

RESUMEN

La actual investigación está orientada a la elaboración e implementación de una cartilla en la que podamos encontrar una serie de fundamentos básicos del entrenamiento físico militar, al encontrarnos en el problema de que no todos los militares tenemos un conocimiento sobre cómo prepararnos físicamente y estar en óptimas condiciones para poder emplearnos en cualquier momento en el campo de batalla.

Así también como tener un conocimiento sobre los deportes que comúnmente se practican en nuestro medio y que nos sirven como complemento para nuestra preparación, su organización y las reglas que rigen a estos deportes, presentando ejemplos básicos sobre entrenamientos en el fortalecimiento de las habilidades específicas en dichas disciplinas deportivas; y también tocar temas sobre qué podemos hacer ante la posible presencia de lesiones leves y consejos sobre cómo poderlas tratar.