

INDICE

1. PREFACIO
2. INTRODUCCIÓN
3. PRUEBAS FISICAS DE INGRESO AL CUERPO DE BOMBEROS
4. ENTRENAMIENTO Y PLANIFICACIÓN
 - 4.1 NOTAS IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN
 - 4.2 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 0
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.3 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 1
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.4 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 2
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
 - 4.5 ENTRENAMIENTOS PARA EL NIVEL 3
 - PERIODO PREPARATORIO (4 Semanas)
 - PERIODO PRECOMPETITIVO (4 Semanas)
 - PERIODO COMPETITIVO (4 Semanas)
5. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA
6. CONSEJOS ALIMENTICIOS
7. CONSEJOS PARA EL OPOSITOR
8. BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA Y RECOMENDADA

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE CUERDA

APARTADO DE TÉCNICA DE TREPA DE CUERDA A PULSO

- La salida:

La cuerda debe colocarse vertical. Si la cuerda se encuentra desplazada con respecto al eje vertical te costará más subir porque comenzarás a realizar un movimiento pendular que ejercerá fuerzas contrarias. La separación entre tú y la cuerda no debe ser ni demasiado pegado a ella ni demasiado alejado.

Es aconsejable que realices la salida con los pies levantados del suelo por dos razones fundamentales:

1. Normalmente, en las bases de las pruebas lo piden así.
2. De esta manera cuesta más elevarse y comenzar la trepa, así que cuanto antes te adaptes a esta situación mejor.

- La trepa:

Si dejas caer las piernas en prolongación del cuerpo y te quedas vertical, las piernas ejercen una fuerza contraria, como si te tiraran hacia abajo. Así te costará más subir.

Por eso, debes de elevar las caderas en todo momento, para que las piernas ejerzan de nivelador del movimiento. Debes tener claro que la cuerda no se sube sólo con las manos, sino también con las caderas.

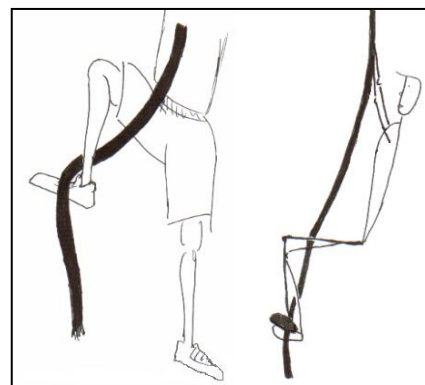
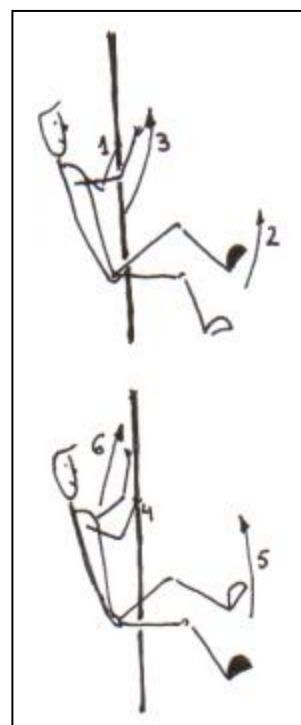
Las caderas deben ir basculando para facilitar la transición del agarre de un brazo al otro. Así, además de subir con más facilidad, puedes realizar una brazada más larga. Las caderas suben un poco antes con el brazo que va a realizar el agarre:

1. Tiro hacia abajo con el brazo izquierdo.
2. Sube la cadera derecha
3. Realizo brazada con brazo derecho.
4. Tiro hacia abajo con el brazo derecho.
5. Sube la cadera izquierda
6. Realizo brazada con brazo izquierdo.
7. etc.

Las rodillas permanecen en semiflexión durante todo el recorrido. No se estiran ni se flexionan.

