10 PREGUNTAS CLAVE

sobre las pruebas físicas a bombero

y 10 respuestas para tenerlo claro

BOMBERO NINJA

La nueva escuela de las oposiciones a bombero

Las pruebas físicas para ser bombero no son ninguna broma y suelen generan muchas dudas: ¿qué entreno y cómo lo hago?, ¿cómo preparo cada una de las pruebas?, ¿qué zapatillas utilizo, qué pasa si me lesiono o me estanco?

Iván Gómez, nuestro preparador físico, ha recopilado las 10 dudas más comunes de los opositores a bombero y las ha respondido para que te queden clarísimas y sepas cómo afrontar estas pruebas con las máximas garantías.

¡Vamos con esas 10 preguntas!

1

¿Cuántos días entrenar cada prueba?

No hay una única respuesta a esta pregunta, ya que dependerá del nivel del que partes, de tu experiencia previa entrenando, las lesiones o déficits que hayas tenido.

Una persona que acaba de empezar a entrenar necesita menos frecuencia de entrenamiento (trabajar cada prueba menos días por semana) para ir asentando las bases y progresar sobre ellas.

Podemos decir que **una persona no entrenada mejora muy rápido al principio.**

Sin embargo, una persona más experimentada podrá aumentar la frecuencia del entrenamiento de cada prueba, pero siempre con una tolerancia a dicha frecuencia para no caer en el sobreentrenamiento, *burnout* o lesión.

Importante recordar que por más frecuencia que trabajes a la semana no vas a mejorar: **más no es mejor**. Se debe de trabajar lo que individualmente asimile cada persona.

Veamos unos ejemplos de cómo distribuir los entrenamientos:

	Ejemplo Opositor A	Ejemplo Opositor B
Día 1	Carrera	Cuerda
Día 2	Fuerza	Fuerza
Día 3	Natación	Carrera
Día 4	Fuerza / Descanso	Fuerza / Descanso
Día 5	Cuerda	Carrera
Día 6	Descanso	Natación

Como ves, se puede ir jugando con las necesidades individuales para adaptar los días **a la prueba que requiera más trabajo** para cada uno, aumentando días o reduciendolos.

★ **OJO. No dejes de lado ninguna prueba:** trabájalas todas aunque sea 1 vez por semana y con menos carga de entreno.

Entonces, **¿hay una frecuencia óptima de entrenamiento?**

Una frecuencia óptima de manera general para la mayoría de las pruebas sería de **2 días por semana**. A partir de ahí, puedes jugar con cada una aumentando o disminuyendo días en función de tus necesidades.

Siempre recomendamos que haya una **supervisión por parte de un profesional cualificado** y titulado de la actividad física y del deporte. ¡Tu salud y seguridad ante todo!

2

¿Qué factores influyen en las cargas de entrenamiento?

La carga de entrenamiento está compuesta por el **volumen** (cantidad de series, metros...) y la **intensidad** (% de la RM, RPE, RIR, Ritmos...), entre otras variables menos conocidas como la densidad o la variabilidad.

Los entrenamientos que proponen los profesionales de la actividad física y del deporte se basan **tanto en la ciencia como en la experiencia propia de cada entrenador**. Pero hay que tener en cuenta que cada opositor es un mundo y hay variables que no se pueden controlar siempre.

Por ejemplo, la actitud, la psicología, los problemas diarios, etc., son importantes a la hora de regular los entrenos. Así, el trabajo propuesto a veces se modifica diariamente por todas estas circunstancias individuales.

Por ello **es importante empezar a conocerse** y saber que días puedes apretar los entrenos y cuales tienes que bajar unos puntos la intensidad e incluso parar.

Una buena herramienta para saberlo es la FC en reposo (ppm), y el Carácter subjetivo del esfuerzo RPE o de BORG:

Escala RPE	Percepción Subjetiva de Esfuerzo / Intensidad
10	Actividad de esfuerzo máximo: Casi imposible de seguir con la actividad. Completamente sin lieto, incapaz de hablar
9	Actividad muy dura: Muy difícil de mantener la intesidad del ejercicio. Apenas puede respirar. Decir sólo algunas palabras.
7 - 8	Actividad vigorosa: Falta de aliento.Puede decir una frase.
4 - 6	Actividad moderada: Respiración pesada, puede manatener una conversación corta. Actividad todavía algo cómoda, pero cada vez más desafiante.
2 - 3	Actividad ligera: Se siente como si pudieras realizar la actividad durante horas. Fácil dde respirar y mantener una conversación.
1	Actividad muy ligera: Casi ningún esfuerzo.
0	Sin actividad: Domir o ver televisión.

Esta herramienta nos permite saber de manera aproximada **qué intensidad estamos llevando en el entrenamiento** y ayudarnos a manejar las cargas, los ritmos, etc.

