



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

200824101

PRÁCTICAS, SIMULACROS Y PREPARACIÓN FÍSICA EN PROFESIONES DE RIESGO CON ALTO REQUERIMIENTO FÍSICO

Importancia de la preparación física

JAVIER MENA GARCÍA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Bombero

Granada

16 de mayo de 2008



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

- 1. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**
- 2. CUALIDADES FÍSICAS Y SU INTERRELACIÓN**
- 3. CUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS**
- 4. CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO = ADAPTACIÓN PSICOFISIOLÓGICA**
- 5. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**
 - Principios biológicos
 - Principios para asegurar la adaptación
 - Principios para una adaptación específica
 - Principios pedagógicos
- 6. EJEMPLO DE APLICACIÓN PRÁCTICA**



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

1. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA



EFICIENCIA – RENDIMIENTO



“La preparación física debe estar subyugada al rendimiento de la actividad a desempeñar”

- **Análisis de las pruebas actividad/profesión**

Variedad de pruebas específicas



Estudio de componentes FÍSICOS

- **Análisis del profesional**

Perfil condicional

Aportaciones del acondicionamiento físico:

· *Ejecución, eficiencia, resistencia, **SEGURIDAD**, evitar lesiones*



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

2. CUALIDADES FÍSICAS Y SU INTERRELACIÓN

LAS CUALIDADES FÍSICAS (CF) SON DEPENDIENTES





Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

3. CUALIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS

- 3.1. **RESISTENCIA** (aeróbica y anaeróbica)
- 3.2. **FUERZA** (F. explosiva, F. rápida y Resistencia de fuerza)
- 3.3. **VELOCIDAD** (capacidad de aceleración, tiempo de reacción, velocidad de desplazamiento, velocidad de resistencia)
- 3.4. **CAPACIDADES COORDINATIVAS** (equilibrio, orientación, ritmo...)
- 3.5. **MOVILIDAD ARTICULAR** (flexibilidad y elasticidad)



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

4. CONCEPTO DE ENTRENAMIENTO = ADAPTACIÓN FISIOLÓGICA

ESTADIO I. **ADAPTACIÓN** = Equilibrio entre síntesis y degeneración

ESTADIO II.

HOMEOSTASIS

SUPERCOMPENSACIÓN

Equilibrio dinámico:

· Procesos catabólicos-anabólicos

Umbral crítico de entrenamiento:

· Procesos anabólicos

- **ESTÍMULOS ADECUADOS** (*volumen, intensidad, descanso...*)

→ **SUPERCOMPENSACIÓN**

- **ESTÍMULOS INADECUADOS** (*Infracríticos, elevados...*)

→ **NO ADAPTACIÓN**

→ **SOBREENTRENAMIENTO**



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO





Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

- PRINCIPIOS BIOLÓGICOS → ADAPTACIONES ORGÁNICAS
- PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS → ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

5.1. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS:



ADAPTACIÓN





Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

5.1. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS:

PRINCIPIOS PARA INICIAR LA ADAPTACIÓN

Sobrecarga – Umbral de estímulo

Progresión – Elevación gradual: frecuencia, variedad, densidad, intensidad

Variedad - Variar ejercicios: especificidad, cargas, métodos

Optimización entre carga/descanso – Supercompensación: POSITIVA-NEGATIVA



ADAPTACIÓN



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

5.1. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS:

PRINCIPIOS PARA **ASEGURAR** LA ADAPTACIÓN

Repetición y Continuidad – Garantiza fijación: hábito, técnica, experiencia

Reversibilidad – Periodos de inactividad (tiempo extra para recuperar)

Periodización - Carácter fásico (*ciclos*): aumento, estabilización, disminución

Regeneración periódica - Estancamiento: técnica, sobrecargas, psiquis...



ADAPTACIÓN



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

5.1. PRINCIPIOS BIOLÓGICOS:

PRINCIPIOS PARA **ORIENTAR** LA ADAPTACIÓN

Individualización – Perfil condicional: sexo, edad, herencia, nutrición, descanso, motivación...

Especificidad – El entrenamiento ha de ser específico para:

sistema energético, grupos musculares, tipo de movimiento

Especialización - Alteraciones morfológicas y funcionales **"MULTILATERALIDAD"**

Alternancia de los componentes del entrenamiento – Interacciones entre capacidades físicas y técnica



ADAPTACIÓN



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

5.2. PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS:

Principio de la **ACCESIBILIDAD**

Sistematización:

- De menos a más.
- De lo fácil a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De lo general a lo específico.

Principio de la **PERIODIZACIÓN**

Planificación – Sistematización:

- Sesión (ciclos: 1-4 unidades.) U = 1-4 horas
- Microciclo (7 – 10 días)
- Mesociclo (2 – 6 semanas)
- Macrociclos (anual) “PERIODOS”

ENSEÑANZA -APRENDIZAJE

Principio de la **PARTICIPACIÓN
ACTIVA Y CONSCIENTE**

Concienciación

Principio de la **TRANSFERENCIA**

Transferencias:

- Positivas
- Negativas
- Nulas



Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

6. EJEMPLO DE APLICACIÓN PRÁCTICA

- 6.1. Indicaciones generales
- 6.2. Beneficios
- 6.3. Metodología