

## **EL ENTRENAMIENTO MATUTINO: PRINCIPAL FORMA PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS CADETES**

### **The matutinal training: fundamental way for the development of physical capacities of the cadets**

**Félix Enrique Agramonte Blanco**

felix@scu.eia.cu

Licenciado en Cultura Física

Escuela Interarmas “General José Maceo”

Santiago de Cuba

Cuba

**Recibido:** 24-09-2015

**Aceptado:** 30-11-2015

**Artículo de revisión**

### **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como objetivo demostrar el papel y lugar del entrenamiento matutino como una de las formas de la preparación física militar, para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los alumnos del curso de formación de oficiales de nivel superior del perfil de mando de la Escuela Interarmas “General José Maceo”, enfatizando en el proceso de formación y desarrollo de las capacidades físicas en ese perfil y el entrenamiento matutino. Con tal propósito, se emplearon métodos teóricos (dialéctico-materialista, histórico-lógico y análisis-síntesis) y empíricos. Como resultado del estudio realizado se verificó que en esa institución la preparación física como asignatura básica, se manifiesta empleando varias formas, sin embargo, en dicho entrenamiento es donde se cumplen de manera íntegra un sistema de principios pedagógicos y regularidades, propiciando el buen desenvolvimiento de las actividades principales el tratamiento de las capacidades físicas investigadas.

**PALABRAS CLAVE:** entrenamiento matutino; capacidades físicas; cadetes

### **ABSTRACT**

The present paper has the objective to demonstrate the paper and place of the matutinal training as one of the forms of the military physical training, for the development of the conditional physical capacities of the students of the course of officials' formation of superior level of the profile of command officers in the School Combined-arms “General José Maceo”, emphasizing in proceso of formation and development of the physical capacities in that profile and the matutinal training. With such intention, theoretical methods were used (dialectical-materialist,

historical-logical and analysis-synthesis) and empiricists. As result of the study made it was verified that in that institution physical training as a basic subject, it is pronounced using several forms, nevertheless, in this training it is where they are fulfilled of complete way a system of pedagogical principles and regularities, causing the good unfolding of the main activities the treatment of investigated physical capacities.

**KEYWORDS:** matutinal training; physical capacities; cadets

## **INTRODUCCIÓN**

El constante desarrollo y perfeccionamiento del armamento, técnica de combate, el aumento considerable de la potencia de fuego y la capacidad de maniobra de las tropas del enemigo más poderoso y agresivo de la humanidad: el imperialismo estadounidense, ha traído consigo cambios considerables en la concepción cubana de librar la guerra y en el carácter de las acciones combativas de sus tropas. En estas circunstancias, adquiere una mayor significación la tesis acerca de que el papel rector en la guerra le corresponde al hombre (soldado). Por ello, en las Fuerzas Armadas Revolucionarias (FAR) se le presta una especial atención a la preparación física de todos sus miembros, siendo esta una materia básica de la preparación combativa; por tal razón, constituye un deber de cada combatiente mantener una constante preocupación por alcanzar mayores niveles en su preparación, y de hecho, una motivación de similar magnitud para los profesores o especialistas encargados de llevar a la práctica la preparación de esos efectivos.

Mientras mayor sea el nivel de preparación física y multilateral de los militares durante la paz, podrán cumplir las tareas asignadas en tiempo de guerra, de ahí el énfasis puesto en ese asunto en todas las dependencias castrenses, sobre todos en las escuelas de formación de oficiales tomando en consideración sus perfiles como la estudiada en este trabajo.

Haber conseguido una preparación física consecuente, propicia desempeñar acciones motoras con cierta efectividad, y eso se muestra de manera muy intencional cuando se trata de la formación del cadetes, pues ese proceso incluye su planificación, estructuración, dosificación y control (verifica la preparación alcanzada por un cadete, pues no todos logran los niveles exigidos del egresados, para tener un desempeño adecuado en su futuro cumplimiento de las misiones).

