

PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL COMBATE

11



DIVISIÓN
DOCTRINA



Editor responsable
División Doctrina

Valenzuela Llanos 623, La Reina
(56 - 2) 290 74 80

PRIMERA EDICIÓN
2010

Envíe sus comentarios y opiniones directamente a la División Doctrina (DIVDOC), vía internet www.ejercito.cl (Blog institucional), al correo electrónico divdoc@ejercito.cl o por intranet al correo institucional J003 del Depto. I Planificación, Gestión y Administración de Doctrina.

“PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL COMBATE”



Históricamente, el Ejército chileno ha desempeñado su misión en los más variados escenarios geográficos y condiciones climáticas; desde los confines australes a los desiertos nortinos; desde las planicies costeras a las alturas y punas andinas. Ambientes que exigen al máximo la capacidad física del soldado, más allá del apoyo tecnológico de cada época.

En este contexto, una buena condición física es inherente a la carrera militar, por cuanto tiene incidencia en tres ámbitos específicos: aspecto físico, salud y capacidad de combate.

Aspecto físico

El aspecto físico corresponde a la sumatoria de la apariencia de cada uno de los integrantes del Ejército, pero no solo representa un factor de índole estético, por el buen uso, gallardía y orgullo de vestir el uniforme, sino que también conlleva una repercusión mucho más profunda: un Ejército con problemas manifiestos de obesidad y de sedentarismo, pierde credibilidad en la disuasión.

La disuasión no es solamente poseer el material y la fuerza para desalentar a un potencial adversario de optar por la agresión como una alternativa viable, demostrándole que el costo será mayor que la utilidad proyectada por la vía violenta, sino que, además, es emplear ese material y esa fuerza en forma eficaz. Entonces, cabe preguntarse ¿cómo puede ser creíble un ejército que cuenta con personal que no tiene la capacidad física para operar los sistemas de armas modernas y potentes que posee? Desde la antigüedad, los ejércitos han demostrado, disuasivamente, su capacidad física y material en actividades militares que



“El óptimo rendimiento físico tiene directa relación con la capacidad de combate de las tropas”

se mantienen hasta hoy, quizás, sin que sus propios integrantes sepan su significado. En efecto, ¿cuál es el sentido de un desfile, parada o ceremonia militar?

En el caso específico del desfile, por ejemplo, el paso regular tiene tres significados: honores a la autoridad que preside la ceremonia, posesión del terreno y capacidad física. Un buen paso regular requiere de una buena condición física, porque se necesita resistencia aeróbica, resistencia muscular -especialmente de las extremidades inferiores- flexibilidad, agilidad y coordinación, mientras se mantiene la vista fija en la autoridad y no al frente, el fusil al hombro o terciado y se soporta el peso de la mochila.



El manejo de las armas demuestra fuerza muscular de las extremidades superiores; coordinación motriz personal y grupal; sincronización entre los componentes de la unidad y entre las subunidades que la conforman; y capacidad física individual y colectiva. En lo específico, se requiere dominio del cuerpo y disciplina para mantenerse inmóvil durante largo tiempo, incluso mientras se está presentando armas y rindiendo honores a quien revista la unidad, demostrando, a su vez, que se es capaz de sostener el fusil al frente con el brazo no diestro en 90°. Es así que cada parte del desfile, en lo individual y en lo colectivo, tiene su razón de ser, y en ello radica la trascendencia de prepararlo y ejecutarlo en forma perfecta. En resumen, por medio de esta actividad, además de celebrar o conmemorar una fecha o hecho de importancia, se está indicando a los potenciales adversarios que esa fuerza, con la prestancia y la capacidad física que demuestra y el material que posee, se empleará en forma coordinada, sincronizada y destructiva contra quien intente una agresión.

Salud institucional

En lo institucional, la función defensa demanda buena salud y condición física por la relación directa que tiene con la disponibilidad que deben tener sus integrantes para el entrenamiento y preparación de combate, de acuerdo al grado de alistamiento operacional definido, a los estándares establecidos y al perfil de uso y ciclo de vida del material.