- Bajada:

Si no estás preparado para bajar la cuerda a pulso, lo mejor es realizar una presa de piernas y bajar de esta forma. Lo principal antes de todo es: **NO SUBAS SIN ANTES APRENDER A BAJAR.**



ENTRENAMIENTO NIVEL 1

PERIODO PREPARATORIO

- Calentamiento:

Debes de saber que para que tanto el entrenamiento de cuerda como la prueba salgan bien, la musculatura debe de estar bien caliente, de lo contrario, el rendimiento disminuye considerablemente. Antes de realizar el entrenamiento es recomendable realizar el calentamiento general explicado antes del entrenamiento de velocidad, haciendo al final hincapié a la movilidad del tren superior, con pequeñas tracciones en las que exista flexión del codo. (Flexiones de brazos o pequeñas tracciones de cuerda)



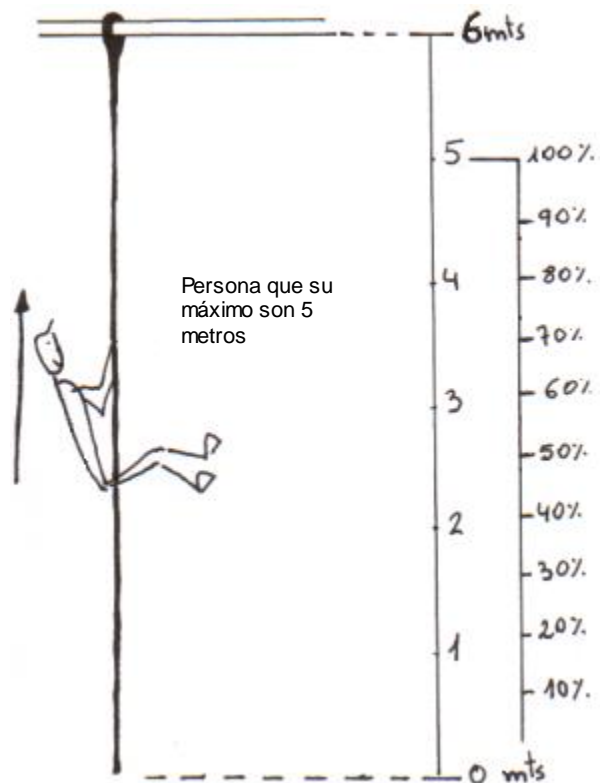
- Parte Principal:

1. Subida al 70% del máximo realizable.
(Por ejemplo, si desde de pie has llegado a subir 3 metros, realiza una subida desde de pie de 2'10 metros)
2. Subida al 80% del máximo realizable.
(Por ejemplo, si desde de pie has llegado a subir 4 metros, realiza una subida desde de pie de 3'20 metros)
3. Subida al 90% del máximo realizable.
(Por ejemplo, si desde de pie has llegado a subir 5 metros, realiza una subida desde de pie de 4'50 metros)
4. Subida máxima

Recuperación: entre cada serie recupera 2-3 minutos

NOTA: si conforme va pasando la semana vas notando los brazos muy cansados, es recomendable que elimines los ejercicios de Bíceps y Tríceps de la Musculación de los Martes, Jueves y Sábados, y elimina las series largas del entrenamiento de natación.

NOTA: Si comienzas a tener dolores en los codos (dolor típico y común de los aspirantes a bombero que entrenan cuerda de forma sistematizada) acude al apartado de "consejos para el opositor" de este manual donde encontrarás ejercicios de fortalecimiento y prevención de lesiones de codo.



ENTRENAMIENTO NIVEL 2

PERIODO PRECOMPETITIVO

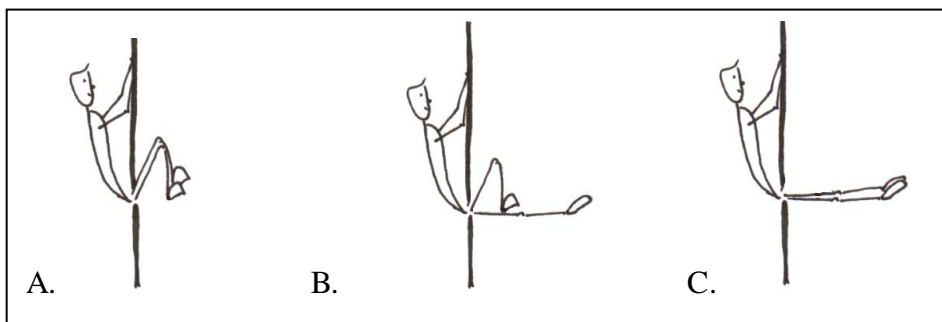
- Calentamiento (ver periodo Preparatorio)
- Parte Principal:
 1. 2 series: Subida Máxima desde sentado. Recupera 3-4 minutos entre cada una.
 2. Realiza 3 series máximas pero con carga (lastre, preferiblemente en la cintura). Los kilos que debes ponerte de lastre los debes de ajustar de manera que llegues a los 10-12 segundos justo (el fallo muscular debe llegarte a los 10 – 12 segundos de trabajo) Recupera 3-4 minutos entre cada una.