Por otro lado tenemos el **RIR (Reps In Reserve)**. Esta manera de medir el esfuerzo es inversa al RPE, es decir, sirve para observar cuántas repeticiones me quedarían en reserva hasta fallar.

Por ejemplo si tenemos 3x6 reps a un RIR 3 (equivale a un RPE 7) quiere decir que nos dejaremos tres repeticiones en reserva sin realizar para que la fatiga acumulada sea la menor posible y podamos realizar el resto de las series a la misma intensidad. Según el número de este indicador, nos quedaremos lejos o cerca del fallo con lo cual la intensidad del entrenamiento variará.

Otro método que cada vez se usa menos es el **porcentaje de la RM**. Esto se puede averiguar realizando test directos o test indirectos. Se suele usar para ejercicios globales como sentadilla, press banca o peso muerto.

Básicamente es levantar el mayor peso posible a una repetición de manera directa (el riesgo de lesión es mayor y en persona poco entrenada no es recomendable), y por otro lado, de manera indirecta con mayor número de repeticiones (entre 5 y 3, hacerlo con un número mayor, provoca que el resultado sea menos real).

Así, si hacemos 120 kilos a una repetición nuestro 100% será 120 kilos y a partir de ahí podremos sacar los demás porcentajes. El problema de hacer esta medición es que la RM fluctúa diariamente dependiendo de otras variables como el descanso, el nivel anímico, etc. Por ello es más recomendable trabajar con los métodos anteriores.

Algunos indicadores que determinan si te estás pasando o no a la hora de entrenar pueden ser la falta de apetito, baja energía, insomnio, mal humor, dolor muscular alargado en el tiempo o ansiedad.

Por otro lado, **la FC en reposo es un indicador de recuperación**, estrés o cómo está afectando el entrenamiento.

Imagina que en reposo tienes 50 pulsaciones normalmente. A lo largo de las semanas de entrenamiento y en las mismas condiciones de medición, ahora sale que tienes 75 pulsaciones. Probablemente tus últimos entrenamientos no salieron como imaginaste y tu sistema nervioso no está recuperado para seguir con esa intensidad, así que toca disminuir la carga de entrenamiento.

★ **OJO.** En ocasiones en la planificación se buscan estos picos de estrés controlado para rendir posteriormente, pero si se alarga en el tiempo, **puedes bajar tu rendimiento.**

Como ves, con estas dos herramientas puedes deducir cómo van tus entrenamientos si llevas un control diario de ellos.

Por último, hay un indicador primordial y son **las horas de sueño**. Es el mayor recuperador que existe y que hace que tu sistema nervioso descanse y puedas rendir en los entrenamientos.

Así que, ¡cuida tu higiene del sueño! Ponte un horario de irte a dormir siempre que sea posible y cúmplelo.

3

Estoy estancado/a en la cuerda, ¿cómo lo mejoro?

El entrenamiento de la cuerda tiene 2 pilares fundamentales, la fuerza y la técnica. Si uno de estos dos pilares es débil, el otro se verá afectado. Por ello hay que analizar antes de nada dónde estás fallando: puedes ser un opositor muy fuerte pero con mala técnica, o puedes ser un opositor no tan fuerte pero con una buena técnica.

¿Cómo se debería de abordar cada caso? Lo primero que habría que evaluar es cuál es el componente que más trabajo necesita, y a partir de ahí, iniciar las soluciones adecuadas.

Empezamos con unos ejemplos de **qué hacer cuando falla la técnica**.

Por ejemplo, imagina que el fallo está en las piernas (es un fallo muy frecuente). Si es así, durante un tiempo indeterminado deberás trabajar o hacer más hincapié en el propio trabajo técnico de las piernas, con una frecuencia que no te suponga un quebradero de cabeza, para poco a poco ir mejorando esos aspectos.

Esto es muy fácil de decir, pero complicado de aplicar, ya que normalmente los opositores no tenemos excesiva paciencia en las pruebas físicas... ¿Qué recomendamos? **Grabar tu ejercicio y compararlo con modelos técnicos teóricos ideales.**

Hay que entender que el modelo técnico simplemente es eso, un modelo. No hay que intentar copiar exactamente lo que realiza ese modelo técnico de referencia, sino **adaptarlo a tus capacidades y variables individuales**. Al final, el objetivo es encontrar la sensación buscada, por ejemplo lanzar la cadera o bien salirse de la cuerda, entre muchos otros.

Otro aspecto súper importante es **centrarnos en una parte del gesto y no hacerlo de manera global**. Si mi objetivo es mejorar el movimiento de la cadera, tendré que pensar más en la cadera y menos en el movimiento de los pies. De esta manera el foco irá única y exclusivamente a una parte del gesto.

