

PREPARACIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS



Dirigido a: Todas aquellas personas que estén opositando a cualquier cuerpo de policía.

Elaborado por Diego Asensi
GR. EDUCACIÓN FÍSICA + TÉCNICO SUPERIOR DEPORTIVO

BLOQUES DE ACTUACIÓN DEL BLOQUE DE PREPARACIÓN FÍSICA

LA MOTIVACIÓN

LA PREPARACIÓN
FÍSICA

LA NUTRICIÓN



LA MOTIVACIÓN

```
graph TD; Root[LA MOTIVACIÓN] --> Intro[Introducción a la motivación personal]; Root --> F1[Fase 1 - Encontrar la verdadera fuente de motivación]; Root --> T1[Test de valoración de la motivación]; Root --> F2[Fase 2 - Asimilar los progresos y los fracasos]; Root --> F3[Fase 3 - Domina al elefante y toma las riendas de tu vida]; Root --> T2[Test de valoración de la motivación]; Root --> F4[Fase 4 - Conócete a ti mismo/a]; Root --> F5[Fase 5 - Planifica tu tiempo]; Root --> F6[Fase 6 - Nos vamos de compras]; Root --> F7[Fase 7 - Diseñamos nuestra nueva vida]; Root --> F8[Fase 8 - Rutinas para afrontar el día del examen]; Root --> F9[Fase 9 - Obtén lo mejor de ti mismo/a];
```

Introducción a la motivación personal

Fase 1 - Encontrar la verdadera fuente de motivación

Fase 2 - Asimilar los progresos y los fracasos

Test de valoración de la motivación

Fase 3 - Domina al elefante y toma las riendas de tu vida

Fase 4 - Conócete a ti mismo/a

Fase 5 - Planifica tu tiempo

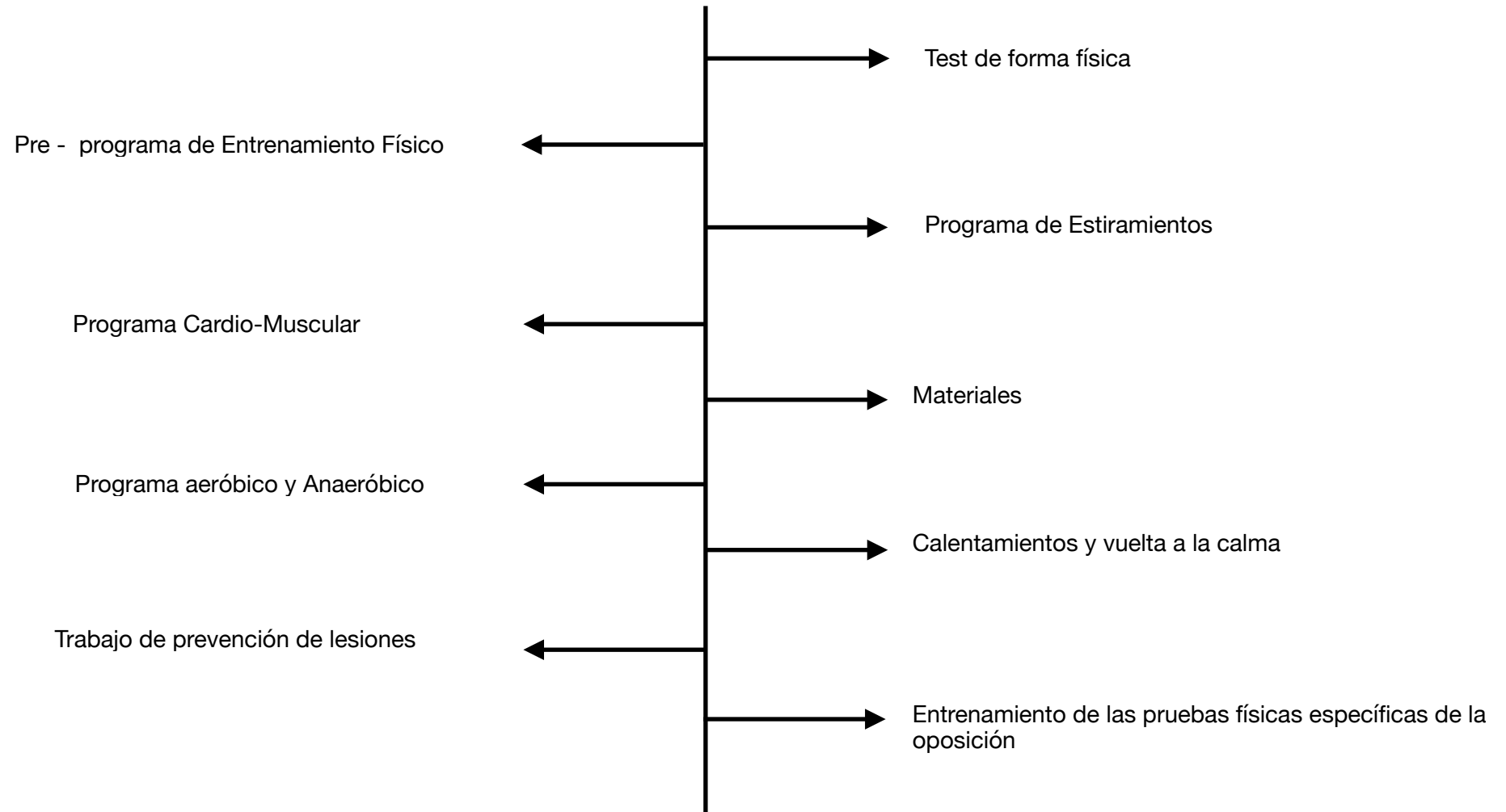
Fase 6 - Nos vamos de compras

Fase 7 - Diseñamos nuestra nueva vida

Fase 8 - Rutinas para afrontar el día del examen

Fase 9 - Obtén lo mejor de ti mismo/a

LA PREPARACIÓN FÍSICA



LA NUTRICIÓN

```
graph TD; A[LA NUTRICIÓN] --- B[Pre- programa nutricional]; A --- C[Test inicial de Nutrición]; A --- D[Estrategias nutricionales]; A --- E[Coordina las comidas con los entrenamientos]; A --- F[Proteínas y Carbohidratos]; A --- G[Tu Alimentación]; A --- H[El Abecé de la nutrición]; A --- I[Programa Nutricional]; A --- J[Nutrientes adicionales];
```

