

Original Recibido: 30/08/2024 | Aceptado: 26/11/2024

El entrenamiento combinado en el proceso de instrucción en los cadetes de tropas especiales.

Combined training in the instruction process in special troops cadets.

Andrys Silveira Planas. Licenciado en cultura Física. Profesor asistente. Escuela Inter Armas General José Maceo. Santiago de Cuba. Cuba. [silverplan926@gmail.com]

José Baltazar Céspedes Paredes. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Profesor titular. Facultad de Cultura Física. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. [jose.cespedes@uo.edu.cu]

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo elaborar una alternativa metodológica que perfeccione el entrenamiento combinado de los cadetes de tropas especiales a partir de las relaciones óptimas de varias capacidades físicas, habilidades y sus componentes didácticos, en el proceso de instrucción de la preparación física de los cadetes de tropas especiales durante las etapas de preparación especial y exigencia máxima de la Escuela Interarmas “General José Maceo. Los métodos de investigación empleados fueron el análisis – síntesis, la inducción – deducción y el sistémico – estructural – funcional, así como la observación científica y la revisión documental. Como resultado del estudio realizado en los programas e indicaciones metodológicas se comprobó que no se tiene en cuenta la combinación correcta de los elementos mencionados con anterioridad, pudiendo provocar la no armonía y rentabilidad de los esfuerzos dedicados a cada capacidad, además de producir transferencias negativas. La importancia de esta investigación radica en que se les facilita a los profesores una opción diferente para mejorar la calidad de los resultados y expectativa en las clases de los cadetes de tropas especiales y así lograr el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Palabras clave: entrenamiento combinado; capacidades físicas; cadetes; alternativa metodológica



Absatract

The present work aims to prepare a methodological alternative to perfect the combined training of special troops cadets from the optimal relationships of various physical capabilities, skills and didactic components, in the process of instruction of the physical preparation of the Cadets of special troops during the stages of special preparation and maximum requirement of the school Interarmas "General José Maceo. The research methods used were analysis - synthesis, induction - deduction and systemic-structural - functional, as well as scientific observation and documentary review. As a result of the study carried out in the programs and methodological indications it was found that the correct combination of the aforementioned elements is not taken into account, being able to cause the non-harmony and profitability of the efforts to each capacity, in addition to producing negative transfers. The importance of this research is that teachers are provided with a different option to improve the quality of the results and expectation in the classes of special troops cadets and thus achieve compliance with the proposed objectives.

Keywords: combined training; physical abilities; cadet; methodological alternative

Introducción

El proceso de formación de oficiales y específicamente, en la especialidad de tropas especiales, requiere de un riguroso programa para la preparación de los oficiales que ejercen el mando en las unidades de combate que existen en las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR), los mismos se forjan con una exigencia física bastante similar a la de los deportistas, sus contenidos y componentes también abarcan para la formación integral el componente físico, materializado en el desarrollo de las diferentes capacidades físicas y sus combinaciones, incluyendo las capacidades físicas condicionales y las capacidades coordinativas, entre otros componentes, como los psicológicos, los técnicos, los tácticos y los teóricos.



El “Manual de Preparación Física y Deportes de las FAR”, establece que esta asignatura para cumplir con sus objetivos como proceso pedagógico se estructura, organiza y sigue una dinámica acorde con los principios particulares del entrenamiento físico; por lo que para su ejecución, agrupa los contenidos en los temas siguientes:

1. Gimnasia. Se imparten en áreas especialmente preparadas (gimnasios techado o al aire libre) y tiene como objetivo desarrollar la fuerza.
2. Superación de obstáculos. Se enseña y entrena la técnica para la superación de obstáculos y lanzar granadas.
3. Carrera. Enseña la técnica de los procedimientos para la carrera en distancia corta, de mediana y de larga duración, así como el desarrollo de estas.
4. Combate cuerpo a cuerpo. Enseña y entrena la técnica de los procedimientos establecido para cada nivel.
5. Natación. Enseña la técnica de los procedimientos para el nado de distancia corta, de mediana y de larga duración, así como el desarrollo de estas.
6. Entrenamiento Combinado. Aquí es donde se combinan los diferentes temas.
7. Metodología. Enseña los métodos, medios y procedimiento para desarrollar las capacidades físicas y las cualidades morales y volitivas.
8. Ejercicios especiales. Este tema trabaja la preparación psicológica mediante la superación de obstáculo con determinada complejidad.