Cada hombre o mujer que compone la Fuerza Terrestre (FT), tiene un cargo y una función específica que cumplir en la unidad a la cual pertenece y su ausencia, ya sea por tiempos cortos o prolongados, resiente a toda o parte de la organización. La FT requiere de personal que esté al 100% de sus capacidades físicas e intelectuales.

Al respecto, para enfatizar la importancia de la salud y la capacidad física, resulta válido citar la película “300”, basada en el hecho histórico ocurrido el año 480 a. C., que trata de la defensa que realizó el Rey Leonidas y

sus 300 espartanos durante la Segunda Guerra Médica, en el paso de las Termópilas (puertas calientes, por las aguas termales que existen en ese lugar) en Grecia para detener el avance del ejército persa del Rey Jerjes.

El momento preciso al que se hace alusión es cuando se presenta ante Leonidas, Efiltes, quien de niño había sido apartado del ejército por tener problemas físicos; este, ante el inminente enfrentamiento bélico, solicita ser incluido con los 300, ya que tenía las armas de su padre y había practicado las técnicas de combate espartanas. Ante esta petición, el Rey solamente le pide que levante el escudo a una altura determinada; Efiltes no puede hacerlo. Frente a esto, Leonidas le manifiesta: “combatimos como una sola e impenetrable unidad, ese es el origen de nuestra fortaleza”. Además, le explica que “la fortaleza de un espartano, es el espartano que está a su lado, porque cada uno de ellos sabe que su flanco y espalda están protegidos con el escudo de un compañero hasta la altura del cuello”, y como Efiltes no puede hacerlo, no puede integrar la fuerza de combate.

Lo anterior puede ser resumido en la siguiente máxima: “Una cadena es tan fuerte como el más débil de sus eslabones”¹. En el combate esto adquiere una importancia vital, tanto al interior de la más pequeña de las unidades como en el conjunto de una UF, UC o UACs, incluso de la FT como un todo.

¹ Máxima popular.



Otro antecedente histórico sobre el que no existe certeza de que sea verdadero, pero que es narrado como tal por antiguos escritores, es que para los espartanos la educación física era la base del entrenamiento.

Para fortificar el cuerpo practicaban la carrera, el salto, el lanzamiento del disco y de la jabalina; mientras en paralelo, aprendían el manejo de las armas. Esto tiene una razón lógica: a mejor condición física, mejor entrenamiento y empleo de las armas, como también mayor resistencia a la fatiga y al estrés, redundando todo en una mayor fortaleza física y mental y, por tanto, mayor valor y resolución para enfrentar al adversario con una alta probabilidad de éxito.

Con respecto a nuestros antepasados es loable destacar su notable voluntad guerrera, su evidente energía militar admirada por sus adversarios y la prodigiosa capacidad creadora que hicieron que, luego de Tupapel², nadie viese en la lucha una guerra contra vulgares nativos, fundamentalmente si se considera que combatían contra los mejores soldados del mundo, lo que ha causado la admiración de los alemanes, franceses e ingleses que han estudiado nuestra historia. Los antecedentes bibliográficos nos señalan que en esos tiempos, para los mapuches el aspecto físico era importante y lo asumían como tal antes de un conflicto. Su

preparación consistía en bajar de peso para estar ligeros, marchar y pelear; su habilidad guerrera la ejercitaban con varias pruebas: levantar cosas pesadas, sustentarlas sobre sus hombros por mucho tiempo, luchar, correr y saltar, en escaramuzas, evaluar el lanzamiento de flechas y lanzas a un blanco, entre otros ejercicios.

Asimismo, llama la atención que se preocuparan del peso de su caballo, haciéndolos saltar zanjas tres o cuatro saltos consecutivos. El caballo que no era apto para estos saltos y muy alterado para las escaramuzas lo desechaban.



² BONILLA Bradanovic, Tomás. La gran guerra mapuche 1541 - 1883.