### **• ASPECTOS GENERALES SOBRE EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS**

Desde el mismo surgimiento de la especie humana, el hombre sintió la necesidad de poseer un físico capaz de garantizar su existencia. Esa ha sido la base de la existencia de la preparación física para en todas las fuerzas armadas del mundo; en la antigüedad, además de ella, los deportes acapararon la atención de las poblaciones, por ello, siempre ha estado en la mira de los estudiosos de esas materias su preocupación por perfeccionar sus procesos.

En la actualidad, varios investigadores han centrado sus estudios en el desarrollo de las capacidades físicas como se muestra a continuación:

Petrovsky, A.V. (1980), con respecto a las capacidades expresó: “Son las particularidades psicológicas individuales de la personalidad, que son condiciones para realizar con éxito una actividad dada y que revelan la diferencia en la dinámica de adquirir los conocimientos, hábitos y habilidades necesarias en cada actividad” (p.176).

Por su parte Brito, H. (1984), la definió la capacidad como: “...la formación psicológica ejecutora generalizada constituida por el sistema de acciones y operaciones denominadas como hábitos y habilidades respectivamente que garantizan la ejecución del sujeto” (p.7).

Tanto Petrovsky, A.V. (1980), como Brito, H. (1984), señalaron la particularidad psicológica reflejada en la acción para resolver con éxito una necesidad, no obstante, Petrovsky, A.V. (1980), abordó los conocimientos, además de la adquisición de hábitos y habilidades para darle solución a la necesidad enfrentada en un momento dado, por ello, y extrapolarlo esa idea, en la preparación física es esencial conocer los diferentes contenidos teóricos, para realizar acciones correctas, orientadas a la elevación de las capacidades y las habilidades para crear los hábitos.

De la combinación del vocablo “capacidad” con el “físico”, surgió el término “capacidad física”, también llamada con frecuencia “capacidad motora”. Estas son muy demandadas en la formación de los oficiales de mando para el ejército por razones obvias.

Para Forteza, A. (1988), las capacidades físicas o motoras “...son las posibilidades del organismo humano para realizar acciones físicas de modo racional, que le permite darle cumplimiento a una demanda motriz determinada” (p.18). No se aprecian diferencias entre los siguientes términos:

- Cualidades      ○ físicas
- Capacidades    ○ físicas
- motrices
- condicionales
- coordinativas

Las capacidades físicas están determinadas por el conjunto de índices relativamente independientes del organismo que posibilitan las actividades motrices. Sin embargo, el concepto brindado por Forteza, A. (1988), no abarca algunos atributos de las capacidades físicas considerados por Collazo, A. (2006), quien aseguró:

*...las capacidades físicas son aquellas cualidades bio-psíquicas que posee un individuo, para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja, presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo*

*prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida (p.35).*

La definición de Collazo, A. (2006), niega a la de Forteza, A. (1988), en tanto, supone a las capacidades físicas conformadas por la unidad biológica y psicológica que caracteriza al individuo.

Otros autores como Javier Castaño, J. (1998) y Martín, D. (2001), piensan que para desarrollar las capacidades físicas, estas deben estar relacionadas con una determinada condición física. Así pues, Ruiz, J.C. (s.f), denominó a la condición física como capacidad tenida "...para realizar una actividad física y esta (...) vale para: desempeñar un trabajo físico determinado, alcanzar un buen estado físico, adquirir un estado de salud óptimo" (p.1).

Martín, D. (2001), en el "Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo", afirmó: "La condición física es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el cometido que se le asigne a dicha condición" (p.23). Aquí se asume el criterio de ese autor, al reconocer que la condición física no solo es capacidad de rendimiento físico, pues esta se manifiesta siempre relacionada con las características psicológicas del individuo.

Partiendo de las posiciones compartida por Petrovsky, A.V. (1980), Brito, H. (1984), Forteza, A. (1988), Collazo, A. (2006), Ruiz, J.C. (s.f) y Martín, D. (2001), y asumidas en ciertos aspectos por este autor, se infiere que las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física, por consiguiente, elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello, para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Con respecto a los tipos de capacidades físicas, en la bibliografía especializada consultada se constató las existencias de varias clasificaciones. Por ejemplo, Forteza, A. (1988), clasifica las capacidades motrices fundamentales en: fuerza, rapidez, resistencia, agilidad y movilidad.

