



La natación, además de ser un deporte que posibilita una aptitud física idónea para el personal de las unidades aéreas, tiene una aplicación

Formación y deporte en el Ejército del Aire

CLAUDIO REIG NAVARRO
Coronel de Aviación

El presente trabajo pretende finalizar una trilogía, iniciada en junio de 1998 (Revista de Aeronáutica y Astronáutica núm. 674), con el artículo *El Consejo Internacional de Deporte Militar* y reanudada en mayo de 1999 (Revista de Aeronáutica y Astronáutica núm. 683) con *Aptitud física de las tripulaciones aéreas*. En el primero se pretendía divulgar la aporta-

ción del Ejército del Aire al Consejo Internacional de Deporte Militar (CISM) y a la vez analizar la situación de los equipos de élite de nuestro Ejército en el contexto del deporte militar internacional. En el otro artículo se intentaba dar una visión de la aptitud física idónea para el personal de las unidades aéreas y aconsejar una guía de trabajo para conseguir el nivel de pre-

paración física deseable en los profesionales de nuestro Ejército.

Ahora vamos a tratar de reflexionar sobre los contenidos de educación física y deportes en los centros de enseñanza de formación del Ejército del Aire y sacar algunas conclusiones que puedan contribuir a elevar el nivel de aptitud física de nuestro personal durante su permanencia en dichos centros.



operativa inmediata para cualquier alumno.



La orientación es uno de los deportes militares de mayor aplicación operativa.

APTITUD FISICA DE LOS ALUMNOS DE CENTROS DE FORMACION DEL EJÉRCITO DEL AIRE

En general, consideramos que la aptitud física de los alumnos de centros de formación del Ejército del Aire es bastante buena. Además de las pruebas físicas que tienen que superar para acceder a cualquiera de los centros, durante su permanencia en los mismos mantienen una actividad suficiente para que su condición física permita la práctica de cualquier deporte.

Sin incidir, por no estimarlo necesario, en los detalles puntuales del número de créditos asignados en cada Centro a la Unidad Didáctica de Educación Física, tenemos la certeza de que se capacita a los alumnos del Ejército del Aire para poder afrontar los planes

de Instrucción y Adiestramiento, sin ningún problema, en el momento de su incorporación a las unidades. Tampoco vamos a entrar, por los mismos motivos, en el análisis minucioso de las pruebas físicas de evaluación de la condición física de los alumnos durante su permanencia en los Centros de Enseñanza. Solamente, nos limitaremos a apuntar los rasgos físicos más importantes, para que el personal del Ejército del Aire pueda desarrollar su función, dentro de cada uno de los perfiles operativos requeridos en las distintas unidades.

La cualidad física más importante a desarrollar en el personal de nuestro Ejército es la resistencia, que va a servir para soportar las misiones encomendadas en situaciones de crisis, con una prolongación grande de la jornada laboral y fuera del ámbito normal de

trabajo, lo que requiere un esfuerzo mucho mayor. También es necesario que el personal del Ejército del Aire esté dotado de una determinada potencia en el tren superior, en el tren inferior y en el el tracto abdominal. Esta cualidad permitirá al profesional el manejo de máquinas o la realización de esfuerzos físicos relacionado con su trabajo. Por último, se considera de gran utilidad para nuestro Ejército adquirir una capacidad de reacción rápida y algunas destrezas como la natación, que puedan tener una aplicación operativa inmediata.

Basándonos en las anteriores consideraciones creemos que la mejor opción es que cada centro diseñe unos tests o pruebas de evaluación física de sus alumnos, para la valoración de los rasgos que hemos reseñado, adaptadas a las necesidades funcionales del futu-

ro trabajo a realizar. Recomendamos el test de Cooper para medir la resistencia (ver Revista de Aeronáutica y Astronáutica núm. 683, *Aptitud física de las Tripulaciones Aéreas*); pruebas de potencia de brazos, piernas y tracto abdominal (puede ser el paso de pistas de obstáculos) y prueba de destreza acuática (puede consistir en nadar 100 m., a estilo libre con limitación de tiempo).

HACIA UNA EDUCACION FISICA OPERATIVA

Pero, a pesar de haber afirmado que la aptitud física de los alumnos del

res reconocidos por el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM), se podría decir que no son solamente prácticas deportivas, sino disciplinas educativas, capaces de suscitar un mejor rendimiento en las actividades profesionales del Ejército del Aire.

Los dos deportes militares del CISM considerados básicos para el personal del Ejército del Aire son: el Pentathlon Aeronáutico para el personal que vaya a ser piloto o navegante, y el Pentathlon Militar para el resto del personal en centros de formación.

El Pentathlon Aeronáutico, creado en 1948 por el entonces comandante

duo, muy importante desde el punto de vista fisiológico.

- La prueba de obstáculos requiere potencia, coordinación y equilibrio para pasar los obstáculos, y proporciona resistencia en condiciones anaeróbicas.

- La prueba de orientación, por último, es una prueba de resistencia, cualidad básica para nuestro personal, pero además desarrolla la capacidad de tomar decisiones rápidas y tiene una aplicación operativa inmediata, al igual que la natación.

El Pentathlon Militar, creado en 1946 por el capitán francés Henri Debrus, es una competición deportiva basada en el supuesto de situar a un soldado en terreno enemigo y hacerle recorrer una distancia de unos diez kilómetros para alcanzar el objetivo, venciendo un cierto número de dificultades (paso de obstáculos o ríos), y manteniendo operaciones de combate consistentes en tiro y lanzamiento de granadas. Sus pruebas son:

- Tiro con arma larga de guerra en las tres posiciones clásicas (tendido, de pie y de rodilla).