El dominio de los recursos didácticos necesarios para la elaboración y conducción del proceso de entrenamiento combinado en las tropas especiales, permite al entrenador lograr una organización metodológica racional, al poner a su disposición los instrumentos requeridos, para obtener un mayor rendimiento en sus cadetes. Para lograr tales propósitos, se deben integrar categorías en la atención a los



componentes grupal e individual como: objetivo, contenido, dosificación de la carga, método y control, los cuales viabilizan el desarrollo de las habilidades ofensivas y defensivas que se manifiestan.

Las tropas especiales por las misiones que cumplen en estos escenarios de combate regular y guerra no convencional, exigen que los cadetes tengan una preparación física integral, así como realizar marchas largas, de velocidad en momentos dados: con el peso de su equipo combativo, un compañero herido o muerto, combatir cuerpo a cuerpo, entre otras prácticas.

Al analizar el comportamiento del desarrollo de las capacidades físicas según autores en las FAR y específicamente en las instituciones encargadas de la formación de oficiales se pudo apreciar que Montenegro, (1990); Carrillo, (2003); Armela, (2010); Agramonte, (2017) tocan elementos como: sistema de preparación física militar basado en el Modelo de periodización cíclica de Matveit, (1966), donde aborda elementos encaminados al desarrollo de la resistencia aerobia y otras capacidades en los cadetes de manera general; la preparación física de los Sargentos Instructores de la Escuela Nacional, (ENSI), donde destaca la resistencia como capacidad fundamental a desarrollar para este tipo de profesionales; un currículo para los cadetes de la carrera para la formación de oficiales de mando de Infantería, por direcciones de base y de aplicación profesional, pero de manera general; el desarrollo de capacidades físicas para la superación de obstáculos y en la gimnasia matutina. Pero ninguno de estos autores hacen referencia de cómo se relacionan las capacidades física, habilidades y los componentes didácticos en las clases de entrenamiento combinado.

Fuera de las Instituciones docentes de las fuerzas armadas revolucionarias a nivel nacional e internacional si han tratado el entrenamiento combinado de capacidades físicas, condicionales, coordinativas, además de los aspectos táctico- técnicos como son los autores: Jiménez (2016), Delgado (2018), Gillone (2014), Flores (2018), Hernández y Torres (2010), Dirección de Apresto Operacional del Ejército Bolivariano (2020), Mirón (2014). Estos autores coinciden en que el entrenamiento combinado es



la combinación de diferentes cualidades físicas y una mala relación de estas podría provocar transferencias negativas en las personas que reciben el entrenamiento.

Otro de los elementos importantes en la actualidad que se materializa el entrenamiento combinado y tiene buena aceptación internacional por los beneficios que aporta a nuestro acondicionamiento físico, son los entrenamientos funcionales que se centran en la realización de ejercicios que imitan y mejoran las actividades cotidianas realizadas en la vida diaria, así como los movimientos específicos de ciertas actividades atléticas. El entrenamiento funcional tiende a enfocarse en movimientos multiarticulares y en el trabajo de grupos musculares que se utilizan en actividades prácticas; este busca mejorar la fuerza, la estabilidad, la movilidad, la coordinación, resistencia y la agilidad de una manera integral y holística.

Unos de los enfoques de este tipo de entrenamiento funcional es el Crossfit, programa de acondicionamiento físico citado por autores como: (Otín 2009 p.90), (Cabrera, 2022, p.7)

Este sistema fue concebido en 2002 por Greg Glassman, es una corriente de entrenamiento muy actual y extendido, cuyo objetivo es la formación de atletas completos pero no especializados. Está basada en la realización de muy variados ejercicios funcionales, realizados a alta intensidad. Estos ejercicios pueden ser con o sin desplazamiento, y con o sin material. Cuando se utiliza material, este suele ser también variado y a la vez muy simple.