Pasemos ahora al segundo caso, un opositor muy bueno técnicamente **pero que a nivel de fuerza falla**. Esta parte es algo más sencilla de solucionar.

La ganancia de fuerza en el tirón se puede ver beneficiada de diferentes manera:

- Trabajo múltiple tanto de tirones horizontales como tirones verticales
- Trabajo específico de core
- Fortalecimiento del agarre
- Trabajo de estabilidad escapular para la transmisión de fuerzas entre el dorsal y la mano
- etc.

Al igual que en el ejemplo anterior, tendremos que **evaluar primero dónde me falta fuerza** y a partir de ahí, realizar el trabajo correspondiente.

Ojito con pasarte a la hora del trabajo específico ya que **puedes crear descompensaciones** que luego se verán reflejadas en el entrenamiento.

De nuevo, la mejor manera de evitar estos problemas es que el trabajo sea coordinado con un profesional de la actividad física del deporte.

4

Tengo periostitis, ¿cómo lo soluciono?

La periostitis es una **inflamación** causada por la vibración de la capa más externa del hueso llamado periostio. Hay varios motivos que pueden provocar un exceso de pronación del pie que dé origen a esta lesión, junto con la incapacidad de éste para soportar las cargas:

El impacto repetido, la mala técnica de carrera (entrar de talón, mala absorción, poca amortiguación, correr de puntillas), deficiencias biomecánicas en el pie (pie cavo, pie plano, juanetes...), en la rodilla o la cadera (exceso de rotación externa). Todo esto provoca que la tibia y el peroné roten y no vuelvan a su posición, lo que a su vez hace **que exista una sobrepronación** y que el impacto no se absorba como debería.

Para abordar este tipo de lesiones es importante por un lado realizar una correcta **valoración** por parte del entrenador o el profesional de la salud, y por otro, realizar un **análisis biomecánico** tanto de la marcha como de la carrera y, si es necesario, aplicar plantillas.

Una vez controlado esto hay que tener en cuenta que **la plantilla es un parche**: si no se realiza un trabajo correcto de la musculatura intrínseca del pie, para que sea capaz de amortiguar y soportar la fuerza que imprimes a la hora de correr, podrás volver a recaer.

Otro aspecto súper importante es el trabajo de **la musculatura de la pierna** ya que una descompensación entre tibiales, gemelos, peroneos, etc., puede provocar este problema.

Un apartado que nunca se tiene en cuenta es el **control de la carga de entrenamiento, junto con el trabajo sobre las diferentes superficies al principio de la preparación**. Es interesante ir adaptando nuestras estructuras para soportar el impacto en las diferentes superficies en las que vamos a realizar los entrenamientos. En este sentido, el trabajo de fuerza isométrica, pliométrico, excéntrico, concéntricos, etc. es uno de los mayores aliados para la prevención de lesiones.

Por último, siempre recomendamos que haya seguimiento de un profesional ya que, como ves, **el origen de la periostitis puede ser por causas muy diferentes**. Nos jugamos mucho en cada entrenamiento, así que mucho cuidado y dale caña a tus entrenamientos pero siempre con cabeza y un buen asesoramiento.

5

¿Cómo mejorar las pruebas de resistencia?

La resistencia es la capacidad que tiene nuestro sistema para **soportar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible**.

Para entender cómo puedes mejorar la resistencia es importante conocer:

- Tu porcentaje de la frecuencia cardiaca
- Los tiempos de entrenamiento/zonas de entrenamiento (mediante el propio entrenamiento o prueba de esfuerzo)
- El volumen máximo de oxígeno

Lo ideal sería hacerlo **a través de una prueba de esfuerzo**, pero hay métodos de pruebas de campo que nos pueden dar una estimación indirecta (test de cooper, course navette, test de 5 ó 6 minutos...).

Conociendo el porcentaje de la frecuencia cardiaca y la VAM (Velocidad Aeróbica Máxima):

FC Reposo	29
Sexo	Hombre
FC Máxima	177,5

	Zonas (FC)	min (PPM)	máx (PPM)
Recovery	Zona 1 (50-60%)	103	118
Umbral aeróbico	Zona 2 (65-70%)	126	133
Entre umbrales	Zona 3 (75-80%)	140	148
Máximo estado estable lactato	Zona 4 (85-90%)	155	163
Anaeróbico	Zona 5 (95-100%)	170	178

Test 5 min		100% VAM	VO2 Máx
Metros	1,4 Km	17 Km/h	54,4 ml/kg/min
% VAM Test 5 min			
65%	05:29.7		
65-75%	05:29.7	05:06.1	
75-80%	04:45.7	04:27.9	
90-100%	03:58.1	03:34.3	
105-120%	03:24.1	02:58.6	

La VAM es la velocidad en la que cada uno **puede mantener el ritmo durante más tiempo**, un ritmo medianamente alto y una distancia alta.

