

Resumen

Las unidades militares que garantizan la soberanía seguridad nacional en la frontera norte-amazónica del Ecuador, deben emplear combatientes física y mentalmente aptos para actuar en arduas y extensas jornadas, contra Grupos Ilegales Armados (GIA) que utilizan esa zona para abastecerse, descansar y realizar actividades ilícitas. Este tipo de operaciones requieren un sistema especial de entrenamiento físico que sume fuerza, potencia, velocidad y destreza, ligados a un acondicionamiento psicológico y nutricional, que brinde las competencias necesarias para enfrentar a personal enemigo muy entrenado en el medio selvático, tomando en cuenta que su vida dependerá de estas competencias. El sistema de entrenamiento en selva es de origen empírico, traducido de manuales extranjeros de manera deficiente, por esa razón, éste proyecto desarrolla un método local de entrenamiento físico para mejorar la fuerza explosiva muscular del combatiente y desarrollar competencias vitales en su empleo táctico en las operaciones en selva. El método de entrenamiento se fundamenta en la pliometría, que realiza ejercicios físicos en donde aplica fuerza y potencia muscular para desarrollar movimientos más veloces, eficientes y eficaces, es utilizada para entrenamiento en deportes de alto rendimiento y desarrolla la fuerza muscular en base de ejercicios que consideran la estabilidad estática de músculos posturales para soportar fuertes rutinas de entrenamiento y luego pasar a movimientos dinámicos. Observando la similitud de estos ejercicios con las actividades de una operación militar y utilizando el método científico, es posible desarrollar un método de entrenamiento ideal para lograr la eficacia deseada en las operaciones militares en selva, mediante un proceso de investigación, un diseño experimental del método y su aplicación para conseguir retroalimentación antes del diseño final del método.

Palabras Clave:

- **OPERACIONES EN SELVA**
- **ENTRENAMIENTO FÍSICO**
- **PLIOMETRÍA.**

Abstract

The military units that guarantee national security sovereignty on the northern-Amazonian border of Ecuador, must employ combatants physically and mentally fit to act in arduous and long hours, against Illegal Armed Groups (GIA) that use that area to supply themselves, rest and carry out illicit activities. These types of operations require a special physical training system that adds strength, power, speed and dexterity, linked to psychological and nutritional conditioning, which provides the necessary skills to face highly trained enemy personnel in the jungle environment, taking into account that Your life will depend on these skills. The jungle training system is of empirical origin, poorly translated from foreign manuals, for this reason, this project develops a local method of physical training to improve the combatant's muscular explosive force and develop vital skills in its tactical use in jungle operations. The training method is based on plyometrics, which performs physical exercises where it applies muscle strength and power to develop faster, more efficient and effective movements, it is used for training in high-performance sports and develops muscle strength based on exercises that consider static stability of postural muscles to withstand heavy training routines and then move on to dynamic movements. Observing the similarity of these exercises with the activities of a military operation and using the scientific method, it is possible to develop an ideal training method to achieve the desired effectiveness in military operations in the jungle, through a research process, an experimental design of the method and its application to get feedback before the final design of the method.

Keywords:

- **JUNGLE OPERATIONS**
- **PHYSICAL TRAINING**
- **PLYOMETRICS.**