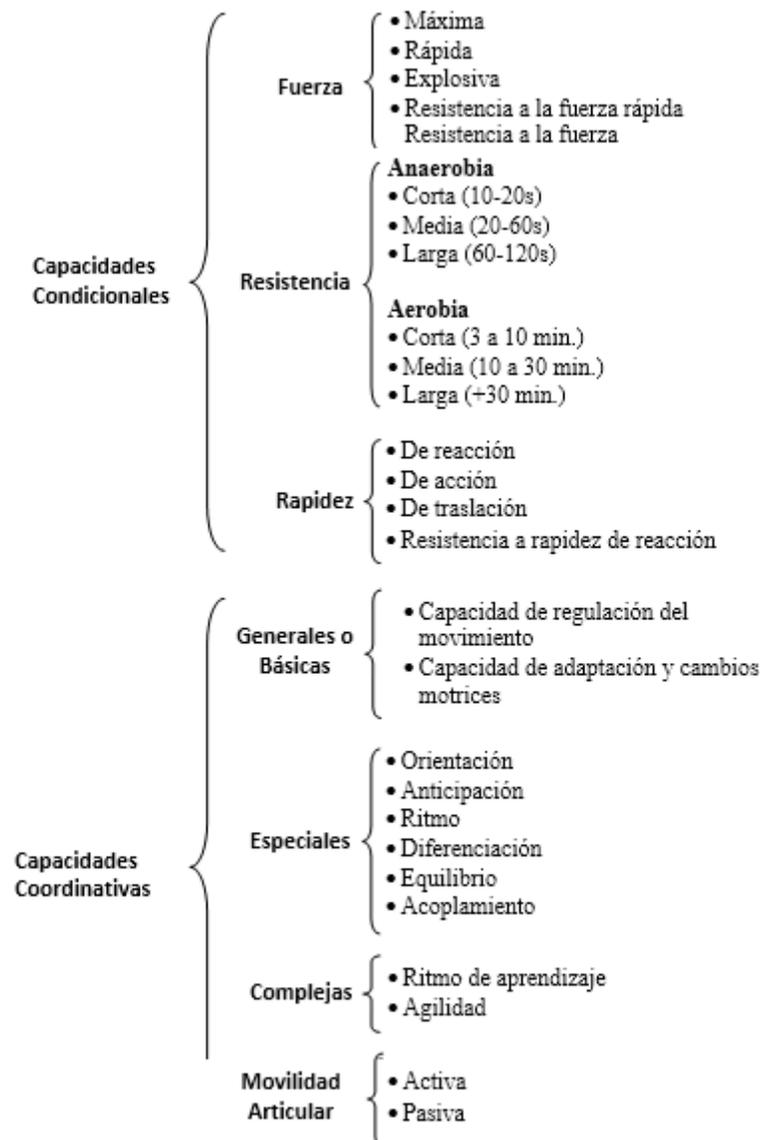
En tanto, en la Wikipedia (2012) se clasifican en:

- |             |                       |  |
|-------------|-----------------------|--|
| Capacidades | • Motrices            | a. Resistencia<br>b. Fuerza<br>c. Velocidad<br>d. Flexibilidad |
|             | • Perceptivo-motrices | a. Coordinación<br>b. Equilibrio                               |
|             | • Resultantes         | a. Agilidad  |

En este trabajo se aceptó la clasificación de Collazo, A. (2006), registrada en el “Manual de Preparación Física y Deportes de las FAR”, siendo esta la base reglamentaria de esa institución, donde se contemplan los aspectos mostrados a continuación:

- Capacidades condicionales: fuerza, rapidez, y resistencia
- Capacidades coordinativas: generales o básicas, especiales y complejas
- Movilidad: pasiva y activa

En la gráfica 1, se detallan las sub-clasificaciones de las capacidades físicas



Gráfica 1. Sub-clasificaciones de las capacidades físicas (Collazo, A., 2006)

- Proceso de formación y desarrollo de las capacidades físicas en las carreras de perfil de mando  
El proceso de formación y desarrollo de las capacidades físicas de las carreras de mando de las instituciones docentes de nivel superior de las FAR, se sustenta en un basamento teórico capaz de garantizar al claustro los pasos esenciales, no sujetos a violación, para llevar a cabo de forma eficiente el entrenamiento y desarrollo de las mismas. Todo esto se sustenta en los documentos curriculares conformados por los planes y programas de estudio.