Este programa de entrenamiento buscaba cubrir las necesidades físicas de los miembros de los diferentes cuerpos de seguridad de un país, dato importante teniendo en cuenta que esta investigación es para las tropas especiales. Gregg Glassman, entrenador y principal fundador de crossfit, comprendió que tanto bomberos como policías, militares, etc. necesitaban prepararse para situaciones diversas e imprevisibles y ser capaces de afrontar con éxito cualquier contingencia física.



Según Dominski et al (2018) CrossFit se presenta como un nuevo método de entrenamiento físico que ha ganado popularidad desde su creación e implementación a principios de la década de 2000. Su objetivo es promover el estado físico a través del desarrollo de componentes como la capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la resistencia, la velocidad, la coordinación, la agilidad y el equilibrio, a través de ejercicios deportivos y funcionales.

En Cuba, esta modalidad se comenzó a practicar en el año 2013 específicamente en La Habana, siendo noveles en estas ejecuciones el gimnasio de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y el Centro de Fitness de Florencia en la Habana Vieja (Ramírez 2017).

Para los efectos de la presente investigación el componente físico regido por las capacidades físicas, resulta de un interés centralizado, teniendo en cuenta que el estudio se realiza precisamente para potenciar el proceso de desarrollo multilateral de las capacidades físicas mediante la alternativa metodológica de trabajo de entrenamiento combinado y dirigida de manera directa hacia la demanda de las capacidades que exige la actuación profesional de los cadetes que cursan la carrera de mando de tropas especiales para la formación de oficiales de las FAR.

En el contexto educativo actual, es preciso que los profesores, en su desempeño pedagógico diseñen acciones que permitan una mejor preparación física, metodológica y psicológica, en la especialidad de tropas especiales y que se extienda a las demás especialidades, para encauzar el desarrollo progresivo de las capacidades físicas especiales, y poder cumplir con mejores resultados los objetivos específicos de la preparación física y de las asignaturas a las cuales tributan.

Una de las tareas para resolver de inmediato en las tropas especiales es la relacionada con el desarrollo de capacidades físicas y habilidades. Este es un aspecto esencial; por ello, su valor se potencia en los actuales estudios sobre la preparación física de los cadetes de tropas especiales, donde el entrenamiento



combinado es el elemento principal en el proceso de instrucción de la preparación física especial de las tropas, a través de la fusión de diferentes temas que en su contenido lo componen las capacidades físicas.

En las tropas especiales, la valoración del entrenamiento combinado se concibe a través de diversos indicadores como son: fuerza, resistencia, velocidad. Estos permiten tener una consideración general de los esfuerzos de los cadetes de esta especialidad para dar cumplimiento a las exigencias del combate. Se realiza en las etapas de preparación especial y exigencia máxima, con el objetivo de desarrollar las capacidades físicas generales; para lograrlo deben emplearse de forma combinada las habilidades de combate Kioksul (estilo de combate cuerpo acuerpo) con la selección de ejercicios de capacidades físicas en diversos métodos de preparación para una misma sesión de entrenamiento. Documento metodológico (2014).

En el contexto educativo actual, es preciso que los profesores, en su desempeño pedagógico diseñen acciones que permitan una mejor preparación física, metodológica y psicológica, en la especialidad de tropas especiales y que se extienda a las demás especialidades, porque permite encauzar el desarrollo progresivo de las capacidades físicas especiales, y poder cumplir con mejores resultados los objetivos específicos de la preparación física y de las asignaturas a las cuales tributan.

A pesar de las crecientes exigencias para el desarrollo de las capacidades físicas especiales en las FAR, existen insuficiencias:

- Insuficiente conocimiento y preparación del profesor para abordar las clases del tema 6 de entrenamiento combinado de la asignatura de preparación física.
- Insuficiente contenido en el programa e indicaciones metodológicas de la asignatura de preparación física, lo que limita el desarrollo de las capacidades físicas, hábitos y habilidades.