Conociendo nuestra frecuencia cardiaca en reposo o nuestra frecuencia cardiaca máxima, podremos averiguar nuestras zonas de entrenamiento mediante calculadoras online o con un Excel.

Este tipo de herramientas nos ayudarán con el uso del pulsómetro o mediante el tiempo que realicemos en las series a conocer **si estamos trabajando a la intensidad adecuada**.

El trabajo de resistencia requiere de ganar una base aeróbica para posteriormente, y en función de la distancia de la prueba, enfocar los entrenamientos a los ritmos que piden en cada posición para superarlo.

Sin este trabajo de base **va a ser difícil posteriormente llegar a los ritmos objetivos**.

Por lo tanto es interesante realizar en un principio trabajos en la zona tres de la frecuencia cardiaca o en la zona del 70 o 75 % de la VAM. Este tipo de trabajo (que es al que nadie le gusta hacer, ya que son **ritmos "lentos" y durante un tiempo más largo**), hará que tu volumen máximo de oxígeno sea mayor y por tanto aumentará tu resistencia de base.

A medida que se avanza en la planificación del entrenamiento, es interesante no eliminar del todo este tipo de trabajo, pero sí empezar a enfocar el trabajo en ritmos más cercanos a la prueba (zona 4 ó 100% de la VAM).

La clave es entender que no siempre hay que entrenar a unas intensidades altas ya que esto mejorará la parte anaeróbica pero tu umbral aeróbico permanecerá más o menos igual. Una mezcla de todos los estímulos será lo que verdaderamente te hará mejorar: a eso se le llama **variabilidad del entrenamiento**.

★ **OJO.** Variar cada dos por tres no provocará las adaptaciones si no es con un trabajo planificado a lo largo del tiempo.

En cuanto a las **metodologías de entrenamiento**, hay muchísimas.

Aquí te dejamos con unas cuantas y la manera de entrenarlas que te pueden servir como guía. Pero ya sabes, como decimos siempre, es interesante que estas cargas las maneje un profesional de la actividad física y del deporte.

				INTENSIDAD						VOLUMEN				DENSIDAD	
	Método*	Abrev.	Zona Etto.	%VAM	$\%VO_{2max}$	$\%FC_{reserva}$	$\%FC_{max}$	%UmAnae	[Lact] $mmol \cdot L^{-1}$	$T' Total_{sesión}$	T' Rep	Nº Rep.	Nº Series	$T' Recup_{Repet}$	$T' Recup_{Series}$
Continuos	Continuo Extensivo	CE	R0 R1	< 65	< 65	< 65	< 70	70 - 65	1-2	varias horas - 30 min	varias horas - 30 min	-	-	-	-
Continuos	Continuo Intensivo	CI	R1 R2	65 - 80	65 - 80	65 - 80	70 - 80	70 - 80	1-2	90 min - 30 min	90 min - 30 min	-	-	-	-
Continuos	Continuo Variable 1	CV1	R1 R2	75 - 90	75 - 90	75 - 90	80 - 95	85 - 100	2-4	60 min - 30 min	> 5 min	-	-	-	-
Continuos			R0 R1	60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85			< 3 min				
Continuos	Continuo Variable 2	CV2	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	100 - 110	4-6	40 min - 20 min	entre 3 y 5 min	-	-	-	-
Continuos			R0 R1	60 - 75	60 - 75	60 - 75	65 - 80	60 - 85			> 3 min				
Fraccionados	Interv. Extensivo Largo	IEL	R2 R3	85 - 95	85 - 95	85 - 95	90 - 95	90 - 105	3-5	70 min - 45 min	15 min - 2 min	6 - 10	-	2 min - 5 min	-
Fraccionados	Interv. Extensivo Medio	IEM	R3 R3+ R4	90 - 105	90 - 105	90 - 105	95 - 100	-	6-8	45 min - 35 min	3 min - 1 min	12 - 15	-	1 min - 3 min	-
Fraccionados	Interv. Intensivo Corto	IIC	R3+ R4	100 - 115	100 - 115	-	-	-	8-14	30 min - 25 min	1 min - 20 s	3 - 4	3 - 4	30 s - 2 min	10 min - 12 min
Fraccionados	Interv. Intensivo Muy Corto	IIMC	R6	> 160	Velocidad Máxima					60 min - 50 min	15 s - 8 s	3 - 4	6 - 8	2 min - 3 min	5 min - 10 min
Fraccionados	Repet. Largas	RL	R4	105 - 120	-	-	-	-	8-14	70 min - 40 min	3 min - 2 min	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
Fraccionados	Repet. Medias	RM	R5	120 - 140	-	-	-	-	15-20	70 min - 40 min	90 s - 45 s	3 - 6	-	10 min - 12 min	-
Fraccionados	Repet Cortas	RC	R5 R6	140 - 160	-	-	-	-	10-15	70 min - 40 min	30 s - 20 s	6 - 10	-	8 min - 10 min	-
Control y Puesta a Punto	Competición y Control	CyC	Especif. Prueba	Misma que en Competición o ligeramente superior o inferior					Específico de la Prueba o ligeramente menor	70 min - 40 min	T'Comp o ±20%T'Comp	1 - 3	-	10 min - 20 min	-
Control y Puesta a Punto	Series Rotas	SR	Especif. Prueba	Igual que en Competición						Variable según T' de la Prueba	Proporcional al número de tramos	1 - 3	-	2 min - 10 min	-
Control y Puesta a Punto	Series Simuladoras	SS	Especif. Prueba								Variable según distribución esfuerzo	1 - 3	-	10 min - 20 min	-