El programa de la asignatura “Preparación Física para las Carreras de Mando” tiene como fin la elevación y consolidación del desarrollo de capacidades físicas, así como las cualidades morales y volitivas necesarias, para resistir las grandes cargas físicas y tensiones psicológicas surgidas durante el proceso de formación del oficial, y facilitar a través del desarrollo de hábitos y habilidades motoras básicas, la asimilación con mayor rapidez de la técnica de combate y destreza en el cumplimiento de los procedimientos necesarios que requieren las demás asignaturas militares generales y específicas.

En la bibliografía consultada se pudo constatar el estudio realizado por Armela, E. (2001), referente a la evolución histórico-lógica y las tendencias de los planes y programas de estudio de la asignatura Preparación Física. Para llevar a cabo tal estudio, ese autor consideró como indicadores: los objetivos, los contenidos, el desarrollo de habilidades generales (conocimientos teórico-metodológicos, valores, la forma de impartir la gimnasia matutina, competencias, festivales, clases y otros), habilidades motoras (fuerza, rapidez, resistencia); forma de evaluación, y valoró la correspondencia entre los indicadores mencionados con la actuación profesional.

El autor identifica tres etapas esenciales en el proceso de formación y desarrollo de las capacidades físicas. La primera (1963-1975), se caracteriza por la planificación de grandes volúmenes de cargas físicas. Se enfatizaba en la rapidez, fuerza y la resistencia, sin considerar los contenidos teóricos, por lo que los alumnos, carecían de base científico- metodológico, al igual que muchos profesores. Se adoptó para la Preparación Física, el modelo de preparación aplicado por los asesores soviéticos que se encontraban en el país, el cual no consideraba las diferencias somáticas, físicas y generales entre ambas naciones para la programación y aplicación de los contenidos.

La gimnasia matutina era impartida por los oficiales de mando, sin la participación de los cadetes en su planificación, organización e impartición, y por su tiempo de duración (20-30 min.) era factible solo para activar y acondicionar al organismo para cumplir las actividades del día. En la segunda etapa (1976-1989) los programas alcanzaron otra magnitud dentro del currículo, esto permitió que la formulación de los objetivos del programa y dentro de este las clases planificadas para los cadetes se acercaran más a la formación de habilidades inherentes a las singularidades de las carreras.

Se introducen contenidos con mayor acentuación teórico-metodológica, propiciando mayor dominio de las habilidades generales y motoras, se perfecciona la gimnasia matutina en cuatro variantes y las diferentes formas de la preparación física como actividades no lectivas del currículo. Se orientan los contenidos de los programas para las tropas terrestres de infantería,

priorizando el desarrollo preferente de la resistencia y la rapidez en las acciones, el dominio de los hábitos y habilidades para la superación de obstáculos, lanzamiento de granadas, ataque y autodefensa (combate cuerpo a cuerpo), natación con el equipo y la preparación para la realización de marchas por saltos.

En la Carrera de Tanques se desarrolla la fuerza, resistencia muscular y agilidad, formación de los hábitos y habilidades en la superación de obstáculos, acciones en el agua y bajo de ella y la elevación de la resistencia al mareo.

Para la Carrera de Artillería se prevé el trabajo de la fuerza, rapidez en las acciones, resistencia muscular y carreras pedestres, desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos y habilidades para levantar y transportar pesos.

La tercera etapa (1990-2007) se caracteriza por el incremento de contenidos de carácter metodológico.

En esta etapa la gimnasia matutina se convierte en entrenamiento matutino y su objetivo es desarrollar capacidades físicas, surgiendo así un nuevo contenido no lectivo: el entrenamiento matutino especial, consistente en correr 10 km una vez por semana.

Se establece en esta etapa un nuevo contenido que vincula la aplicación de varias habilidades motoras en una sola acción general, el “ejercicio integrador”, donde se combinan carreras de resistencia, desplazamientos arrastras, superación de obstáculos, fuerza, lanzamiento de granadas y tiro con perles. También surge el tema de entrenamiento combinado, aproximando un poco más los contenidos con la actuación profesional de las carreras.

