

Un nuevo enfoque en la preparación física para todas las Fuerzas Armadas



Teniente coronel Víctor López Antolín
Secretario general del Consejo Superior del Deporte Militar

La condición física siempre ha sido un factor clave para el soldado. Además de ser una garantía de salud personal, es indudablemente un factor decisivo para cumplir la misión, para la seguridad y para la eficacia operativa en cualquier escenario. Con esta idea de fondo se establecieron en el año 2014 las pruebas de evaluación periódica.

Hasta ahora, las pruebas físicas estaban reguladas por diferentes normas según se tratara de formación, ingreso a las diferentes escalas, acceso a la permanencia o pruebas periódicas. Esto generaba cierta confusión y diferencias de criterios. No era lo mismo presentarse al ingreso a las Academias que intentar acceder a tropa y marinería y no coincidía con lo que te pedían en las evaluaciones periódicas. Ni siquiera eran las mismas pruebas en los Ejércitos y la Armada.

UNIFICAR CRITERIOS

La nueva orden del Ministerio de Defensa establece el régimen de pruebas físicas unificadas para ingreso, formación y egreso de los Centros de Formación y para las evaluaciones periódicas. El mensaje que se transmite es sencillo: la preparación física no es puntual, sino que es algo fundamental que acompaña al militar a lo largo de su vida profesional.

Uno de los cambios más importantes en las nuevas pruebas físicas es que desde el ingreso hasta el fin de la vida militar hay un mismo criterio. Las marcas que se exigen para ingresar en los centros de formación están directamente relacionadas con las mar-

cas necesarias para finalizar la formación y con las marcas exigidas periódicamente al militar. De este modo el sistema gana en coherencia y en lógica: el aspirante conoce las pruebas físicas que ha de superar desde el ingreso hasta el final de su vida militar y el nivel físico que debe alcanzar y mantener.

Con relación a las propias pruebas que se utilizarán en la evaluación, en esta norma pasamos de las doce pruebas existentes hasta la fecha a solo cinco pruebas físicas. Con estas cinco pruebas queremos evaluar las capacidades físicas fundamentales del militar: resistencia aeróbica, fuerza del tren superior, fuerza abdominal, agilidad y velocidad y en algunos casos, la soltura acuática. Una de las grandes ventajas de las pruebas físicas seleccionadas es su sencillez, tanto para el entrenamiento y preparación como para la propia autoevaluación por parte del personal que debe superarlas.

Las pruebas físicas a superar son de resistencia aeróbica de 2.000 metros, agilidad y velocidad de los conos —que ya se venía

El militar deberá superar las mismas pruebas físicas durante toda su carrera profesional, teniendo en cuenta su edad y su destino



realizando en el Test General de la Condición Física del ET —, la de flexo-extensiones de brazos y los 50 metros de natación, y que ya se encontraban entre las pruebas físicas a realizar en diferentes procesos.

El cambio más llamativo en las pruebas puede ser que se ha sustituido la prueba de abdominales por la de plancha isométrica. Se ha considerado que de esta forma se mide mejor la fuerza abdominal, con menor implicación de otros grupos musculares y se evitan muchas lesiones. Además es coherente con la tendencia en los ejércitos de nuestro entorno.

Independientemente del cuerpo o escala, el militar deberá superar las mismas pruebas físicas durante toda su carrera militar, teniendo en cuenta, eso sí, su edad y, en ciertos casos, su destino. Un estándar común no significa «sopa para todos». En base a la especificidad de las misiones a desarrollar por determinadas unidades de las Fuerzas Armadas que puedan tener una mayor exigencia física, los jefes de Estado Mayor pueden establecer para algunos destinos, marcas más exigentes.

Por otro lado, esta nueva orden ministerial refuerza el papel de la práctica deportiva como parte del servicio, según establece el Plan Integral para la actividad física y el deporte, estableciendo un mínimo de tres horas semanales dentro de la jornada laboral. En el caso de que el destino exija una mayor preparación física, se deberá aumentar este tiempo de entrenamiento en función de los requerimientos del puesto.

Además, se han contemplado en esta normativa las pruebas para la promoción del militar y para el cambio del cuerpo o escala, reforzando la idea de continuidad a lo largo de la carrera. Del mismo modo, presta una mayor atención a la protección de la maternidad, permitiendo el aplazamiento de las pruebas durante el embarazo, parto o posparto.

PRUEBAS REVISABLES

Por último, y creemos que lo más novedoso de la norma, es la posibilidad de una continua revisión periódica de pruebas físicas y de las marcas por parte de la comisión de evaluación. Esto convierte la norma en un proceso vivo y adaptable, analizando los resultados, valorando su adecuación a las necesidades reales de las Fuerzas Armadas y proponiendo ajustes o mejoras en las pruebas o en las marcas.

Se ha determinado un despliegue de las pruebas por fases: para el ingreso a las diferentes escalas y el acceso a los centros de formación entrarán en vigor en 2026 y para las pruebas de evaluación periódica de todo el personal militar entrarán en vigor el 1 de enero de 2027.

Este enfoque mantendrá el sistema de evaluación física actualizado, permitiendo la incorporación de avances en los métodos de entrenamiento y en las pruebas físicas. En conjunto, supone una modernización en el modelo de evaluación física en las FAS, de modo que no nos quedemos anclados en un modelo cerrado.