NOTA: lo más cómodo para llevar lastres en la cuerda son los plomos de buceo. Con un simple cinturón de vestir y varios plomos de buceo que puedes encontrar en tiendas de deportes puedes regularte el lastre que quieras ponerte, ya que hay plomos de 0'5 Kg., de 1Kg. y de 2 Kg.



Si no tienes lastres, para poder realizar estos ejercicios, simplemente con variar la posición de las piernas, te costará más subir la cuerda y tus brazos trabajarán con más intensidad. Estas son las diferentes opciones:

- A. Con ambas piernas flexionadas
- B. Con una pierna estirada y la otra flexionada.
- C. Con ambas piernas estiradas (en escuadra)



NOTA: Si comienzas a tener dolores en los codos (dolor típico y común de los aspirantes a bombero que entrenan cuerda de forma sistematizada) acude al apartado de “consejos para el opositor” de este manual donde encontrarás ejercicios de fortalecimiento y prevención de lesiones de codo.

NOTA: si conforme va pasando la semana vas notando los brazos muy cansados, es recomendable que elimines los ejercicios de Bíceps y Tríceps de la Musculación de los Martes, Jueves y Sábados, y elimina las series largas del entrenamiento de natación.

ENTRENAMIENTO NIVEL 3

PERIODO COMPETITIVO

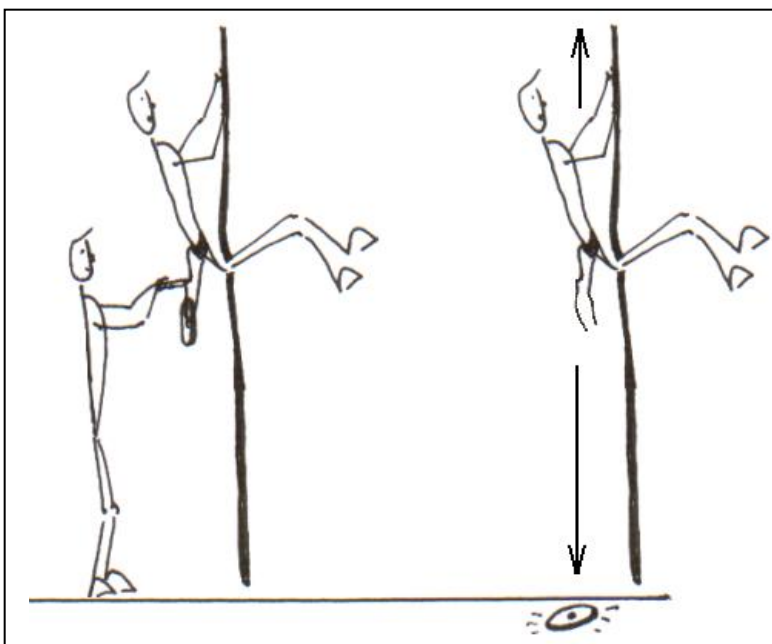
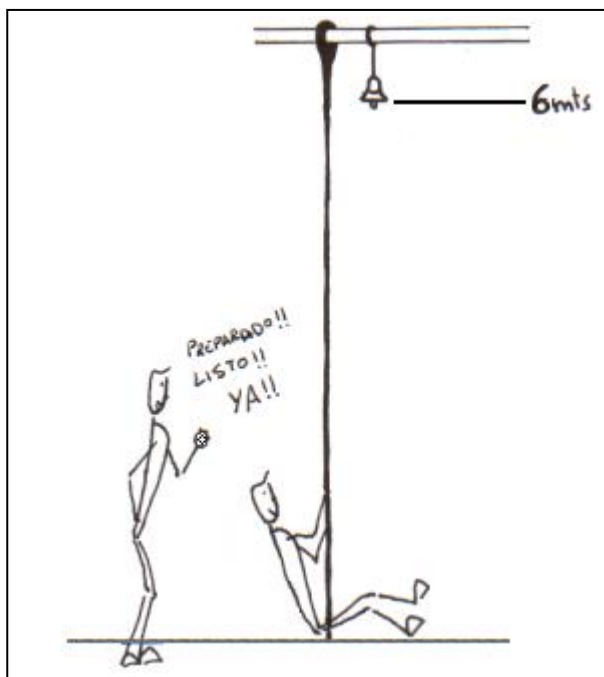
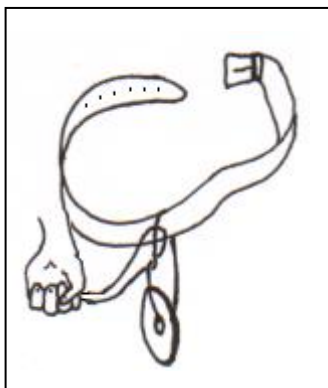
- Calentamiento (ver periodo Preparatorio)