Se identifica una cuarta etapa (2008-hasta la actualidad), la que se caracteriza por una sistemática disminución del tiempo lectivo para la preparación física, se eliminó el entrenamiento matutino especial, aunque siguió considerándose la gimnasia matutina como la forma principal de la preparación física para desarrollar las capacidades físicas.

Ranzola, A. (1988), Forteza, A. (1988) y Collazo, A. (2006), consideran que las capacidades no se encuentran absolutamente independientes, más bien constituyen diferentes aspecto de un acto neuromuscular total. Colazo, A. (2006) dijo: “El desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas se fundamenta en cualquier proceso pedagógico en un conjunto de regularidades, leyes y principios, los cuales constituyen una especie de guía metodológica para profesores de Educación Física y entrenadores deportivos” (p. 88).

**•El entrenamiento matutino como forma fundamental de la preparación física para desarrollar las capacidades físicas.**

El “Manual de Preparación Física y Deportes de las FAR”, establece que para cumplir el contenido de la asignatura se emplean las formas organizativas siguientes: clases, entrenamiento matutino, entrenamiento durante el cumplimiento de actividades de la preparación combativa,

entrenamiento en condiciones especiales, entrenamiento durante los desplazamientos, controles, competencias y demostraciones.

En las dos primeras etapas del desarrollo del currículo de la asignatura, las clases de preparación física constituía la forma principal para el desarrollo de las capacidades físicas y era éste su objetivo principal; sin embargo a partir de la tercera etapa, el contenido de las clases se centra más a lo metodológico y la frecuencia con que se imparten disminuye considerablemente.

A partir de entonces, se aumenta el tiempo a la gimnasia matutina hasta 45 min. como mínimo, convirtiéndose ésta en un entrenamiento diario, por lo que constituye en la actualidad la forma principal para el desarrollo de las capacidades físicas.

Estudios realizados por Collazo (2006), debido a la disminución del tiempo lectivo en los programas de estudio, posibilitaron plantear la necesidad de convertir la gimnasia matutina en entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas. A partir esos resultados, se llegó a la conclusión que el sistema de clases no es la vía fundamental para desarrollar las diferentes capacidades físicas, atribuyéndole esta función al entrenamiento matutino, pasando este a ser el escenario propicio para el cumplimiento del sistema de principios con las regularidades correspondientes. Esos principios son:

### **1. Principio de la selección adecuada del contenido**

Presupone la necesidad de seleccionar un contenido (carga física) adecuado que responda a las necesidades físicas de los cadetes y a las exigencias de la carrera que estudian. La carga física seleccionada por el profesor debe garantizar la correcta asimilación por parte de los cadetes. Aquí se establece la necesidad de elegir un conjunto de ejercicios que garanticen el desarrollo de las capacidades que se desean modelar; el orden y la interconexión de las mismas en todo el período de duración de la preparación desempeñan un importante papel.

Este principio expresa la necesidad de definir para cada dirección del entrenamiento un conjunto de ejercicios organizados, con una correcta determinación de objetivos claros y precisos, que partan de los niveles de la media grupal, haciendo énfasis en el trabajo individual de cada cadete, donde tome como referencia los resultados de los controles. El contenido seleccionado durante el período de preparación determina un gran por ciento de los éxitos en los resultados.

### **2. Principio de la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación**

Se entiende por potencial de entrenamiento el grado de estimulación que produce determinada carga física en el organismo humano. Las cargas físicas pueden ser: ineficaz, de recuperación, carga de mantenimiento, de desarrollo y excesiva. Tanto las cargas ineficaz como excesiva, no son beneficiosas para el entrenamiento. La primera, porque no provoca ninguna estimulación en dependencia del nivel del cadete, es decir, esta queda muy por debajo de las verdaderas posibilidades del organismo, siendo insuficiente, pues no causa cambios significativos. La carga excesiva puede ocasionar sobreentrenamiento, lesiones, desgarramientos tendinosos y musculares, y desde el punto de vista psicológico, produce el rechazo del alumno, así como apatía por el entrenamiento.

