

efísicas

5 CLAVES PARA CONQUISTAR LAS FÍSICAS DE LA POLICIA NACIONAL

POR ANTONIO RUIZ



POLICIA NACIONAL



efísicas

ÍNDICE

Clave 1: página 6

Clave 2: página 9

Clave 3: página 13

Clave 4: página 17

Clave 5: página 24



¿Quieres conquistar las pruebas físicas de la policía nacional?

Las pruebas físicas no van a ser un obstáculo para conseguir el **trabajo de tus sueños**, van a ser un trampolín.

A continuación vas a descubrir 5 claves para lograrlo.

Y lo vas a hacer a través de las historias de Adrián y Nuria, dos opositores a policía Nacional, con los que es probable que te sientas identificado.

Estas historias se inician en el momento que comenzaron a prepararse y finalizan el propio día de las pruebas.

***“El futuro pertenece a los que creen en la
belleza de sus sueños.”***

ELEANOR ROOSEVELT

Desde que estaba en segundo de bachiller Nuria tenía claro que **quería ser policía Nacional**. Era raro porque nadie ni en su familia ni en su entorno lo habían sido.

Para ella no existía un trabajo mejor.

Para ella no había plan B.



Estudió criminología en Madrid, donde vivía, y con 23 años comenzó a preparar la oposición. Se apuntó a una academia y decidió preparar las físicas con su grupo presencial.



La historia de Adrian es diferente.

Comenzó a trabajar joven y la vocación por ser policía le vino con más de 30 años.

Quería dar un vuelco a su vida. Quería **trabajar en algo que le llenase**.



Vivía en una localidad relativamente pequeña en la que no había academia ni nadie con conocimientos que le pudiese guiar.

No podía dejar su empleo, tenía responsabilidades en forma de hipoteca, por lo que el reto que tenía por delante era mayúsculo: **¿sacar la plaza trabajando y sin ayuda?**

¿Un sueño o una realidad?

Adrian pensaba continuamente cómo organizarse. 😞

Trabajando ocho horas además de un desplazamiento de 45 minutos en coche hasta la academia más cercana. Su nivel físico era bajo

¿Cómo entrenar y estudiar lo necesario con el poco tiempo que disponía?



Nuria comenzó a entrenar con el grupo de la academia y allí es donde se dio cuenta que su nivel era bajo.

Muchas chicas corrían más que ella.

El entrenador se preocupaba por los mejores y se tenía que conformar con aguantar lo que podía.

Para organizar su entrenamiento Adrian estuvo varios días viendo videos en Youtube, leyendo blogs y visitando perfiles en Instagram pero sentía que no tenía claro cómo hacerlo.

Sentía que entrenar era un **misterioso laberinto**.



Tenía mil dudas de que hacer en cada momento, que eran lo más importante y cual secundario.

Pero no había opción, tenía que tomar acción.

Tenía que **crear un método**.



efísicas

**CLAVE 1:
SIGUE UN
MÉTODO**

“Una meta sin un plan es solo un deseo.”

LARRY ELDER

Para **potenciar tu rendimiento debes guiarte por un plan...** no puedes entrenar lo que se te ocurra o lo que has oído que funciona, sin más.

De esta manera vas a tener una guía que seguir sin perder tiempo ni energías descubriendo cómo entrenar.

En ese plan debe permitirte entrenar: 

- De acuerdo a tu nivel en cada momento.
- Con variedad de sistemas de entrenamiento para optimizar los resultados.
- Dividiendo una temporada de entrenamiento de varios meses en distintos periodos con distintos objetivos cada uno.
- Realizando entrenamientos intensos en momentos puntuales pero con suficiente descanso entre éstos.
- Focalizando en tus puntos débiles.
- Utilizando los calentamientos para mejorar la movilidad, la estabilidad y la fuerza.
- Dando importancia al trabajo de CORE y estabilidad escapular.

PRO TIP: Hay distintos métodos que puedes seguir pero siempre debes de ir:

- De general a específico (de ritmos más lentos y rápidos en el mil a ritmos similares al que llevaras en las pruebas)
- De sencillo a complejo. (de entrenar solo el paso de valla a entrenar el circuito entero).

Adrián decidió entrenar en casa y fue todo un acierto. Habría perdido demasiado tiempo en los traslados y con una pequeña inversión de una barra, bandas de resistencia y una mancuerna de peso seleccionable podía entrenar con solvencia.