Tabla 2 – Métodos de Entrenamiento.

Pallarés & Morán-Navarro, 2012

6

¿Cómo mejorar las pruebas de velocidad?

La velocidad es la capacidad del sistema nervioso para **generar una gran cantidad de fuerza en el menor tiempo posible**.

Esta capacidad está asociada al porcentaje de fibras rápidas que tengas, a la calidad de tus impulsos nerviosos, a la dureza de tus tendones y a tu coordinación.

Por lo tanto, hay un porcentaje de la velocidad que será genético y otro porcentaje que se puede mejorar con el entrenamiento de fuerza y de técnica de carrera (salida, aceleración, velocidad máxima, pérdida de velocidad).

El mismo ejemplo que usábamos para el entrenamiento de la mejora de la cuerda se puede trasladar a la velocidad.

Podemos tener dos tipos de opositores: un opositor fuerte y poco técnico, o un opositor menos fuerte pero mejor técnicamente, y por lo tanto necesitaremos en función de los déficits **trabajar la fuerza, la técnica, o ambas**.

Una vez trabajemos estos aspectos es interesante recalcar que **las fases de la carrera de velocidad se deben respetar** para aprovechar al máximo cada una de ellas.

Las fases son las siguientes: la salida, la aceleración, la transición entre la aceleración y la velocidad máxima (la más difícil de todas) y la resistencia a la velocidad, esta última se da en determinadas pruebas (100 m, 200 m, 300 m...).

La **fase de la salida** es interesante que el cuerpo se mantenga inclinado hacia delante, la mirada se dirija hacia tus pies y toda la fuerza que se realice será hacia abajo y hacia adelante tanto con los pies como con la rodillas.

A medida que vamos acelerando no tenemos que tener prisa por empezar a correr perdidos ya que si no, estaremos perdiendo esa ventaja en la fase de aceleración (el avión tiene que despegar).

Una vez **alcanzada la velocidad máxima** el objetivo es mantener la técnica de carrera, una buena posición de la cadera y “relajarse”.

Este último concepto es complicado ya que, cuando queremos correr rápido, no nos relajamos sino que nos apretamos mucho más. Mediante el entrenamiento de esta sensación de relajación seremos capaces de movernos gestualmente mucho más rápido que si lo hiciéramos con tensión.

La carrera de velocidad es una consecución de **relajación y activación de la musculatura implicada**: cuando logres tener estas sensaciones, verás que vas a correr mucho más rápido y más fácil.

El tipo de **trabajo a realizar** en pista será diferente en función de la época de la temporada en la que nos encontremos y el objetivo del entrenamiento. Lo vemos con dos ejemplos:

- Si el objetivo es mejorar la fase de aceleración y velocidad máxima, las series no tendrán que ser excesivamente largas (desde 10 a 50 metros aproximadamente),
- Si el objetivo es mejorar la velocidad máxima o la resistencia a la velocidad, las series tendrán que ser un poco más largas (desde 120 a 300 metros).

Hay que destacar que el trabajo de velocidad ha de ejecutarse a unas intensidades altas (de 80% al 100%). Para poder trabajar a estas intensidades es recomendable empezar trabajando la técnica a intensidades medias ya que así:

- Podrás por un lado sentir como vas colocado
- Podrás asegurarte de que estás ejecutando bien la técnica
- Y por último, estas intensidades son suficientes para aprender a gestionar el trabajo técnico a altas intensidades después

★ Un gesto aprendido a baja velocidad tiene mayor transferencia hacia la alta velocidad que intentar aprender un gesto a alta velocidad directamente.

En cuanto a **volúmenes de entrenamiento**, dependerá de la época en la que te encuentres, pero sobre todo, es interesante quedarse corto en el trabajo de velocidad que pasarse con las distancias.