Por consiguiente, las cargas de mantenimiento, recuperación y desarrollo, desempeñan funciones vitales dentro de la preparación del cadete, la presencia de ellas están determinadas por el período o etapa en que se encuentra la preparación, así como la parte de la sesión o clase. En esencia, este principio hace referencia a la relación entre el potencial de entrenamiento y la recuperación del organismo. Lo importante es lograr la recuperación adecuada, asegurando una nueva disposición del organismo para posteriores actividades.

### **3. Principio del aumento gradual y paulatino de las cargas**

El aumento gradual y paulatino de las cargas debe tener lugar a partir de los índices que arrojan los test iniciales, teniendo en cuenta los niveles de asimilación de las cargas por los alumnos, la edad, el sexo y las características específicas de la carrera. Este incremento puede tomar una dinámica de carga de diferentes formas, como pueden ser: rectilínea ascendente, ondulatoria, escalonada, piramidal y otras. Todo ello en dependencia de los objetivos que se haya propuesto el profesor, tipo de carrera y tiempo disponible para preparar a los estudiantes. Es el profesor el más indicado para ir aumentando las cargas físicas a partir de los resultados observados y mostrados en la práctica. En este caso son los cadetes quienes van marcando los límites de sus posibilidades en ese período de entrenamiento.

La esencia de este principio está determinado por la dosificación de las cargas en el tiempo, su grado de incremento paulatino con relación a las posibilidades de los alumnos y la forma en que se ínter conexionan y se distribuyen las mismas.

### **4. Principio de la repetición del ejercicio físico**

Entre más se ejercite un ejercicio físico, mayores posibilidades habrá para realizarlo de forma correcta, y por ende, mayores posibilidades tendrá el organismo entrenado para condicionar los músculos para empeños superiores, logrando con ello, un nivel de adaptación donde se van acumulando varios efectos de entrenamiento, favoreciendo el perfeccionamiento de esta actividad.

El proceso de la repetición del ejercicio físico durante una clase o durante el período de duración de la preparación es un principio básico para el desarrollo de las capacidades físicas, puesto que esta garantiza los niveles de estimulación del organismo para su desarrollo sobre la base de la propia ejercitación. Si se desea influir de forma positiva en los incrementos de las capacidades físicas, se deba repetir con cierta sistematicidad los ejercicios correspondientes, logrando con su continuidad el efecto acumulativo necesario para condicionar al cuerpo a la práctica físico-deportiva. La esencia de este principio radica en la necesidad básica de repetir, de ejercitar con frecuencia el ejercicio físico sin obviar los aumentos graduales y progresivos de los mismos, tratando de dirigir un proceso de dosificación adecuado, sin descuidar su interrelación con los demás principios señalados arriba.

### **5. Principio del carácter multilateral de las cargas**

En el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas el carácter multilateral de las cargas constituyen condiciones elementales para la formación integral del sistema muscular y los demás órganos y sistemas de los cadetes, la versatilidad de la estructura de los ejercicios seleccionados durante la preparación de un individuo, así como las variadas y disímiles influencias producidas en el cuerpo humano propician mayores beneficios a la integralidad física deportiva del hombre, y

como consecuencia, se crean condiciones más favorables para la disponibilidad óptima en las situaciones demandadas por las actividades físicas y las vida.

### **6. Principio de la dosificación adecuada de las cargas**

“Dosificar es prever anticipadamente un conjunto de pasos, de orientaciones, de elementos y direcciones que se concretan en la práctica, permitiendo así su validación o no”. La dosificación como una de las tareas básicas de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje en la preparación física constituye la planificación previa y anticipada que el profesor realiza, estructurando pedagógica, metodológica, didáctica y científicamente con lógica las acciones a realizar y cuando se efectuarían las mismas. El éxito de una buena dosificación está dado por la forma en que se seleccionan los contenidos, se combinan y se distribuyen a lo largo del período de preparación. Para cumplir con este principio se hace necesario tener en cuenta la esencia de los otros principios, pues en este se encierra de forma global el cumplimiento de todos.