L

La defensa del paso de las Termópilas ha sido utilizada tanto por escritores de la antigüedad, como de los tiempos modernos, destacándola como un paradigma del poder que puede lograr un pequeño grupo de hombres, con resolución y con patriotismo, en defensa de su propio terreno y contra fuerzas numéricamente superiores. El comportamiento de estos soldados es un ejemplo de las ventajas del entrenamiento, equipamiento y uso del terreno como multiplicadores de la fuerza de un ejército, convirtiéndose en un símbolo de la valentía frente a la adversidad insuperable. Al respecto, basta recordar los gloriosos ejemplos nacionales del Combate de la Concepción y del Combate Naval de Iquique, los que, sin duda, han influido en todos los chilenos, especialmente en sus FAs.



En la profesión militar, los procesos de admisión, tanto de la Escuela Militar como de la Escuela de Suboficiales, consideran además de los conocimientos y la certificación de una buena salud física y mental, la capacidad física que permitirá, ingresar, enfrentar los desafíos que esa etapa de preparación de la carrera exige. Para el egreso de las escuelas matrices e ingreso a la planta institucional se deberá alcanzar y aprobar los estándares exigidos al personal de planta, de acuerdo con lo dispuesto en las Pruebas de Suficiencia Física (PSFs).

Esta suficiencia física puede definirse como la “CONDICIÓN FÍSICA MÍNIMA EXIGIBLE”, para desempeñar el cargo que se ocupará en la FT, en el Ejército Institución o en la especialidad secundaria a la que se opte. Esta condición física mínima exigible corresponde al nivel “apto” de las PSFs. El ejército chileno requiere esta “aptitud” de cada uno de sus integrantes durante toda su carrera, independiente del género, edad, cargo y destinación.



Como personal de planta se puede optar a una mayor especificidad profesional, aunque en algunos casos y solamente en ciertas especialidades esto ocurre durante la etapa de formación en las escuelas. Estas especializaciones requieren determinadas capacidades físicas predefinidas para postular y desarrollar las competencias (habilidades y destrezas) correspondientes para el egreso. Posteriormente, en el transcurso de la carrera militar, se deberán efectuar reentrenamientos y controles para mantener y acreditar estas capacidades físicas.

La condición física mínima exigible tiene una directa relación con las Habilidades

Básicas de Combate (HBCs), Habilidades Guerreras (HG), Tareas Esenciales de la Misión (TEMs) y, en definitiva, con el logro de la misión y visión del Ejército chileno. Esta relación se explica a continuación.

Las HBCs son el conjunto identificable de capacidades que permiten desempeños satisfactorios en situaciones de combate. Son las propias de la profesión militar, las que aportan las herramientas individuales que permiten al personal desarrollar sus tareas, conforme a los estándares definidos y difundidos por la DIVDOC y las disposiciones de detalle para su ejecución y control emanadas por el COT, siendo

comunes para todo el personal de planta y soldados de la institución, sin distinción de edad, grado o género.

Las HBCs se enmarcan en tres áreas: instrucción física militar; empleo del arma y supervivencia. Una buena condición física es transversal a estos tres ámbitos. Es requerida para desempeñarse con eficiencia y eficacia en el campo de batalla y para obtener la resistencia necesaria en las marchas con equipo, diurnas o nocturnas, economizando energías para llegar en condiciones de combatir al término de ella. También, se necesita para el empleo eficiente del arma, entregándole una mayor

precisión para apuntar e impactar sobre lo que se dispara, como asimismo alcanzar una mayor distancia y precisión con las granadas de mano para batir objetivos en forma más segura. Para la supervivencia, dentro de otros aspectos, permite cargar o transportar en mejor forma y durante trayectos más largos al compañero herido. Al tener un organismo más eficiente y preparado, la fatiga afecta menos y se obtiene mayor claridad mental, con lo que disminuye la confusión y se tiene una mejor orientación en el terreno, aplicando eficaz y eficientemente las técnicas de supervivencia.



Así como las HBCs son en lo individual, lo mínimo requerido para cualquier integrante del Ejército Institución, a las unidades que conforman la FT les exigen las TEMs, cuya aprobación determina las competencias que se deben alcanzar colectivamente durante el entrenamiento de combate en función de las características de la unidad, del escenario geográfico en que actuará, del alistamiento operacional definido y, principalmente, de los estándares que le exige el cumplimiento de su misión para la guerra. “En este contexto, la unidad se debe entrenar de acuerdo a como realmente combatirá”.