¿Por qué decimos esto? El entrenamiento de velocidad **debe ser a unas intensidades concretas**, ya que si alarga en exceso este trabajo y le sumas un descanso inapropiado, estarás enfocando el entrenamiento a otro objetivo totalmente diferente y aumentando la probabilidad de lesión.

Hay que evitar que la fatiga durante el entreno sea excesivamente alta. Y para eso, existen **dos soluciones**: cortar el entrenamiento, o aumentar el tiempo de descanso entre series.

Hay que tener en cuenta que el sistema nervioso **tiene que recuperarse para las sesiones posteriores**. Así que es importante saber que cuando has dado un estímulo muy alto al sistema nervioso, tardará en volver a sus niveles óptimos para rendir alrededor de 72 horas.

Tenlo en cuenta en tus próximos entrenamientos de velocidad.

7

¿Qué tipo de zapatillas usar en las pruebas de carrera?

El uso de zapatillas es una pregunta recurrente entre el mundo opositor. Es interesante destacar que **no todas las zapatillas valen para todo**. Por ejemplo, no puedo usar unas minimalistas para correr por la montaña llena de cantos rodados o unas zapatillas de fútbol sala para correr en pista.

Es interesante usar **una zapatilla adecuada a la prueba a realizar** y la elección dependerá de diferentes variables o circunstancias: el pavimento, el tipo de carrera, si es lineal o tiene cambio de ritmo, la estabilidad que necesites, la amortiguación que necesites, etc.

Las zapatillas **que más se suelen usar en pruebas de oposición** son zapatillas de entrenamiento de carrera, voladoras, clavos y zapatillas de fútbol sala (para pruebas de circuito en parquet).

Es interesante como comentaba en la parte de la periostitis que cada zapatilla va a ir orientada a un tipo de pisada, por lo tanto **la zapatilla es la que se adapta al pie y no al revés**. En función del nivel de cada opositor será recomendable el uso de uno u otro tipo de zapatillas.

Por ejemplo, una persona que se acaba de iniciar en el entrenamiento de carrera y que su técnica de carrera no es del todo efectiva, se verá beneficiada por el uso de unas zapatillas con un drop mayor que por unas voladoras que tienen menos amortiguación.

Esto no quiere decir que vayas a estar siempre con el mismo tipo de zapatillas o que vayas a usar el mismo tipo de zapatillas para todo. A medida que vayas mejorando tu técnica de carrera y tu fuerza, podrás usar otro tipo de zapatillas o bien quedarte con las que mejor te sientas a la hora de correr.

Cuando vayas a comprarte unas zapatillas tendrás que ver varios aspectos o variables que dependen de tu nivel como opositor y de tu experiencia:

- Comodidad tanto en marcha como en carrera
- Estabilidad del pie
- Y si son respondedoras o no (amortiguan más o menos)

Mi recomendación es que **al menos tengas dos zapatillas de entrenamiento**, unas más rodadoras, es decir, que tenga mayor amortiguación, y unas voladoras para series más rápidas o series en pista, que son más ligeras y tienen menor amortiguación.

Por supuesto, si tienes una prueba de velocidad, deberás hacerte con unos clavos y es lo que vamos a explicar ahora: los diferentes **tipos de clavos que existen y cuales recomendamos** la mayoría de las veces.

Los clavos que existen en el mercado dependen mucho del tipo de prueba que se realiza. Hay multitud de ellos: para pruebas de mediofondo, para pruebas de lanzamiento de disco, para pruebas de velocidad, para pruebas de salto con pértiga, para pruebas de salto de longitud y un largo etc...

Pero a nivel opositor lo que nos interesa son las zapatillas de velocidad que se diferencian en dos grandes grupos: **las zapatillas de placa entera y las zapatillas de media placa**.

Dentro de las zapatillas de placa entera encontramos un tipo de zapatilla **más agresiva y más dura a nivel de materiales** y por ello, solo se recomienda en el caso de opositores que tengan muy buena técnica y unos niveles de fuerza adecuados. En este tipo de zapatillas también hay modelos en los que la placa no es tan dura y permite una mayor flexibilidad de la zapatilla, y que pueden ser una buena opción para un nivel básico.

Las zapatillas de media placa de velocidad normalmente se caracterizan por ser **más blandas y por tener una mayor flexión de los materiales** que las anteriores. Es una grandísima opción si estás empezando a entrenar ya que permiten "fallar un poco técnicamente" y evitan la sobrecarga prematura de la musculatura implicada.

Otro tipo de opción bastante recomendable son las **zapatillas de medio fondo**, ya que poseen un pequeño tacón que permite apoyar ligeramente el talón en caso de pruebas de mediofondo, y también son válidas para pruebas de velocidad si se opta por usar únicamente este tipo de zapatillas.

