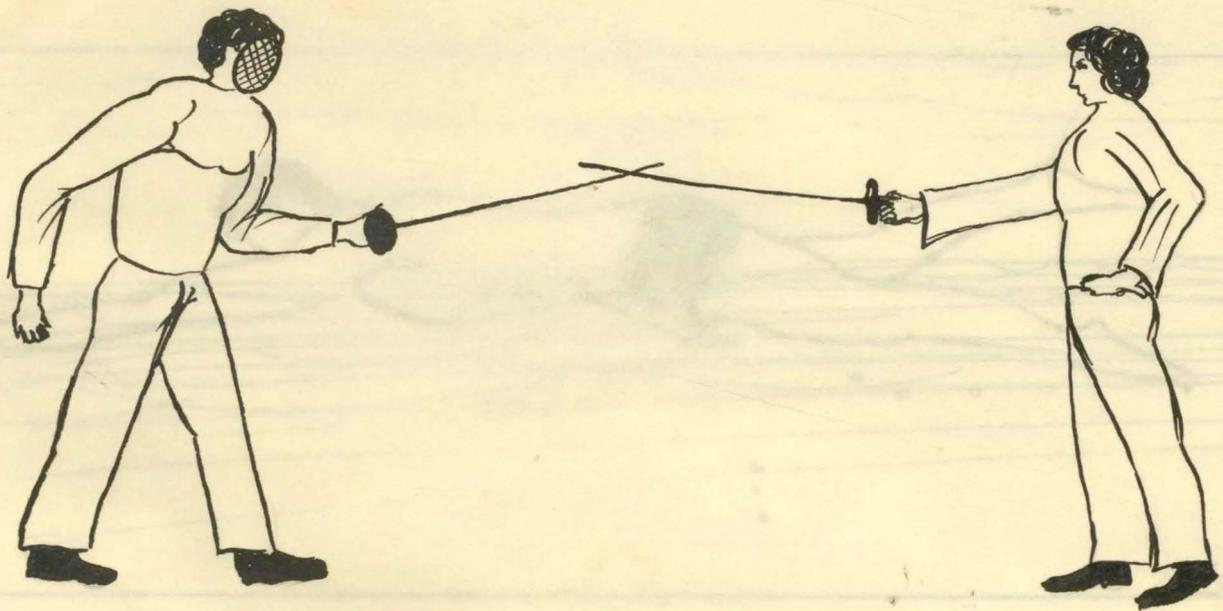




ANEXO 7 EJERCICIOS DE SALTO



ANEXO 8 ESCRIMA





37426