

La instrucción física en el EZAPAC

JUAN JOSÉ ARBOLÍ NEVOT
Teniente coronel
del Ejército del Aire

JESÚS SANTIAGO ROZALÉN GARCÍA
Capitán del Ejército del Aire

CRISTIAN ALONSO MORÁN
Teniente del Ejército del Aire

Las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas recogen, en su artículo 40 sobre el cuidado de la salud, lo siguiente: «considerará la educación física y las prácticas deportivas como elementos básicos en el mantenimiento de las condiciones psicofísicas necesarias para el ejercicio profesional».

Vemos entonces como hasta en nuestras ordenanzas, que constituyen el código de conducta de los militares y definen los principios éticos y las reglas de comportamiento de la profesión militar, se hace mención a la importancia de la preparación física.

En el Escuadrón de Zapadores Paracaidistas (EZAPAC), como unidad de Operaciones Especiales del Ejército del Aire, la instrucción física forma, junto con los conocimientos técnicos y tácticos, la base que garantiza el poder realizar la misión y cometidos encomendados de forma satisfactoria.

Históricamente, la instrucción física (IF) ha tenido mucha importancia en el EZAPAC. A escasas fechas de cumplir 75 años desde que la Primera Bandera de Paracaidistas de Aviación se constituyera como unidad independiente, miramos atrás y observamos que siempre ha sido un pilar fundamental en su adiestramiento. Tal es la importancia de la instrucción de los miembros del

EZAPAC, que así aparece recogido en múltiples consignas paracaidistas, rezando la número 12.^a lo siguiente: «El paracaidista requiere una instrucción mucho más minuciosa y extensa que la de cualquier soldado, puesto que por las circunstancias de la lucha tendrá que manejar material diverso y puede ser elevado a la jefatura de sus compañeros o encontrarse en ocasiones completamente aislado,

en cuyo caso habrá de ser todo a un tiempo, jefe y soldado». El amplio espectro de cometidos que tiene encomendado la unidad y la dureza que pueden requerir muchos de ellos, en los que el personal debe acarrear consigo todo lo necesario para operar de manera autónoma durante un largo periodo de tiempo sin ningún tipo de apoyo externo, hace necesario que el personal del EZAPAC muestre una excelente condición física para poder cumplir con éxito las misiones encomendadas.

LA IMPORTANCIA DE LA IF PARA LAS OPERACIONES ESPECIALES

La importancia de la instrucción física es inculcada a todos los zapadores paracaidistas desde el primer momento que son destinados al EZAPAC. De hecho, los primeros desplazamientos que todo miembro del EZAPAC realiza al llegar a la unidad deben hacerlos al trote o a paso ligero, comenzando con un periodo de instrucción física a primera hora de la mañana, para dar comienzo a la jornada laboral. De





este modo, se consigue concienciar al personal sobre la importancia de mantener un buen estado de forma. Esta mentalización se aplica desde antes de comenzar incluso la fase de selección, para cuya superación será necesario contar con una excelente preparación física. Durante esta fase de selección, aparte del continuo entrenamiento, bien sea a través de la instrucción física propiamente dicha, o de cualquiera otra de las actividades realizadas, se pone de relieve la necesidad de contar con una gran fortaleza mental. Esta fortaleza mental también ayudará a superar los límites a nivel físico y así conseguir que el personal mejore su capacidad hasta los niveles requeridos.

Proporciona una adecuada condición física al personal de nuevo ingreso permitirá hacer uso con garantías del medio de inserción utilizado por excelencia por los zapadores: el lanzamiento paracaidista. El paracaidismo, que también se practica como deporte civil de origen militar, requiere de una fortaleza física que permita poder manipular el paracaídas durante el descenso y



que garantice una toma segura en el terreno. Es tal el nivel de maestría alcanzado por los miembros del EZAPAC en esta materia, que algunos de sus componentes, integrados en la Patrulla Acrobática de Paracaidismo del Ejército del Aire más conocida como PAPEA, han sido declarados deportistas de alto rendimiento¹.

¹Según Resolución 455/00811/21, de 18 de enero de 2021, de la Subsecretaría de Defensa.

No obstante, no solo el paracaidismo exige que el personal del EZAPAC tenga una gran condición física: los cometidos propios de las unidades de operaciones especiales requieren que el personal esté capacitado no solo en los aspectos técnicos, sino también en los físicos. Estos requerimientos están relacionados, generalmente, con los distintos medios de inserción utilizados por la unidad, siendo el método más básico y frecuente la infiltración a pie. Este método pone de relieve las exigencias físicas que afronta el personal, debiendo realizar recorridos de larga distancia con un equipo que, en ocasiones, puede superar los 30 kilogramos de peso.