Para solucionar la problemática se enuncia como objetivo, elaborar una alternativa metodológica para el perfeccionamiento del entrenamiento combinado que contribuya al desarrollo de capacidades y habilidades de los cadetes de tropas especiales.



Materiales y métodos

La presente investigación se realizó con los cadetes de la especialidad de Tropas Especiales en la Escuela Interarmas General José Maceo. Se consideró como población: cuatro pelotones de cadetes de cuarto año de la carrera conformados cada uno por 25 integrantes para un total de 100 evaluados, coincidiendo con el 100% de la muestra; de ellos, 70 masculinos y 30 femeninas.

La muestra fue tomada al azar, de manera no intencionada, es de tipo excluyente, puesto que el investigador no forma parte de la misma. El promedio de edad es de 20,5 años, un peso promedio de 77,5 kg y una estatura de 1.77cm.

Se utilizaron en la investigación diferentes métodos, en lo teórico: el análisis-síntesis, la inducción-deducción y el enfoque sistémico; en lo empírico, la observación, revisión documental y las técnicas utilizadas fueron la encuesta y la entrevista, así como los métodos estadísticos con el cálculo porcentual y el T-Student.

Con el objetivo de constatar el problema científico, basado en la necesidad de perfeccionar el entrenamiento combinado en la preparación física de los cadetes de tropas especiales, se realizó un diagnóstico a partir de las encuestas y entrevistas realizadas a cadetes, además del análisis de las calificaciones obtenidas en los exámenes de Preparación Física por los cadetes en los últimos cinco años.

Para el procesamiento de la información de las capacidades y habilidades especiales se determinaron tres niveles de relevancia Bien (B), Regular (R) y Mal (M), a partir de tener en cuenta los valores máximos y mínimos de las escalas de resultados obtenidos atendiendo a los criterios evaluativos.

(Bien: 4); (Regular: 3); (Mal: 2)

Análisis y discusión de los resultados



Se le aplicó a dicha muestra la propuesta de la alternativa metodológica del entrenamiento combinado en la etapa de preparación especial obteniéndose los siguientes resultados:

En la etapa de evaluación de la investigación, se tuvo en cuenta la valoración de los resultados de la metodología del entrenamiento combinado en cadetes de tropas especiales, mediante la aplicación del método de consulta de especialistas. Estos propusieron la generalización de la propuesta a otras instituciones militares del país a partir de la novedad e importancia concedida en el estudio realizado.

Principales criterios de aceptación de la propuesta por los especialistas:

✓ Se reconoce la novedad científica de los resultados propuestos y su alta posibilidad de introducción en la práctica y con ello, su contribución al desarrollo de la resistencia en la carrera de mando estudiada.

✓ La propuesta responde a una necesidad real y de inmediato tratamiento en el perfeccionamiento de la preparación física que exige la actuación profesional de los cadetes.

✓ El sistema de ejercicios creado es acertado, tiene un orden lógico adecuado, cumple con el requisito de sistémico y con los principios pedagógicos de la fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo; es adaptable a cualquier circunstancia y además es susceptible de ser mejorado.

✓ Los especialistas consideraron acertada la propuesta, factible de ser aplicada, no requiere de grandes y costosos recursos, que puede ser asimilada por los cadetes y cumplir el objetivo de incrementar los niveles de resistencia física en sus diferentes manifestaciones.

✓ El sistema de acciones y de ejercicios, así como su estructuración, entre otros aportes, constituyen una valiosa herramienta de trabajo para los profesores de preparación física, entrenadores y personal que dirige la preparación física en las Fuerzas Armadas.

✓ Los resultados científicos de la investigación pueden ser generalizados al resto de las Unidades y Centros de formación de oficiales.



Los elementos señalados como negativos fueron tenidos en consideración y replanteados para una mejor actuación dentro del entrenamiento combinado.