- Parte Principal:

1. Realiza 2 series de competición. Es importante que te den la salida y que reacciones a la señal: ¡Preparado! ¡Listo! ¡¡YA!! Además, si puedes colocarte colgada una campana a los 6 metros (o distancia que te pidan en la oposición) mejor, para parar el cronómetro en el momento que toques la campana. Recuperación: entre cada serie recupera 6 minutos.

2. Realiza 3 o 4 series máximas con carga y CONTRASTE (lastre, preferiblemente en la cintura). Los kilos que debes ponerte de lastre los debes de ajustar de manera que llegues a los 6-8 segundos justo (el fallo muscular debe llegarte a los 6-8 segundos de trabajo). CONTRASTE: a los 6-8 segundos, un

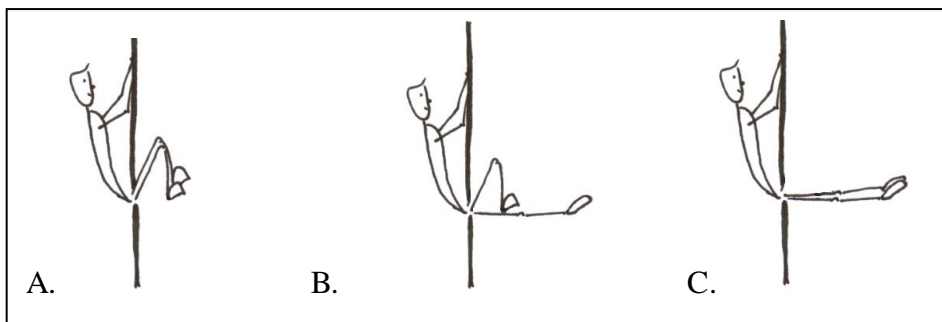
compañero debe de quitarte la carga lo más rápidamente posible, y entonces, sin carga realiza una subida máxima. Recupera 5-6 minutos entre cada una. Aquí también es importante que te den la salida y que reacciones a la señal: ¡Preparado! ¡Listo! ¡¡YA!!



Lo más cómodo para realizar los contrastes es que te coloques un cinturón, y en la parte de detrás, con una cuerda, ates discos (pesas) con un nudo simple, fácil de desatar. Así tu compañero podrá quitarte el lastre de forma rápida. Durante los 6-8 segundos que debes de llevar el lastre, subes un poco de cuerda, bajas a pulso, y entonces el compañero te quita el lastre.

NOTA: Si no tienes lastres, para poder realizar estos ejercicios, simplemente con variar la posición de las piernas, te costará más subir la cuerda y tus brazos trabajarán con más intensidad. Estas son las diferentes opciones:

