



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





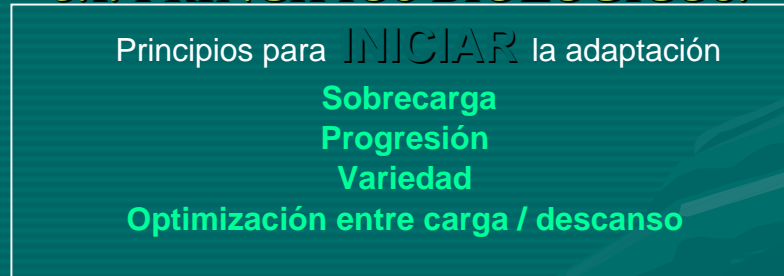


# Práctica, simulacros y preparación física en profesiones de riesgo con alto requerimiento físico

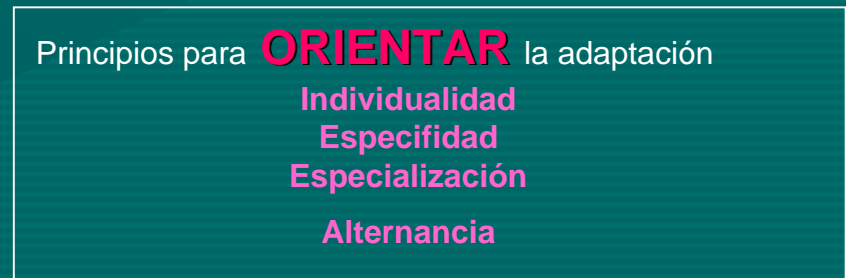
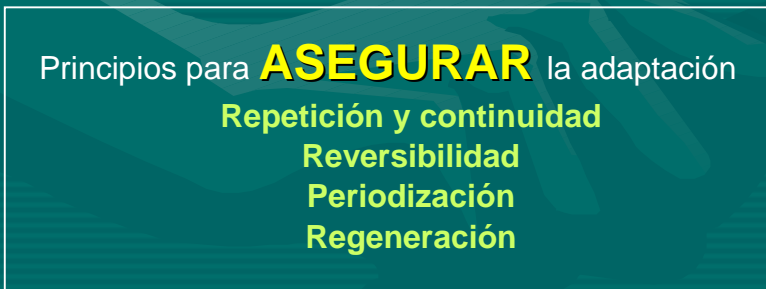
## 5. PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO

- 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