Los equipos operativos del EZAPAC deben ser capaces de operar en cualquier ambiente y, por eso, deben estar habituados a otros medios de inserción que complementen al paracaidismo y la inserción a pie, los más utilizados. Muchos de estos métodos guardan similitudes con deportes realizados en el ámbito civil: esquí, natación, buceo, escalada, orientación, etc... De hecho, en la misma resolución donde aparecen publicados los militares declarados deportistas de alto nivel, de alto rendimiento y deportistas militares destacados para el año 2021, aparece una relación



de deportes con aplicación operativa: paracaidismo, tiro, orientación, esquí... Estos medios de inserción complementan el paracaidismo y la inserción a pie, permitiendo a los zapadores llegar donde el resto no puede llegar. Estos medios de inserción no convencionales necesitan de un entrenamiento específico y constante para mantener un alto nivel. Es este uno de los motivos que pone de relieve la necesidad de que el personal del EZAPAC tenga unas capacidades atléticas excepcionales que le permitan afrontar la gran variedad de retos y misiones encomendadas como miembros de una unidad de operaciones especiales. A tal fin, el planeamiento del adiestramiento físico debe ser global sobre todas las cualidades físicas estructurales: flexibilidad, fuerza y resistencia.

PLANEAMIENTO DE LA INSTRUCCIÓN FÍSICA

Pero..., ¿cómo se consigue estar preparado en tantas disciplinas? A través de una de las características fundamentales de las operaciones especiales: la planificación detallada. Planeamiento y preparación son fundamentales en el ámbito de las operaciones especiales, siendo detallados para todos y cada uno de los aspectos que intervienen en la misión, siendo la instrucción física uno de ellos. Aunque como se ha mencionado anteriormente al personal del EZAPAC se le exige estar permanentemente en buena condición física, también es cierto que se realizan planeamientos a corto, medio y largo plazo enfocados a objetivos concretos: el despliegue en operaciones en el exterior, las pruebas físicas que se realizan para el acceso a los distintos cursos de la enseñanza de perfeccionamiento o, simplemente, las pruebas físicas periódicas que se realizan en el EA o aquellas otras que dentro del plan de adiestramiento básico de la unidad se realizan. De este modo, el personal

conoce los retos que debe afrontar y se puede preparar específicamente para ello. Además, se cuenta con unas instalaciones deportivas excelentes (gimnasio, circuito exterior con aparatos, instalaciones de cross-fit...) que permiten el adiestramiento como equipos operativos.

Una vez elegido el objetivo, se planifica un programa de entrenamiento a fin de alcanzar el máximo nivel de forma en la fecha estimada de este evento. Esta planificación se hace a través de macrociclos, con diferentes mesociclos cada uno, en los que se trabajan una o dos cualidades físicas básicas que serán necesarias para afrontar con garantías el evento: fuerza-resistencia, agilidad-potencia. El no entrenar varias cualidades en cada mesociclo evita el riesgo de lesiones y permite mejorar las cualidades entrenadas, ayudando a mejorar el estado de forma en todas las capacidades a largo plazo por medio de la combinación de diferentes mesociclos.

Sin embargo y por desgracia, la constante preparación física, junto con el amplio espectro de tareas realizadas por el personal del EZAPAC, conlleva en ocasiones lesiones en el personal. Estas lesiones, ya sean traumáticas, como las ocurridas en los lanzamientos paracaidistas, o debidas a sobrecargas, se tratan activamente: atrás quedó el reposo prolongado. Hoy en día se apuesta por una recuperación activa, desechando la idea del reposo al mermar estas condiciones físicas. Se ha de tener en cuenta que un combatiente lesionado sigue siendo un combatiente y, por ello, debe continuar con su entrenamiento en la medida posible, debiendo adaptarse este a la lesión, a fin de propiciar una pronta recuperación. A tal fin, se cuenta en la Base Aérea de Alcantarilla con un apoyo que se presta en base a un convenio² suscrito entre el Ministerio

²Resolución 420/38007/2020, de 17 de enero, de la Secretaría General Técnica.



de Defensa y la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM) para la realización de actividades docentes y de investigación en el ámbito sanitario, por el que los alumnos del grado en fisioterapia realizan prácticas en esta base.

CONCLUSIÓN

Por tanto se puede afirmar que la instrucción física es uno de los pilares que permite que el EZAPAC sea capaz de desarrollar su misión y comprometidos con garantías de éxito. Con buenas instalaciones, la promoción por parte de sus mandos y a través de un planeamiento detallado, se permite que los miembros del EZAPAC alcancen y mantengan una condición física excepcional y puedan operar en cualquier ambiente utilizando múltiples medios de inserción.

Con un planeamiento detallado y una ejecución precisa y exigente, por equipos operativos y grupos de nivel semejante, el EZAPAC se adiestra como lo que es, la unidad de Operaciones Especiales del EA. ■