- Carrera sobre pista de obstáculos OTAN, de quinientos metros y 20 obstáculos.

- Natación con obstáculos, realizada sobre 50 m., con el paso de 4 obstáculos.

- Lanzamiento en precisión y distancia con granadas estandarizadas.

- Recorrido de campo a través sobre una distancia de 8 kilómetros para los competidores masculinos y 4 kilómetros para las féminas.

Somos conscientes de que estos dos deportes son muy exigentes y necesitan mucho sacrificio, dedicación y facultades físicas. Por eso sólo aconsejamos su divulgación e iniciación en los centros de enseñanza. Posiblemente si se crea afición, una parte de los alumnos los seguirá practicando posteriormente.

HAY MUCHAS OPCIONES

Dentro de la Educación Física y los Deportes de aplicación operativa, existen varios, además de los Pentathlon mencionados, que pueden y deben ser practicados en los Centros de Enseñanza de Formación del Ejército del Aire. Entre ellos, destacamos la orientación, que actualmente se puede prac-



El tiro en cualquiera de sus modalidades es una enseñanza imprescindible.

del Ejército del Aire es buena, creemos que se puede avanzar mucho más en la preparación física de los centros de formación, sobre todo en la Academia General y Academia Básica del Aire, por ser mayor la permanencia del personal en ellos.

Actualmente existen en casi todos los centros de formación del Ejército del Aire instalaciones deportivas adecuadas y personal preparado para dirigir el deporte militar. A la vez, los alumnos han experimentado una evolución en materia deportiva paralela al avance del deporte en la sociedad española de nuestros días; por lo que es mucho más fácil la divulgación y enseñanza entre ellos de los deportes militares, que son los que en realidad tienen una aplicación operativa inmediata y forman mejor al personal militar. De la mayor parte de los deportes milita-

del Ejército del Aire francés Edmont Petit, es una competición ideada especialmente para desarrollar las cualidades o rasgos físicos que intervienen en el vuelo y el combate aéreo:

- La esgrima proporciona velocidad de reacción, precisión de las reacciones motrices y sentido de la reflexión instantánea.

- El tiro proporciona autocontrol y es un magnífico test de la potencia nerviosa. Con él se consigue mayor capacidad de concentración durante periodos cortos.

- La prueba con balón desarrolla varias destrezas, como habilidad, agilidad, coordinación de movimientos y también velocidad de reacción y concentración una vez más.

- La natación, además de su aplicación operativa y utilitaria, desarrolla el sistema cardio-respiratorio del indivi-

ticar con planos adecuados en zonas próximas a los centros, no exige un equipo costoso y tiene una gran aplicación militar y operativa. Otro deporte de total aplicación operativa es el tiro de arma corta o arma larga, en ambos se puede instruir a los alumnos teniendo en cuenta los reglamentos del CISM, para obtener mayor rendimiento en el futuro.

También tienen gran interés como deportes militares del CISM, los deportes de combate. Entre ellos, en el Ejército del Aire los más convenientes son la esgrima y el judo. El primero es conveniente para todo el personal en formación, pero especialmente para los alumnos de la AGA y ABA, debido a que su aprendizaje es largo y requiere material e instalaciones difíciles de mantener. El segundo es también muy importante, pero su práctica produce un elevado número de lesiones, por lo que no se autoriza para los alumnos del Cuerpo General Escala Superior de la AGA. Aún así, con las debidas precauciones, es aconsejable su enseñanza para conseguir una formación básica en materia de defensa personal.

Recomendamos otro deporte, que no está en el programa del CISM, pero tiene un gran interés y aplicación operativa, denominado "Concurso de Patrullas Militares". Es verdaderamente formativo y muy completo desde los puntos de vista militar y de preparación física.

Por último, hay otros deportes que



La esgrima es un deporte idóneo para los alumnos de centros del Ejército del Aire.

no tienen una aplicación operativa inmediata, pero que proporcionan también las cualidades físicas requeridas por el personal del Ejército del Aire, y que deben ser practicados como opción individual en los centros de enseñanza. Los más convenientes son:

- Carrera campo a través.
- Waterpolo.
- Remo.
- Bicicleta.
- Juegos de pelota (tenis, baloncesto, fútbol...).

Tampoco serían desechables para el personal del Ejército del Aire algunos deportes de invierno, como el esquí

(en sus dos modalidades, de fondo y alpino) o el patinaje sobre hielo.

CONCLUSION

Las misiones exigidas en una situación real de conflicto al personal del Ejército del Aire, están en el límite de las posibilidades humanas. Cuanto más se perfecciona la técnica, más difícil es mantener el papel que se pide al hombre. Por tanto, si se quiere emplear el cuerpo humano para conseguir estos fines, es necesario darle una formación particular y conservarle en un estado físico idóneo.

Las circunstancias actuales de los centros de enseñanza del Ejército del Aire, permiten avanzar mucho en la formación deportiva de su personal; ya no se puede argumentar, como en épocas pasadas, la escasez de instalaciones o equipaciones deportivas, ni de personal preparado para formar físicamente a los alumnos.

Solamente se necesita por parte de los centros de formación la imaginación e iniciativa mínimos para evolucionar en materia de educación física, desde unas prácticas tradicionales y unas pruebas de evaluación algo anticuadas, hacia un deporte militar operativo, con el que no se consiga solamente buen estado físico, sino una verdadera formación que posibilite el cumplimiento de las misiones asignadas a nuestro Ejército ■



La pista de obstáculos es muy formativa y sirve como evaluación de la potencia muscular.