El análisis y la valoración de los resultados cuantitativos corroboran la existencia de avances significativos en el desarrollo de capacidades físicas de forma integral en los cadetes de tropas especiales, lo cual tributa a mejorar su desempeño profesional, se brinda además una herramienta pedagógica para los profesores de Preparación Física de las diferentes escuelas de cadetes y unidades militares.

Los elementos expuestos en esta investigación permiten concluir que el desarrollo de las capacidades físicas de forma integral en las FAR exigen de una alternativa metodológica para entrenamiento combinado, fundamentada científicamente en un conjunto de acciones que potencien lo participativo, flexible, personalógico y con vínculo a la profesión.

Valoración de los resultados de la implementación parcial de la metodología en la Escuela Interarmas José Maceo

Con el objetivo de valorar la efectividad de la metodología creada, y para alcanzar el objetivo, se realizó la etapa de experimentación pedagógica.

Se desarrolló un experimento sucesional proyectado; los cadetes seleccionados actuaron como grupo de control antes de emplear la alternativa metodológica, convirtiéndose en experimental después de aplicada la propuesta prevista. Por ello, se partió de la comparación de dos estados de desarrollo de la muestra en diferentes momentos: antes de la influencia de la alternativa y después de su implementación.

Primero se constató el estado de desarrollo inicial de las capacidades físicas condicionales y posteriormente se desarrolló la etapa experimental, en la que se aplicó la alternativa elaborada que propició la transformación del estado inicial de la muestra seleccionada.



Durante su implementación, se efectuaron dos mediciones: una en febrero, cinco meses después del diagnóstico y otra al concluir el curso en el mes de julio. Los resultados de las dos comprobaciones se compararon con los obtenidos en la constatación inicial.

Al comprobarse el cumplimiento de las normativas durante el examen de eficiencia física, se aplicó el control a la fuerza de brazos consistente en la realización de planchas para el personal femenino y tracciones en la barra fija, para los cadetes masculinos, arrojando los siguientes resultados: se evaluaron 100 cadetes, coincidiendo con el 100% de la muestra.

En la primera medición, 80 cadetes (80%) alcanzaron la calificación de aprobados, resultando sobresalientes 17 (17%), bien 30 (30%), regular 33 (33%) y Mal 20 (20%) cadetes del total de evaluados. Estos resultados, según el Manual de Preparación Física y Deportes de las FAR, califican en este caso, a la capacidad física fuerza de brazos de regular. En la tercera medición, se observó una significativa mejoría, pues del total de la muestra, solo 11 (11%) cadetes mantuvieron la calificación de mal, disminuyendo con relación a la primera medición y un total de 60 cadetes alcanzan la categoría de sobresaliente y bien, constituyendo el 60% del total de evaluados, permitiendo evaluar esa capacidad de bien.

Para medir la fuerza de las piernas, se aplicó la prueba de salto de longitud sin carrera de impulso (SLSCI), donde se obtuvieron los resultados siguientes: en la primera prueba, solo aprobaron 81 cadetes de ambos sexos, para un 81%, alcanzando la calificación de sobresalientes 24 (24%), bien 30(30%), regular 25 (25%) y mal 21 (21%), calificándose esta capacidad, también de regular. En la tercera prueba los resultados mejoran de forma considerable, lográndose que del total de la muestra, se evaluaran 29 (29%) sobresaliente, bien 39 (39%), regular 25 (25%) y solo siete (7%) cadetes desaprobaron las normativas. La capacidad de fuerza de piernas se calificó de bien.

La capacidad física de resistencia se valoró a partir de la aplicación de la comprobación de la carrera de 3000 m para ambos sexos. Los resultados alcanzados en la primera prueba manifiestan bajo



nivel de desarrollo con respecto a la otra prueba, pues solo 77 cadetes de los 100 evaluados aprobaron; de ellos, 16 (16%) con calificación de sobresaliente, bien (26%), regular 31 (31%) y con calificación de mal 27 (27%), siendo significativo la cantidad de estudiantes, 58 entre regular y mal representando el (58%). Sin embargo, después de aplicada la alternativa metodológica, los resultados en la carrera de 3000 m demostraron la efectividad de la misma, pues de los 100 cadetes comprobados, solo cinco (5%) se mantuvieron con calificación de mal y 86 con sobresaliente y bien (82%) y solo 14 con regular; por ello, la capacidad de resistencia superó la primera prueba al finalizar el año de instrucción.