La elección de zapatillas de clavos es interesante que esté guiada por un profesional ya que podrá recomendarte **la que mejor se adapte a tus condiciones y a tu nivel**.

Por último, en cuanto al tamaño de los clavos, por normativa no podrá superar los 6 mm para pruebas de velocidad.

8

¿Cómo afrontar el día de las pruebas, a nivel físico y mental?

La parte mental en una oposición es terriblemente importante, y más en la actualidad. Sin una buena preparación mental, tu nivel físico y tu rendimiento se verán afectados en el sentido de que **no podrás expresar de verdad tu máximo nivel**.

Todos los deportistas de élite tienen una buena preparación a nivel mental, por algo están en la élite. Por ello, no podemos olvidarnos de esto dentro de la preparación física.

¿Cómo trabajar a nivel mental? Esta pregunta daría para más de un libro, pero vamos a intentar resumir la parte más importante.

Lo primero que hay que hacer es **entrenar a nivel mental**. Y esto se hace a través de la **visualización** durante toda la preparación (no solo el día de la prueba), y a través de la **meditación**.

Meditar es simplemente **hacer que tu sistema nervioso esté en unos niveles óptimos**, ni muy relajado ni muy excitado, para rendir en las pruebas. Básicamente se logra con la respiración, que nos ayuda a estimular nuestro sistema simpático y parasimpático, dentro de nuestro sistema nervioso, para activar o desactivar según la estrategia que utilicemos.

Unas herramientas muy sencillas de utilizar son los **protocolos respiratorios y los protocolos de apneas**. Un protocolo que puedes aplicar antes de las pruebas físicas o durante tus entrenamientos y test es realizar entre 10 y 20 respiraciones profundas antes de comenzar a calentar.

Otro protocolo que puedes hacer es **visualizar con el mayor lujo de detalles** la prueba que vayas a hacer. Desde el principio de la llegada al lugar de exámenes, el llamamiento, el calentamiento, y la visualización de la prueba completa.

Este tipo de estrategias lo que va a lograr es que la vivencia de esa prueba sea cada vez más familiar y por lo tanto eso conseguirá **bajar tu nivel de nerviosismo durante la prueba real**.

Otro aspecto muy importante de estas estrategias es que de manera indirecta vas a aprender a **mejorar la técnica bajo presión**, parte muy infravalorada en la preparación física.

Ahí va otra opción muy recomendable pero que depende de la oposición: ¿te van a dejar o no usar música? En el caso de que no te dejen usar música durante el calentamiento, es interesante que esa música te la pongas antes del llamamiento para aumentar tu motivación.

Visto cómo puedes prepararte a nivel mental, pasamos a otra duda importante: ¿cómo calentar el día de las pruebas?

En cuanto al calentamiento que debes realizar los días de test y los días de la prueba real, son muy parecidos. El objetivo de este tipo de calentamiento es **activar pero no fatigar**, es decir, preparar a todo tu sistema para rendir al máximo.

Por ello es interesante realizar **estrategias de activación del sistema nervioso** a través de ejercicios isométricos, ejercicios de fuerza, la propia técnica de carrera, gomas elásticas y visualización, como comentábamos antes.

De manera general, el entrenamiento el día de la prueba va orientado a realizar ejercicios de intensidades medias-altas pero con una duración menor que un calentamiento que podrías realizar a la hora de entrenar. Eso es así porque el objetivo es que la fatiga sea la óptima para **no llegar excesivamente cansado a la prueba**.

Es interesante que el calentamiento no se extienda hasta justo el llamamiento, es decir, que por ejemplo tengas unos **tres a cinco minutos de relajación antes de empezar la prueba**.

En cuanto al calentamiento de carrera, es recomendable realizar una distancia mucho más corta de las pruebas de resistencia (200m) al ritmo que vayas a ir en tu prueba, para no salir sin haber vivido antes el ritmo real que vas a llevar y acostumbrar al cuerpo para que no te pille “en frío”.

Por último (y lo más importante) es no realizar ningún ejercicio, ningún protocolo y ninguna cosa (comida, bebida, etc.) **que no hayas probado antes en los test o entrenamientos.** ¡No nos la juguemos ese día!

9

¿Creatina, cómo y cuánto?

La creatina es un **aminoácido** que se encuentra principalmente en los músculos del cuerpo y en el cerebro.

La mayoría de las personas obtienen la creatina de los mariscos y de las carnes rojas, aunque a niveles mucho menores que los que se encuentran en suplementos de creatina artificiales.

El hígado, el páncreas y los riñones también pueden producir, aproximadamente, 1 gramo de creatina por día. El cuerpo almacena la creatina como fosfocreatina principalmente en los músculos, **donde se usa para obtener energía**.