Puedes conseguir este material en estos enlaces :
(Haz clic para ver la oferta)

[Barra de marco de puerta:](#)

[Barra de pared:](#)

[Mancuernas](#)

[Bandas de resistencia](#)



Nuria en la barra iba mejorando poco a poco pero con el circuito, la pocas veces que lo probaba, no veía mucha mejora.

Al fin y cabo lo único que hacían era repetir entero, con la esperanza de mejorar décimas poco a poco.

Cada vez tenía mas claro que si quería la placa este año tenía que **dejar de gastar tiempo innecesario.**

efísicas

CLAVE 2: GESTIONA TU TIEMPO

*“Un minuto que pasa es irrecuperable.
Conociendo esto, ¿cómo podemos
malgastar tantas horas?”.*

MAHATMA GANDHI

Para aprobar una oposición debes ser muy cuidadoso con la gestión del tiempo. Cuanto más tiempo de calidad emplees en tu preparación más nivel vas a adquirir y más posibilidades de conseguir la plaza.

Cinco puntos que te van a ayudar a conseguirlo:

1. Ten organizado todo lo que vas a hacer con anterioridad. 😊

Mi consejo es que lo organices durante el fin de semana anterior **toda la semana posterior** en una agenda física o bien en el google calendar.

2. Si debes hacer tareas grandes es mejor dividir las en **tareas más pequeñas** y realizables en un periodo de tiempo corto.

Si el Martes de 12:00 a 14:00 agendas “estudiar constitución” puede que al no definir te resulte más complicado centrarte en la tarea. ¿Qué tal “estudiar los artículos del 1 al 9”?

Si el jueves agendas “técnica de circuito” será mejor que definas exactamente qué ejercicios vas a realizar.

3. Es mejor hacer **al principio lo más importante** y lo que más nivel de concentración necesite.

Por ejemplo estudia leyes a primera hora y deja los temas más divertidos o el entrenamiento para la última hora del día.

4. Aprovecha los desplazamientos o no hagas desplazamientos largos evitables.

Si tienes la biblioteca y las pistas (es solo un ejemplo) cerca **haz un solo viaje** para ir a las dos... puede valerte igual hacer la compra y acudir al gimnasio.

Si las pistas o el gimnasio están lejos quizás merece la pena hacer las series en un parque cerca de casa o colocar una barra y algo de material en casa.

5. Evita lo que no te aporte.

Redes sociales, ver televisión o conversaciones superfluas en el gimnasio, en el grupo de entrenamiento, después de correr con un colega... valora que te están aportando a la oposición y actúa en consecuencia.



Si aplicas estos pequeños cambios y sumas las horas ganadas en un año te puedes llevar una **grata sorpresa**.

PRO TIP: Ten presente que tu entrenamiento debe adaptarse a tu vida de opositor, nunca tu vida adaptarse a tu entrenamiento.

Nuria continuaba entrenando con la academia, aunque perdía mucho tiempo en los desplazamientos. En los entrenamientos de carrera intentaba perseguir a sus compañeros más experimentados.

Un día comenzó a sentir dolor en la cara interna de la pantorrilla. Cada día el dolor iba a más hasta ser insoportable.

“¿Perio qué?” 😬

Exclamó Nuria en el centro de salud

“**Periostitis**” la dijo el médico. El mal del corredor.

“Musculatura del pie y pantorrilla poco adaptada y Volúmenes altos para tu experiencia corriendo”.

“Pues vaya faena” pensó Nuria.

“Tengo unas pruebas físicas que conquistar y una placa que lograr”



efísicas

CLAVE 3: MINIMIZA LA POSIBILIDAD DE LESIONARTE

“La lesión de un opositor es quizás el trago más duro que puede vivir en el proceso.”

ANTONIO RUIZ

Cuando preparas unas pruebas físicas las lesiones son una opción que siempre esta presente.

Pese a ello **tienes herramientas para minimizar las posibilidades de arruinar tu opo.**

¿Y cuales son?