Test inicial de Nutrición

Pre- programa nutricional

Estrategias nutricionales

Coordina las comidas con los entrenamientos

Proteínas y Carbohidratos

Tu Alimentación

El Abecé de la nutrición

Programa Nutricional

Nutrientes adicionales

LA MOTIVACIÓN

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	FUNCIONES
1 - INTRODUCCIÓN A LA MOTIVACIÓN PERSONAL	- La motivación es la premisa principal para tener éxito por encima de todos los obstáculos.
2 - ENCONTRAR LA VERDADERA FUENTE DE MOTIVACIÓN	- Cuestionario
3 - ASIMILAR LOS PROGRESOS Y LOS FRACASOS EN EL PERIODO DE PREPARACIÓN	- Reconocer y comprender tus miedos. - Convencerse de que el fracaso no es una opción - Comer sano + Realizar ejercicio de manera regular
4 - TEST DE VALORACIÓN SOBRE LA MOTIVACIÓN PERSONAL	- Test de valoración personal
5 - DOMINA AL ELEFANTE Y TOMA LAS RIENDAS DE TU VIDA	- Somos propietarios de nuestra vida y de nuestro cuerpo.
6 - CONÓCETE A TI MISMO/A	- Pensamientos - Sensaciones - Progresos
7 - PLANIFICA TU TIEMPO	- Agenda o calendario
8 - NOS VAMOS DE COMPRAS	- Zapatillas deportivas - Ropa deportiva - Música motivadora - mini - balón medicinal - Balón gigante - Mancuernas de entre 1 y 2,5 kilos
9 - DISEÑAMOS NUESTRA NUEVA VIDA	- Estrategias a seguir
10-RUTINAS PARA AFRONTAR EL DÍA DEL EXAMEN	- Comer antes, durante y al finalizar los entrenamientos y los exámenes - Consejos a seguir antes de empezar las pruebas - ¿Qué puedo hacer entre pruebas? - ¿Qué debe contener la bolsa de deporte? - ¿Qué hacer en cada prueba? - Confianza y no dejes nada al azar.
11 - OBTÉN LO MEJOR DE TI MISMO/A	Psicología positiva

PREPARACIÓN FÍSICA

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	FUNCIONES
1 - TEST INICIAL DE FORMA FÍSICA	- Para valorar su estado físico en cada momento dado. 10 ejercicios. - Claves de puntuación
2 - PRE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO	- Esta rutina servirá para aquellos que comiencen de cero para sentar las bases de condicionamiento físico, - Trabajo Cardio - Muscular de Iniciación
3 - PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS	- Estiramientos correctos, nocivos y contradictorios. - Espalda - Pectorales - Hombros - Brazos - Cuello - Glúteos - Abductores / Aductores - Isquiotibiales - Cuádriceps - Gemelos / Sóleo - Psoas / Iliaco
4 - PROGRAMA CARDIO - MUSCULAR PERSONAL	- Combinación de movimientos - Movimientos propios - Muchas repeticiones y poco peso
5 - IMATERIALES	- Balón gigante de estabilidad - Mancuernas - Balón medicinal - Esterilla de yoga
6 - PROGRAMA AERÓBICO Y ANAERÓBICO PERSONAL	- Fases aeróbicas - Interval training - SRS: Sprint Resistant Specific

7 -CALENTAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA	- Estiramientos pasivos - Respiración - Abdominales
8 - PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES	- Propiocepción - Coordinación - Equilibrio - Movimiento articular - Yoga - Fuerza (Core)
9 - ENTRENAMIENTO ESPECIFICO DE LAS PRUEBAS FISICAS + PROGRAMA ESPECÍFICO DE ESTIMULACIÓN, REFUERZO Y PREPARACIÓN ORIENTADO A CADA PRUEBA	- 1.000 m - 60 m - Salto de altura - Salto de longitud - Tropa de cuerda - Natación

NUTRICIÓN

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO	FUNCIONES
1 - TEST INICIAL DE NUTRICIÓN	- Para valorar sus rutinas nutricionales - Claves de puntuación
2 - PRE PROGRAMA NUTRICIONAL	- Este programa nos irá permitiendo ajustarnos lentamente a los cambios que iremos realizando en la dieta
3 - ESTRATEGIAS NUTRICIONALES	
4 - COORDINA LAS COMIDAS CON LOS ENTRENAMIENTOS	- Bajo el lema” Dónde estamos y hacia a dónde vamos” se propone llevar a cabo un diagnóstico y un DAFO mediante el cual identificar oportunidades, amenazas, fortalezas y debilidades.
5 - PROTEINAS Y CARBOHIDRATOS	
6 - TU ALIMENTACIÓN	- Se propone apostar por el mejor altavoz para llegar al público potencial, las redes sociales. La plataforma desde la que conversar con los actuales y futuros usuarios y clientes. Se trata de marketing 2.0 donde nos ayudan los mejores expertos, los propios usuarios y consumidores.
7 - EL ABECÉ DE LA NUTRICIÓN	
8 - TU PROGRAMA NUTRICIONAL	
9 - NUTRIENTES ADICIONALES	