Como resultado, las personas toman creatina por vía oral para **mejorar el desempeño atlético y aumentar la masa muscular**. Aunque también se usa la creatina oral para tratar determinados trastornos del cerebro, afecciones neuromusculares, insuficiencia cardíaca congestiva y otras afecciones.

La creatina es un buen suplemento tanto para pruebas de resistencia como para pruebas de fuerza. Y la recomendación de dosis sería de **0,1 g por kilogramo de peso**.

Puedes tomarla en cualquier momento: antes, después, durante el entrenamiento o a cualquier hora del día. Eso sí, se absorbe mejor si se toma **junto con un poco de hidratos de absorción rápida**.

No hace falta realizar una descarga durante las épocas de entrenamiento y tampoco descansar los días que no se entrena. Lo único que hay que hacer es seguir tomando la creatina como normalmente lo estés haciendo o con una dosis ligeramente inferior.

Diferentes estudios llegan a la conclusión de que no hace falta realizar un periodo de carga, es decir, tomar durante una semana 10 g de creatina. Puedes conseguir los mismos efectos tomando el gramaje óptimo para tu peso y, por lo tanto, **con menos carga para el hígado**.

Por último, es importante vigilar la Creatinkinasa (CK o CPK) mediante análisis de sangre. Este indicador lleva implícito la ingesta de creatina y el efecto que el entrenamiento está teniendo en tu sistema: niveles excesivamente altos pueden llegar a crear fallo renal, pero hay que tener en cuenta que la población deportista posee normalmente unos niveles de Creatinkinasa ligeramente superiores a los límites establecidos (250). No quiere decir que por tomar creatina se vea involucrado directamente esto.

10

¿Cómo volver a entrenar tras un largo parón?

Llegamos a la última pregunta con una cuestión importante: ¿qué pasa si has tenido una lesión o un parón de mucho tiempo en tus entrenamientos?, ¿cómo retomarlos de forma segura y eficiente?

Lo primero a tener en cuenta es que **debes tener paciencia**.

Todas las adaptaciones que hemos creado durante la época de entrenamiento **se esfuman al realizar un parón largo**. Para que te hagas una idea, aproximadamente en 3 semanas se han visto resultados negativos en capacidad aeróbica importantes.

Mejorar en el entrenamiento es más difícil que desentrenar. El trabajo que realizamos para mejorar requiere de un tiempo de asimilación. Si tras un parón volvemos a las intensidades o cargas de las últimas sesiones, lo más probable es que aparezcan dolores y posteriormente lesiones, ya que tu cuerpo tiene que volver a realizar todas estas adaptaciones.

Por ello es interesante **comenzar desde unos estadíos más sencillos de trabajo** para volver a progresar hasta alcanzar tu nivel.

Esto llevará más o menos tiempo en función de cada persona: tu cuerpo recuerda los estímulos que se han ido dando a lo largo de la preparación y **no le resultará muy complicado volver a sentirlos**, pero sí llegar a tus niveles más altos.

Las mayores pérdidas se darán a **nivel aeróbico y a nivel de fuerza**, ya que es lo primero que se pierde. Lo bueno que tiene es que son las más fáciles de recuperar con trabajo desde el principio o a diario. Sin embargo la velocidad tarda mucho más tiempo ya que requiere de un conjunto de capacidades físicas.

El objetivo, si te ha pasado esto, es retomar los entrenamientos con la mayor brevedad posible, respetar las fases, realizar una buena progresión de cargas, y acumular poco a poco cada vez más trabajo hasta el máximo tolerable, realizando las correspondientes descargas, para crear una base lo suficientemente grande y progresar sobre ella.

No hay atajos si queremos entrenar seguros.

Por otro lado, te recomendamos que trabajes también a nivel mental, ya que el partir de nuevo desde un nivel más bajo de condición física puede provocar desmotivación.

Lo importante es centrarse en el trabajo diario que es el que va a reflejarse más tarde y recordar que, si ya has trabajado una vez para conseguir el objetivo, la segunda vez que lo hagas será más llevadero.

BOMBERO NINJA

La nueva escuela de las oposiciones a bombero

Ahora que lo tienes claro...
¡Toca ponerse en marcha!

Esperamos que esta guía te haya gustado y empieces desde ya mismo a aplicar lo que has aprendido.

YA SABES: para tus entrenamientos y pruebas físicas, **siempre con cabeza y confianza en los profesionales**.

Y para tu temario, **dale caña a las técnicas de estudio** para memorizar más rápido y con menos esfuerzo.

Las dos cosas las tienes en Bombero Ninja: temarios con las mejores técnicas de estudio y planes de entrenamiento supervisados por nuestro entrenador profesional.

Así que, **¿a qué estás esperando para ir a fuego a por tu casco?**

¡Te esperamos dentro!

Entrar a Bombero Ninja