- Comenzar a entrenar con meses de **antelación**. No lo dejes para los 2 o 3 últimos meses.
- **Adaptar** los entrenos a tu nivel. Entrenar en grupo es motivante. Entrenar con compañeros es divertido, pero siempre adaptado a tu capacidad.
- Aprende a **respirar tridimensionalmente**. Lleva el aire al inspirar no solo al pecho. Tambien al abdomen y las caras laterales y traseras de las costillas
- Trabaja la **musculatura estabilizadora** al menos 2 veces por semana durante 15/20 minutos. Un repaso rápido: músculos del pie, glúteo medio, músculos abdominales y lumbares más profundos, cintura escapular y manguito de los rotadores.
- Trabaja la **movilidad** del tobillo, de la cadera y del hombro.
- No te **pases con las cargas** de entrenamiento. “No pain no gain” está más pasado que la capa de Ramón García de nochevieja :)

PRO TIP: Con una simple banda de resistencia de 15kg de tensión podrás hacer muchos ejercicios que te van a ayudar a minimizar lesiones.

efisicas



Para solucionar sus problemas Nuria y Adrian buscaron la ayuda de un profesional.

La periostitis comenzó a dar menos guerra y al entrenar cerca de casa, sin los traslados al grupo de la academia, tenía más tiempo libre para estudiar.



Adrian dejó de perder su escaso tiempo organizando entrenamientos

Eso sí, estaba estancado con las dominadas. 🥵

A Nuria le dolía mucho el cuello al acabar la suspensión y seguía siendo lenta en el circuito.

Definitivamente ambos estaban dejando de lado un pilar fundamental para mejorar las pruebas físicas.

Ambos estaban olvidando la técnica.

Y debían tomar acción.

efísicas

CLAVE 4: APÓYATE EN LA TÉCNICA

*“En las adversidades sale a la luz la
virtud.”*

ARISTÓTELES

Hacer pequeños cambios en tu técnica de carrera para aplicarlos a tu prueba de 1000 metros, te va a permitir correr más rápido y minimizar el riesgo de lesiones.

Los ejercicios de técnica potencian, no solo automatizar el gesto más eficiente sino mejorar en estabilidad, potencia y reactividad.

En el **canal de efisicas de YouTube** tienes varios vídeos hablado de ello con muchos ejercicios para mejorar (Haz clic para ver los videos):



[Introducción a la técnica de carrera:](#)

[Cómo apoyar el pie en el suelo:](#)

[Cómo llevar la pierna libre:](#)

[Compactación:](#)

[Cómo respirar al correr:](#)

Tanto en dominadas como en suspensión la posición correcta de las manos, los brazos, la musculatura escapular y el CORE van a potenciar tu nivel.

Para mejorar la posición no basta con intentarlo, debes de fortalecer músculos estabilizadores que la facilitan. 👍

Trapezio medio e inferior, romboides, manguito de rotadores, transverso abdominal y oblicuos.



De cómo hacerlo y que ejercicios te van a ayudar he hablado en profundidad en estos videos de **mi canal de Youtube** (haz clic para ver los videos):

[Cintura escapular y dominadas:](#)

[Cintura escapular y suspensión:](#)

[CORE y dominadas:](#)

[CORE y respiración en suspensión:](#)

efísicas

Sobre el circuito hay mucho que hablar y varios mitos que erradicar.

¿El circuito es lesivo? 🤔

Si... pero sobre todo si no preparas a tu cuerpo para hacerlo. Sobre todo si lo dejas para las últimas semanas.

- Debes trabajar tu movilidad, especialmente de cadera.
- Debes trabajar las deceleraciones (en los dos pasos de valla iniciales te detienes casi completamente) y la reactividad (para perder el menor tiempo posible en cada paso de banderín y valla).
- Y debes automatizar los pasos de banderín y valla de simple a complejo.

¿Hay que entrenar el circuito? ¿Es solo cuestión de suerte?

Por supuesto que hay que entrenarlo... quizás el problema es que no sabes como hacerlo, basándote en la simple repetición.

Si tienes dudas te recomiendo que veas estos videos de mi canal sobre técnica de circuito:



Metodología decelerativa:

Tutorial de técnica Circuito CNP:

Cómo organizar las progresiones técnicas:

PRO TIP: En la plataforma efisicas vas a tener decenas de ejercicios de técnica (con sus videos explicativos correspondientes) repartido a lo largo de las sesiones de entrenamiento.

Con la ayuda de su entrenador ambos mejoraron en la ejecución técnica.

La fecha de las pruebas se acercaba. Ambos habían conseguido nivel suficiente para obtener un apto gracias al trabajo constante y finalmente entrenar con eficiencia, pero...

