



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

Pruebas de acceso en profesiones de alto riesgo

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. **OBJETIVOS**
2. **PROFESIONES DE RIESGO CON ALTO REQUERIMIENTO FÍSICO**
3. **PRUEBAS DE ACCESO**
4. **PROBLEMÁTICA**
5. **ANÁLISIS.**
6. **DEBATE Y PROPUESTAS DE FUTURO**
7. **BIBLIOGRAFÍA**



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

1. OBJETIVOS:

- Analizar algunas **pruebas de acceso** en **profesiones con alto requerimiento físico**
- Discutir concordancia entre **pruebas de acceso** en profesiones con alto requerimiento físico **y** su posterior **desempeño profesional**
- Proponer plan de **preparación física** para el acceso a profesiones de riesgo



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

2. PROFESIONES DE RIESGO CON PRUEBAS DE ACCESO Y ALTO REQUERIMIENTO FÍSICO

“OBJETO DE ANÁLISIS”. *a

- Guardia Civil
- Policía Nacional
- Policía Local
- Bomberos



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

3.

PRUEBAS DE ACCESO MÁS COMUNES:

*a

Potencia tren superior:

- Trepas.
- Dominadas (fuerza flexora – suspensión en barra)
- Levantamientos (press banca)
- Flexión-extensión prono
- Dinamómetros

Potencia tren inferior

- Saltos (longitud – altura)
- Saltos de aparatos

-
- 50 – 60 – 100 m lisos
 - 50 m natación
 - Circuitos (agilidad-velocidad)

-
- 1000 - 2000 – 3000 m
 - 100 – 200 m natación

-
- Diferentes circuitos
 - Pruebas específicas
 - Barra equilibrios

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

COORDINACIÓN



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

3. PRUEBAS DE ACCESO: “Preguntas...” *b

ANTES -
¿Son NECESARIAS ?

DURANTE
¿Son ADECUADAS al desempeño?
* Doc.

DESPUÉS
¿GARANTIZAN la calidad del profesional?



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

4. PROBLEMÁTICA * Doc.

PROBLEMÁTICA

DEFICIENTE
Unificación de criterios

Apto Vs Baremo
Mujer Vs Hombres
Edad Vs Prueba
Oposición Libre Vs Concurso Oposición
Control de las pruebas = Jueces / Doping
Concreción en fechas de pruebas

LESIONES



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

4. PROBLEMÁTICA:

DEBATE:.....
.....
.....
.....
.....

PROPUESTAS:.....
.....
.....
.....
.....



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

4. ANÁLISIS *(Pretende responder al Obj. 1):*

Nadie discute que pertenecer a un servicio de emergencia es una **PROFESIÓN DE RIESGO**.

El **desempeño** de una actividad de riesgo debe realizarse dentro de unos parámetros de **SEGURIDAD**.

Diferentes estudios muestran que la acumulación de **situaciones estresantes** conducen a la **FATIGA**.

Un correcto **plan de PREPARACIÓN FÍSICA** puede minimizar e incluso retrasar los efectos de la **FATIGA FÍSICA**.



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

4. ANÁLISIS





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

GUARDIA CIVIL *a “APTOS/AS”

- **Velocidad.** Carrera de 50 metros. Un único intento. Tiempo no superior a 8,30 segundos (hombres) y 9,40 segundos (mujeres)
- **Resistencia.** Carrera de 1.000 metros. Tiempo no superior a 4 minutos 10 segundos (hombres) y 4 minutos 30 segundos (mujeres). Un único intento
- **Salto vertical.** Se permitirán tres intentos. La marca no será inferior a 40 centímetros (hombres) y 35 centímetros (mujeres)
- **Flexión-extensión.** El número de flexiones que se realice no será inferior a 18 (hombres) y 14 (mujeres). Dos intentos espaciados para permitir la recuperación del ejecutante
- **Prueba de natación.** Recorrido de 50 metros. Estilo libre. Desde el borde de la piscina. Tiempo no superior a 70 segundos (hombres) y 75 segundos (mujeres). Un único intento



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

POLICIA NACIONAL *a. Doc “BAREMADAS”

HOMBRES

Fuerza flexora: mínimo 8 rep.= 5ptos.

Flexiones en barra. Un intento.

Resistencia:

Carrera de 2.000 metros. Un intento.

MUJERES

Fuerza flexora: 44-55 seg.=5 ptos.

