

PUESTA A PUNTO PRUEBAS FÍSICAS XLI



MICROCICLO PREFÍSICAS (TAPERING)

El tapering es la fase final de una preparación física antes de una competición y es fundamental realizarlo para asegurar que el atleta esté en su mejor estado físico y mental en el día de las pruebas. Para un opositor al CNP, hay varios factores a considerar al planificar el tapering

DURACIÓN DEL TAPERING

Generalmente, el tapering para un unas pruebas físicas como las de la oposición al CNP puede durar de 7 a 21 días, dependiendo del opositor y su nivel de entrenamiento previo.

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

El objetivo principal del tapering es disminuir el volumen de entrenamiento para que el cuerpo pueda recuperarse completamente, sin embargo, hay que mantener o incluso aumentar la intensidad para mantener la forma física y el rendimiento en el día de las físicas. Esta reducción puede variar entre el 50% y el 70% del volumen total de entrenamiento.

INTENSIDAD

Mientras el volumen disminuye, es esencial mantener una alta intensidad en algunas sesiones para que el opositor no pierda la sensación de ritmo ni la capacidad anaeróbica. Trabajar intervalos al ritmo que vayamos a realizar en las físicas es fundamental para mantener la especificidad del entrenamiento.

Además, en los días previos a las físicas, es recomendable hacer un "1000 roto", que consiste en realizar la distancia de 1000 metros pero con cambios de ritmo o pausas planificadas con el objetivo de que el opositor se adapte a diferentes escenarios tácticos y asimile los tiempos de paso sin el desgaste de un 1000 completo. En cuanto a las dominadas y la suspensión realizaremos un entrenamiento de carga los 6/7 días previos a las pruebas y un entrenamiento de descarga las 72 horas antes de las físicas.

RECUPERACIÓN

Asegurarse de que el opositor tenga suficiente tiempo para recuperarse entre sesiones es esencial. En los entrenamientos de intervalos, la recuperación entre intervalos prefísicas debe ser completa para asegurar que el opositor pueda mantener o incluso aumentar la intensidad en el siguiente intervalo y para minimizar la fatiga acumulada. Esto puede incluir técnicas de recuperación como masajes, estiramientos, baños fríos o sesiones de hidroterapia.

NUTRICIÓN

Es fundamental mantener una dieta equilibrada y garantizar la correcta hidratación. En los días previos a las físicas, nosotros recomendamos incrementar la ingesta de carbohidratos (carga de carbohidratos) para maximizar las reservas de glucógeno.

MENTALIDAD

El aspecto psicológico es fundamental en esta fase. Mantener al opositor motivado, seguro y enfocado es crucial. La visualización, la meditación o las técnicas de relajación pueden ayudar en este proceso.