Se hace imprescindible cumplir con un grupo de parámetros de forma fehaciente, tales como: Seleccionar cargas físicas acorde con el nivel de los alumnos, cumplir estrictamente con la relación entre el tiempo de trabajo y de recuperación en dependencia con los objetivos que se deseen lograr, aumentar en pequeñas dosis y de forma progresiva el nivel de las cargas, teniendo en cuenta los niveles de asimilación, repetir el ejercicio físico conociendo el tiempo de restablecimiento de los sistemas energéticos involucrados en la carga desarrollada, aplicar cargas versátiles para el desarrollo integral, controlar y evaluar siempre las cargas físicas, alternar con acierto las cargas durante el entrenamiento, establecer un régimen de vida fructífero para los alumnos, educar a partir del ejemplo personal propio.

### **7. Principio del control y evaluación de las cargas frecuentemente**

“Para saber con certeza, si se ha avanzado desde el punto de vista físico en un determinado grupo de estudio, se hace necesario conocer y medir el estado del organismo de un alumno antes, durante y después de concluido el período de preparación, esto permite evaluar los niveles alcanzados, así como la forma en que han sido asimiladas las cargas realizadas”. Se desprende de este principio la necesidad de controlar y evaluar con sistematicidad la forma de asimilación de las cargas por parte de los alumnos, pues esto facilita adecuar la misma acorde con su desarrollo e incrementar los niveles de exigencias en dependencia de los objetivos a lograr y teniendo en cuenta el momento por donde transita la preparación.

### **8. Principio de la alternancia de las cargas**

Este refleja en esencia la necesidad de combinar y alternar las diferentes capacidades físicas durante una sesión, día, semana, mes o todo período que dure la preparación. El éxito de este principio en la práctica está dado por la correcta distribución en el tiempo de las diferentes direcciones del entrenamiento, así como la relación entre los diferentes componentes de la carga física. La estructura organizativa de la misma depende fundamentalmente de los objetivos que se desee lograr. Existe en la actualidad la tendencia de que las cargas que provocan un mismo estímulo, deben volver a repetirse en dependencia del tiempo de restablecimiento energético gastado, según el sistema utilizado.

### **9. Principio de la necesidad de equilibrio entre gasto energético y consumo durante la práctica de ejercicios físicos deportivos**

Este se refiere a la constante necesidad que demanda en la realización de ejercicios con carácter sistemático y continuo la mantención de un equilibrio energético entre la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen y el gasto energético exigido por los ejercicios físicos.

### **Conclusiones**

1. El desarrollo de las capacidades físicas es una necesidad objetiva para el cumplimiento de las misiones planteadas a los futuros oficiales de mando de las FAR
2. El sistema de clases de la asignatura preparación física no es la vía fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas en los cadetes de las Carreras de Mando
3. El entrenamiento matutino constituye la forma principal de la preparación física para el desarrollo de estas capacidades; por cuanto, es precisamente en esta forma de preparación que se cumplen los diferentes principios del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Álvarez, C. y Sierra, V. (1998). *Metodología de la investigación científica*. La Habana: Pueblo y Educación
2. Armela, E. (2011). *Una estructuración del currículo de la asignatura de Preparación Física por direcciones de base y de aplicación profesional para las carreras del CSFOM de la Escuela Interarmas "General José Maceo"*. [Tesis doctoral no publicada]. La Habana
3. Brito, H. (1984). *Hábitos, habilidades y capacidades*. [Revista Varona] 13. ISPEJV. La Habana
4. Martín, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo
5. Forteza, A. y Ranzola, A. (1988). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica
6. Rosental, M. y Iudin, P. (1981). *Diccionario Filosófico*. La Habana: Política
7. Minfar, Cuba. (2001). *Manual de Preparación Física de las FAR. Indicaciones No 37 del Jefe de Preparación Combativa*. La Habana
8. Montenegro, A. (1996). *Historia de la Preparación Física Militar*. La Habana: Escuela Interarmas "General Antonio Maceo"
9. Montenegro, E.C. (1991). *Valoración fisiológico-higiénica de un nuevo sistema de preparación física para las FAR*. [Tesis doctoral no publicada]. ISMM. La Habana
10. Petrovsky, A. (1980). *Psicología General*. Moscú: Progreso