En relación con estas tareas, que deben ser entrenadas por cada unidad, surgen en forma natural competencias individuales de combate que están asociadas a cada una de ellas y que se conocen como Habilidades Guerreras (HG). Estas corresponden a aquellas competencias de combate,

individuales y específicas, que le permiten a un soldado acreditar su condición de integrante de una unidad de la FT. Su acreditación garantiza que cuenta con las destrezas militares requeridas para entrenar y ejecutar con su unidad las tareas esenciales. Son capacidades que se deben entrenar en forma individual para hacer posible la eficiencia de la unidad en forma colectiva para el cumplimiento de su misión de guerra.

De lo explicado anteriormente, se puede evidenciar claramente que las TEMs abarcan a las HGs en su conjunto y, por consiguiente, también a las HBCs, por tanto, un requisito fundamental para el buen desarrollo de todas las tareas y habilidades es una buena condición física, la que es certificada a través de las Pruebas de Suficiencia Física (PSFs). Pero ¿qué relación específica tienen estas pruebas con el combate?

En este sentido, el verbo que sintetiza en una sola palabra lo que realiza un soldado es combatir, pero esa acción implica tres actividades físicas principales: desplazarse en un terreno determinado; usar el armamento que le corresponde; y transportar equipo, o a un herido, tanto en forma diurna como nocturna, ya sea individual o colectivamente.

Como resultado del análisis muscular y biomecánico, se puede precisar que estas tres actividades principales, a su vez, se pueden desagregar. El desplazamiento, de acuerdo a la situación táctica que se viva y a la configuración del terreno, puede ser al paso, al trote y/o a la carrera, e incluso con saltos en ciertos momentos, lo que es realizado esencialmente por las extremidades inferiores. En el trayecto se deben pasar obstáculos que obligan a reptar, saltar o trepar, lo que es efectuado principalmente por las extremidades superiores.





En tanto, para lanzar granadas o disparar un armamento, se debe tender, levantar, arrodillar, agazapar o cavar, también ejecutado en su mayoría por el tren superior; y de acuerdo al tipo de equipo, armamento o condición del herido por transportar, se puede llevar sobre los hombros o la espalda, empujando o arrastrando, lo que involucra tanto al tren superior como al inferior, pero con un fuerte compromiso del cinturón abdominal.

Para todas estas actividades se requiere una capacidad física específica en lo aeróbico y en lo muscular, de acuerdo al puesto que se ocupe en la FT o en el Ejército Institución, motivo por el cual las PSFs a través de tres ejercicios (carrera, abdominales y brazos) miden la condición física mínima exigible, la que certifica que cualquier soldado del Ejército chileno está en condiciones de integrarse a una unidad de la FT en el momento que se disponga, debiendo en esa unidad desarrollar capacidades físicas específicas de acuerdo a las TEMs definidas y sus HGs asociadas. En suma, sin estas condiciones, difícilmente un hombre o una mujer perteneciente a la FT será capaz de aportar a la victoria de su unidad, porque son todas estas habilidades y tareas las que permitirán enfrentar al adversario con mayor probabilidad de éxito en caso de conflicto bélico.

Finalmente, nunca se debe olvidar que una vez seleccionado el objetivo es necesario mantenerlo y perseverar en su logro sin vacilaciones ni debilidades. Esto obliga a realizar la instrucción y el entrenamiento en forma profesional, orientándolos siempre al cumplimiento de la misión operacional de la unidad a la cual pertenece. Se debe grabar a fuego en la mente de cada integrante de la FT y del Ejército en general, que solo la voluntad de vencer conquista la victoria, y que esa voluntad se refuerza y refleja en la preparación física individual y colectiva, única forma de tener una Institución que pueda cumplir su misión y tender a su visión: "Un Ejército para el combate; eficaz y eficiente en la disuasión, el conflicto y en la cooperación internacional; polivalente, interoperativo, actualizado y sustentable; con un actuar funcional; con una adecuada capacidad de gestión y valorado por la sociedad a la cual sirve".



**Uno de los objetivos del entrenamiento físico,
es que ningún soldado quede aislado u olvidado
en el campo de batalla.**

DIVDOC





DIVISIÓN
DOCTRINA