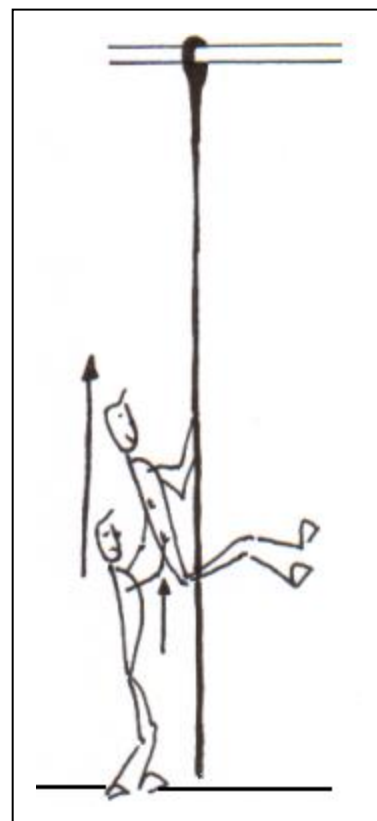
- A. Con ambas piernas flexionadas
- B. Con una pierna estirada y la otra flexionada.
- C. Con ambas piernas estiradas (en escuadra)



- 3. Realiza 1 serie de competición con ayuda de un compañero que te empuja hacia arriba desde un principio para que vayas más rápido, con más velocidad de tus posibilidades.

NOTA: Si comienzas a tener dolores en los codos (dolor típico y común de los aspirantes a bombero que entrenan cuerda de forma sistematizada) acude al apartado de “consejos para el opositor” de este manual donde encontrarás ejercicios de fortalecimiento y prevención de lesiones de codo.

NOTA: si conforme va pasando la semana vas notando los brazos muy cansados, es recomendable que elimines los ejercicios de Bíceps y Tríceps de la Musculación de los Martes, Jueves y Sábados, y elimina las series largas del entrenamiento de natación.

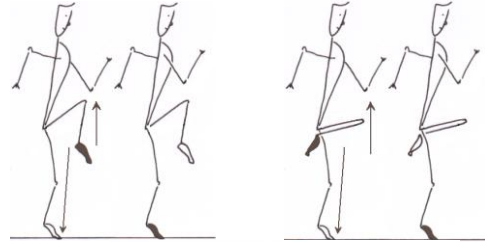


ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE VELOCIDAD

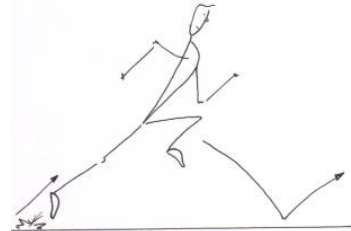
ENTRENAMIENTO NIVEL 2

PERIODO PREPARATORIO

- a. Skipping por delante durante 10 segundos. Realizar 3 series, recuperando 1' entre cada serie.
- b. Skipping por detrás durante 10 segundos. Realizar 3 series, recuperando 1' entre cada serie.



- c. Impulsiones de 2º de Triple durante 20 metros. Realizar 3 series, recuperando 2' entre cada serie.



- d. Realizar 3 o 4 progresiones en velocidad (de menos a más velocidad), recuperando 2' entre cada serie.

Primera semana: 40 metros
 Segunda semana: 50 metros
 Tercera semana: 60 metros
 Cuarta semana: 70 metros

- e. Realizar 1 serie de cambios de ritmo hasta 80 metros. 20 mts rápidos – 20 mts lentos – 20 mts rápidos – 20 mts rápidos.

AUTOEVALUACIÓN DE SALUD Y FORMA FÍSICA RELACIONADA CON LA CARRERA

¿Cuál de los siguientes factores describe mejor tu estado en cada una de las 10 áreas? Calcula tu resultado. (Elige solo 1 opción de las 4 posibles)		
1. SALUD CARDIOVASCULAR		
<u>Advertencia:</u> Si tienes tu historial médico una enfermedad cardiovascular, deberías consultar o hacerte una revisión médica. Si estás capacitado médicamente, inicia los programas especificados bajo la supervisión de un entrenador personal.		
1	Ningún historial de enfermedad cardiovascular	3
2	Los tratamientos anteriores han sido resueltos con éxito	2
3	Existen problemas, pero no requieren tratamiento	1
4	Bajo supervisión médica debido a una enfermedad cardiovascular	0
2. LESIONES		
<u>Advertencia:</u> Si su lesión es temporal, espera a estar sano y luego empieza el programa. Si la lesión es crónica, ajusta el programa a tus limitaciones.		
1	Ningún problema actualmente de lesión	3
2	Algún dolor cuando realizo actividad física, pero no estoy limitado	2
3	El nivel de actividad física me viene determinado por la lesión	1
4	Incapaz de realizar un entrenamiento intenso	0
3. ENFERMEDADES		
<u>Advertencia:</u> Ciertas enfermedades temporales o crónicas te pueden retardar o interrumpir su programa de carrera. (Ver lesiones).		
1	Ningún problema actualmente de enfermedad	3
2	Algún problema de enfermedad, pero que no me limita en ninguna actividad	2
3	El nivel de actividad física está limitado por la enfermedad	1
4	Incapaz de realizar un entrenamiento intenso	0