CIRCUITO DE AGILIDAD

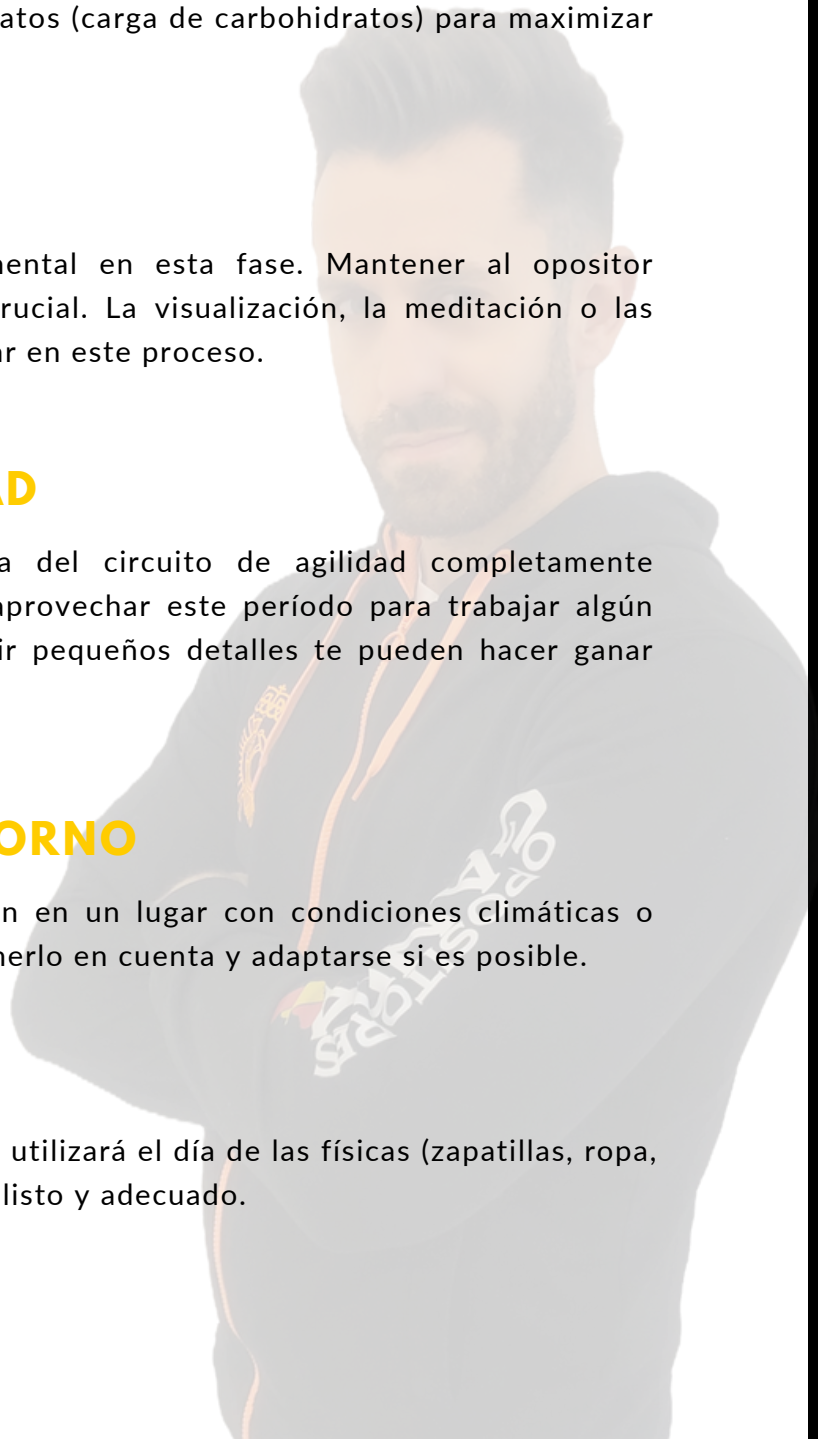
Aunque deberías tener la técnica del circuito de agilidad completamente dominada, podría ser interesante aprovechar este período para trabajar algún aspecto técnico en el circuito, pulir pequeños detalles te pueden hacer ganar algún punto más en las físicas

ADAPTACIÓN AL ENTORNO

Si las pruebas físicas se desarrollan en un lugar con condiciones climáticas o altitud diferentes, es importante tenerlo en cuenta y adaptarse si es posible.

ZAPATILLAS Y ROPA

Es esencial revisar el equipo que se utilizará el día de las físicas (zapatillas, ropa, etc.) y asegurarse de que todo esté listo y adecuado.



ESTRATEGIA 1000M

Es importante tener bien definida la estrategia de carrera que vayamos a utilizar el día de la prueba para poder aplicarla tanto en el 1000 roto como en los intervalos prefísicas (U SHAPED, REVERSE J SHAPED, J SHAPED & EVEN PACING).

SIMULACROS

Durante el tapering es fundamental realizar uno o varios SIMULACROS con las mismas características de las físicas para ver en qué marcas o nivel estamos y poder detectar aspectos a mejorar y aspectos a potenciar de última hora. Intentaremos seguir el siguiente protocolo

PROTOCOLO

EN LOS SIMULACROS DEBEMOS BUSCAR LA SITUACIÓN MÁS PARECIDA A LAS FÍSICAS PARA QUE SEA MÁS REAL, POR LO TANTO SEGUIREMOS LAS SIGUIENTES PAUTAS:

- **REALIZAR EL MISMO ORDEN DE LAS PRUEBAS**
- **REALIZAR EL SIMULACRO A LA MISMA HORA QUE NOS HAYAN CONVOCADO**
- **EJECUTAR TODAS LAS PRUEBAS EN MENOS DE 15'**
- **UTILIZAR LA MISMA ROPA Y CALZADO QUE VAYAMOS A USAR EL DÍA DE LAS FÍSICAS**
- **REALIZAR EL MISMO CALENTAMIENTO QUE HAREMOS EN LAS FÍSICAS SIN MATERIAL Y CON UN ESPACIO LIMITADO**
- **REALIZAR LA MISMA CENA Y DESAYUNO QUE VAYAMOS A USAR EL DÍA DE LAS FÍSICAS**

En resumen, el objetivo del tapering es asegurar que el opositor llegue a las físicas en el mejor estado físico y mental posible, habiendo reducido el riesgo de lesiones o fatiga y maximizando su rendimiento.