Para valorar la dinámica de desarrollo de la capacidad de rapidez, se aplicó la carrera de 60m a los cadetes de ambos sexos, obteniéndose los siguientes resultados: en la primera comprobación del total de la muestra, alcanzaron la calificación de sobresaliente 16 (16%) cadetes, bien 28 (28%), regular 32 (32%) y mal 24 (24%), demostrando un bajo nivel de desarrollo para este momento. Sin embargo, una vez aplicada la alternativa metodológica, el comportamiento de los resultados evidenció la garantía de la misma para elevar el rendimiento físico de los alumnos, en cuanto a la rapidez de desplazamiento, lográndose una mejoría sustancial al alcanzar la calificación de sobresaliente y bien 70 (67%), superando en 24 la cifra de la primera medición y solo ocho (8%) cadetes se mantienen desaprobados.

Para evaluar el nivel de objetividad, efectividad y aceptación de la nueva metodología, se aplicó una encuesta a los profesores y jefes de unidades de estudio, arrojando los siguientes resultados:

En cuanto a la influencia de la metodología en el accionar pedagógico y la preparación, en sentido general, de los profesores y jefes de unidades de estudio, el 26% la consideró en un rango de muy alto, el 63% en un nivel alto y solo el 10% en un rango medio. El 100% de los encuestados, opinó que los contenidos y métodos seleccionados contribuyeron al logro de los objetivos propuestos; de ellos, en un rango de muy alto el 21%, en un nivel alto el 68 % y el 5% en un rango medio. El 100% de los profesores y jefes de unidades, reconocen que la alternativa elaborada influyó de manera positiva en su accionar pedagógico de forma particular, en cuanto a la dirección de las clases de entrenamiento combinado, y en



general, en su preparación metodológica como docentes, valorando lo afirmado el 89% en un rango de muy alto y alto.

Según el criterio de los encuestados, se apreció aceptación por parte de los cadetes en cuanto a los contenidos, métodos, medios y procedimientos organizativos empleados para llevar a cabo las clases de entrenamiento combinado; el 16% lo valoró en un rango de muy alto, el 58% en un nivel alto y el 26% en un rango medio. En sentido general, el 100% del personal docente y de mando, evaluó de positiva la efectividad de la nueva metodología, de ellos, el 21% la valoró en un rango de muy alto, el 74% en un nivel alto y el 5% en un rango medio.

Otro método aplicado en la etapa de evaluación fue la observación pedagógica a través de visitas a clases (sesiones de entrenamiento).

De 30 clases de entrenamiento combinado visitadas el 100% de los dirigentes aplicaron los métodos y procedimientos organizativos identificados en la metodología propuesta; en 28 de los entrenamientos visitados, los profesores se apegaron a la secuencia metodológica y dosificación.

En 28 controles realizados se evidenció la preparación técnico-metodológica de los profesores, durante la corrección de errores a los educandos y la demostración de la técnica para ejecutar los ejercicios. En 26 entrenamientos se observó una adecuada motivación en los alumnos por la actividad desarrollada. Como se puede apreciar, los aspectos evaluados en la observación de los entrenamientos combinado, se comportaron, en sentido general, de forma favorable. Se observó un clima de participación y compromiso en los grupos de estudio, fue estimulada la cohesión, se manifestó un vínculo afectivo positivo y de satisfacción con el trabajo realizado.

El análisis y la valoración de los resultados cuantitativos corroboran la existencia de avances significativos en el desarrollo de capacidades físicas de forma integral, en los cadetes de tropas especiales, lo cual tributa a mejorar su desempeño profesional, se brindó además una herramienta pedagógica para los profesores de Preparación Física de las diferentes escuelas de cadetes y unidades militares.