Nuria tenía serias dudas sobre **si sería capaz de superar el reto.**

Al depender económicamente de sus padres solo pensar en el día de las físicas le generaba responsabilidad y en consecuencia ansiedad.

efísicas

Cuando quedaba una semana Adrian empezó a notar nervios. La incertidumbre de que tanto esfuerzo se fuera al traste por **algún error** le producía más tensión de la deseable.

Llegó a tener una pesadilla en la que un número 15 se le escapaba de las manos. 🙌

Y llegó el día de las físicas. En la misma fila se encontraron los dos. Adrian y Nuria compartieron minutos juntos esperando a entrar.

No se conocían pero cruzaron una mirada de complicidad y no hizo falta decir nada.

Ambos sabían **lo que pasaba por la cabeza del otro**:

“Hemos luchado todo el año, sufrido dolores, dudas y climatología adversa”.

“Hemos sonreído al ver que mejoraron las marcas y disfrutado de muchos entrenamientos. Hemos aprendido de nuestros errores y ahora nos conocemos mejor”.

“Y aquí estamos. Hoy vamos a dar un gran paso en busca de un sueño”.

¿Habrán sido capaces de gestionar sus emociones y sentimientos para no cometer errores y obtener la marca por la que han luchado tanto?

PRO TIP: Utiliza los ejercicios de técnica para hacer los calentamientos. Actívalos bien a tu cuerpo y ahorras tiempo.

efísicas

CLAVE 5: GESTIONA TUS EMOCIONES EN EL DÍA DE LAS PRUEBAS

“Naciste para ganar, pero para ser un ganador, debes planear ganar, prepararte para ganar y esperar ganar.”

ZIG ZAGLAR

El controlar las emociones negativas el día de las pruebas es vital para que consigas la marca que vales. La marca correspondiente a tu nivel.

Algunas emociones negativas que puedes vivir:

- Inseguridad. “No estoy lo suficiente preparado.”
- Miedo “Todo el esfuerzo se va a ir al traste.”
- Vergüenza “Me va a ver todo el mundo hacerlo mal”.

La realidad es que si has entrenado bien **estas emociones NO reflejan la realidad**. Se producen por mala gestión de tus propias emociones. Quizás por creencias limitantes (ideas irreales inculcadas) o simplemente por tu forma de ser.

Da igual.

 Lo importante es que pongas remedios para evitarlo. Algunos de ellos:

- Haz algún simulacro (como mucho 2 en los últimos 4 meses). Piensa en él como si fuera la propia prueba y allí vivirás como reaccionas y podrás poner remedio.
- Haz visualizaciones. Piensa en las pruebas los días previos, como las vas a hacer y con final positivo. De esta manera ayudas a tu cerebro a identificar aspectos positivos y obviar los negativos.

- Medita. Aprenderás a controlar tus pensamientos y dirigirlos hacia donde más te interesa. *En la plataforma efisicas esta incluido el curso de meditación para opositores.
- Ten actitud positiva 😊 y sonríe el mismo día. Hay bastante evidencia científica diciendo que la sonrisa ayuda a controlar las emociones negativas. Todo lo que hagas el **día D debes de haberlo probado antes...** no debes encontrarte con ninguna sorpresa.
- Y por supuesto realiza los 4 puntos anteriores (nos gastes tiempo innecesario, utiliza un método, cuídate para no lesionarte y perfecciona tu técnica).



PRO TIP: Si estás bloqueado en alguna prueba utiliza anclajes. Rememora una situación muy positiva de tu vida pasada antes... pruébalo antes entrenando.

¿Y qué nota obtuvieron Adrian y Nuria?

La realidad es que da igual. Ambos son una invención.

Una invención creada por la unión de muchas vivencias de opositores a los que he entrenado o simplemente he conversado con ellos sobre su preparación de las pruebas físicas.

Lo verdaderamente importante es:

¿A qué estás dispuesto tú para conquistar las pruebas físicas de la policía nacional?

Para ello estoy convencido que te va a ayudar la plataforma de entrenamiento efisicas

¡¡Mucha fuerza!!



ANTONIO RUIZ

Mi nombre es Antonio Ruiz y soy:

Titulado Universitario en Educacion Física

Entrenador de cientos de opositores con plaza

Autor de canal de YouTube lider en castellano

Creador de la plataforma de entrenamiento efísicas

Bombero, por lo tanto opositor, con la mayor
puntuación de su promoción en las físicas