Suspensión en barra. Un intento.

Resistencia:

Carrera de 1.000 metros. Un intento.

Salto vertical:

Un intento.

HOMBRES: mínimo 54 a 56 cm = 5ptos.

MUJERES: mínimo 42 a 44 cm = 5ptos.

Agilidad-velocidad:

El opositor debe realizar el recorrido que figura en un gráfico representativo.

Se permiten dos intentos sólo a los opositores que hagan nulo el primero.



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

POLICIA LOCAL *a “APTOS/AS”

1ª Fuerza Flexora (2 intentos)

8 flexiones en **suspensión pura** para hombres.

Suspensión en barra durante al menos 40" para mujeres.

2ª Salto vertical:

52 cm hombres - 40 cm mujeres.

3ª Salto de longitud:

4,5 m hombres - 3,80 m mujeres.

4ª Salto de altura:

1,30 m hombres - 1,15 m mujeres.

5ª Carrera de velocidad:

8"50 para hombres - 9"50 para mujeres.

6ª Carrera de resistencia:

2000 m, 8' para hombres - 9' para mujeres.



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

BOMBEROS (Ayto. Málaga 2007)

APTOS/AS

1ª NATACION:

100 metros estilo libre.

- Hombres 1'30 minutos.
- Mujeres 1'35 minutos.

2ª TREPA DE CUERDA.

- Hombres y mujeres 5 metros en 10 segundos.

3ª BARRA DE EQUILIBRIO.

Tiempo máximo de ejecución:

- Hombres y mujeres 15 segundos.

4ª DOMINADAS EN ESCALA.

- Hombres 12 consecutivas sin límite de tiempo.
- Mujeres 7 consecutivas sin límite de tiempo.

5ª PRESS DE BANCA.

- Hombres 40 kg.
- Mujeres 30 kg.

6ª VELOCIDAD 60 metros.

- Hombres 8 segundos.
- Mujeres 9 segundos.

7ª CARRERA DE RESISTENCIA

1000 metros.

- Hombres 3'30 minutos.
- Mujeres 3'55 minutos.

RESULTADOS BOMBEROS MADRID

BAREMADAS

1ª NATACION:

100 metros 0,55"22

2ª TREPA DE CUERDA.

6,50 metros 5,78"

3ª SALTOS SOBRE BANCO SUECO.

30 segundos 77 repeticiones

4ª DOMINADAS EN ESCALA.

Sin tiempo 50 repeticiones

5ª PRESS DE BANCA.

30 segundos 49 repeticiones

6ª VELOCIDAD 100 metros.

11,42"

7ª CARRERA DE RESISTENCIA

1.000 metros 2,38"93

8ª SALTO VERTICAL

60 cm 90 centímetros



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

PRUEBAS DE ACCESO: “Respuestas...” *b

ANTES

¿Son NECESARIAS ?

- Profesiones de alto requerimiento físico.
- Competitividad.
- Necesidad de diferenciar al profesional de riesgo del ciudadano medio.

DURANTE

¿Son ADECUADAS al desempeño?

- Dificultad a la hora de concretar en pruebas.
- Poca / ninguna aplicación a la realidad laboral.

DESPUÉS

¿GARANTIZAN la calidad del profesional?

- No, si no hay control/seguimiento/planificación de la correspondiente forma física.
- La preparación física no lo es TODO.
- Multitud de factores y variables aparecen en el desempeño profesional.



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

BIBLIOGRAFÍA

- Comité Olímpico Español (F.Navarro). *Apuntes del Master en Alto Rendimiento Deportivo. Módulo 2.1.1. Principios del entrenamiento y estructura de planificación deportiva.*
- L.P. Matveyev. *Periodización del entrenamiento Deportivo* (Madruga, Moscú, ed. 1977, 1965).
- J.M. García Manso, M. Navarro, J.A. Ruiz Caballero. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo.* (Gymnos Ed.).
- M. Padret. *La preparación física.* (Inde).
- Carvajal Rodríguez, C., Mariscal Arcas, M. *¿son las pruebas físicas de acceso al cuerpo de bomberos objetivas en cuanto a las exigencias del trabajo?*
- Antonio Sanguino Sánchez, *Selección y formación integral del bombero: Aspectos psicológicos.*
- José Luis Gómez Calvo, *Aportación de la mujer a la seguridad.*