Los elementos expuestos en esta investigación permiten concluir que el desarrollo de las capacidades físicas de forma integral en las FAR exigen de una metodología de entrenamiento combinado de fundamentos científicos y de un conjunto de acciones que potencie lo participativo, flexible, personológico y con vínculo a la profesión.

Conclusiones:

Se logra implementar una alternativa metodológica de entrenamiento combinado, con una tendencia hacia el incremento de las capacidades física de forma integral en correspondencia con la exigencia profesional de los cadetes de tropas especiales, de manera que se evidencia un salto de calidad en sus indicadores físicos. La aplicación del método de consulta de especialistas permitió valorar la aceptación de la alternativa metodológica de entrenamiento combinado, al ser considerada como Muy Adecuada y apreciarse el salto de calidad de los resultados de los indicadores de manera significativa, por lo que pudo demostrarse la pertinencia y factibilidad de la propuesta, después de haberse tenido en cuenta las consideraciones y recomendaciones de los especialistas.

Referencias bibliográficas

- Arones Cervantes, J. Bustamante, YB. (2021). Implementación de nuevos sistemas de entrenamiento físico y su influencia en el incremento de las capacidades Física de los cadetes de la escuela militar. <http://escuela.edu.pe>.
- Arteago Jesús. (2023). Entrenamiento fusionado: la poderosa combinación de fuerza y cardio. . <http://www.maxenentrenamiento.com>.
- Carrera Cruz, GA. (2020). Contenido de la preparación física según el principio de la especialización para potenciar el rendimiento en policía de la unidad de mantenimiento del orden público. <http://researchgate.net>.
- Clavero Jimeno, Antonio.(2021). Programa de entrenamiento concurrente orientado a la mejora del fitness en adulto con obesidad. . <http://digibug.ugr.es>.



- Delgado Jenifer Paola (2018). Entrenamiento Físico Militar en la mejora de las capacidades físicas en cadetes de la EMCH CFB. [http://www. Repositorio.ucv.edu.pe](http://www.Repositorio.ucv.edu.pe).
- Dirección de Apresto Operacional del Ejército Bolivariano (2020). Manual de preparación física integral militar basado en el entrenamiento físico funcional. [http://www. academia. Edu](http://www.academia.Edu).
- Fores-Zamora, A.C. (2020) Referentes teóricos del entrenamiento combinado de la resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias medias. Mundo Fesc, vol. 10, no. S1, pp.27-38. <http://dialnet.unirioja.es>
- Gillone Claudio A. (2014). Entrenamiento combinado de la fuerza y resistencia. <http://www.libreriacentral.com>.
- MINFAR (2012). Manual sobre la dirección del proceso docente-educativo en las instituciones docentes de nivel superior de las FAR..
- MINFAR (2015). Manual de Preparación Física y Deportes.
- Montenegro E. V. (1990). Valoración fisiológico-higiénica de un nuevo Sistema de Preparación Física para las FAR. Ciencias Médicas, La Habana.
- Mirón Aguilar F (2014). Propuesta de planificación y periodización para un competidor de crossfit de alto nivel. Universidad Politécnica de Madrid. [http://www.Dialnet.unirioja. Es](http://www.Dialnet.unirioja.Es).
- Olalla Mendoza, AE. Perez Ruiz, MJ. Gibert ÓFarrill, AR.(2022). Entrenamiento funcional para la mejora de la condición Física del personal militar femenino. Edición 69. Vol7, no4. . <http://dialnet.unirioja.es>.
- Rodríguez Francisco Agustín. (2021). Entrenamiento complejo (compex training) en el deporte de conjunto. <http://www.memoria.fahace.unlp.edu.ar>.
- Ruiz Samanta (2023). Como el cross Training te ayudara a ser un atleta completo. . [http://.mejor con salud.as.com](http://mejorconsalud.as.com).
- Vinuesa Lope M, Vinuesa Jiménez I (2016). Conceptos y métodos para el entrenamiento físico. Ministerio de Defensa. <http://publicaciones.defensa.gob.es>.