4. EDAD		
Advertencia: En general, es más fácil obtener una forma física cuando un es joven.		
1	19 años o menos	3
2	20 a 29 años	2
3	30 a 39 años	1
4	40 años o más	0
5. PESO		
Advertencia: Un exceso de grasas es el signo principal de no estar en forma, aunque si estás por debajo de tu peso también puede ser un síntoma de debilidad física.		
1	Dentro de tu peso ideal	3
2	De 3 a 5 kilos de su peso ideal	2
3	De 6 a 10 kilos de su peso ideal	1
4	10 o más kilos por debajo o por encima de su peso ideal.	0
6. FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (cuando acabas de despertarte por la mañana)		
Advertencia: Un corazón entrenado es más eficiente y lento que uno que no está entrenado.		
1	Menos de 60 pulsaciones/minuto	3
2	Entre 60 y 69 pulsaciones/minuto	2
3	Entre 70 y 79 pulsaciones/minuto	1
4	80 o más pulsaciones/minuto	0
7. FUMAR		
Advertencia: El tabaco es el enemigo número 1 de la salud y la forma física.		
1	Nunca he fumado	3
2	Una vez fumé, pero lo dejé	2
3	Ahora fumo ligeramente, de forma ocasional	1
4	Ahora, fumo mucho y de forma regular	0
8. ENTRENAMIENTOS DE CARRERA MÁS RECIENTES		
Advertencia: La mejor forma para conocer que distancia puede correr en un futuro es conocer cuanto ha corrido en el pasado.		
1	Corrí sin parar más de 3,2 km	3
2	Corrí sin parar de 1,6 - 3,2 km	2
3	Corrí sin parar menos de 1,6 km	1
4	No he corrido ninguna distancia	0
9. HISTORIAL DE CARRERA		
Advertencia: La forma física no es duradera, pero una vez se practica y se adquiere un nivel de buena forma, luego si se deja un tiempo prolongado, hay que volver a recuperar lo perdido, pero es una buena señal de que ya lo consiguió.		
1	Entrené la carrera el último año	3
2	Entrené la carrera hace ya 1 ó 2 años	2
3	Entrené la carrera hace más de 2 años	1
4	Nunca he entrenado la carrera de forma regular	0
10. PARTICIPACIÓN EN OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS SIMILARES A LA CARRERA		
Advertencia: Las mejores actividades junto con la carrera para conseguir resistencia son la bicicleta, la natación, el esquí de fondo y la marcha..		
1	Practico de forma regular actividades de resistencia similares a la carrera	3
2	Practico de forma regular actividades de resistencia menos intensas	2
3	Practico de forma regular deportes que no son de resistencia	1
4	No participo de forma activa y regular en actividades físicas	0
RESULTADO TOTAL =		PUNTOS
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS		
Nivel ALTO	Corredor principiante. Probablemente puedas correr de forma continuada de 3-5 km/20-30 minutos. <u>Realiza el test de carrera de 12 minutos</u>	20 ó >
Nivel BAJO	Necesitas realizar algunos metros andando cuando intentes correr de forma continuada de 3-5 km/20-30 minutos. <u>Consulta la tabla de progresión de zonas de entrenamiento.</u>	10 - 19
Nivel MUY BAJO	Necesitas iniciarte solo andando, aumentando las sesiones de andar de forma progresiva hasta que camines 30 min y ya estés preparado para empezar a correr. <u>Consulta la tabla de progresión de zonas de entrenamiento.</u>	<10
Bibliografía: Adaptado de Brown R.L. & Henderson, J. Programa fitness: Correr. Ed. Hispano Europea. 2000.		