

# ¿Qué es el acondicionamiento físico y para qué sirve?

El acondicionamiento físico es el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. Es decir, dicho de una manera más fácil significa mantenerse en forma.

Requiere por lo tanto el desarrollo de las capacidades como la resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación y el equilibrio.

Para que no haya un riesgo de lesiones, poder trabajar correctamente los ejercicios de acondicionamiento físico y poder sacar un mayor beneficio del deporte, deben ser guiados por un profesional. Esto es lo que hace un técnico superior en acondicionamiento físico.

Estos profesionales podrán ejercer como entrenadores en grupo, monitor de actividades dirigidas, preparador físico, monitor de actividades acuáticas etc.

Actualmente cada vez es mayor el interés por el deporte. Aunque es cierto que podemos realizar ejercicio físico por muchas razones, hay un mayor porcentaje de personas que realizan ejercicio físico por salud, por mantenerse sanos. Esto también ha llevado a que haya una mayor demanda por alimentos saludables ya que cada vez somos más conscientes de intentar cuidar al máximo nuestra alimentación. Hoy en día existe una evidencia de que llevar una vida activa mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad.

Se cree que el acondicionamiento físico está relacionado simplemente con realizar ejercicio, realizar diferentes deportes etc. ya sea para estar más fuertes, para adelgazar o para sentirnos mejor, pero no. Para ello, primero debemos diferenciar lo que es la actividad física y lo que es el ejercicio físico.

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija un gasto de energía. El solo hecho de moverse para limpiar, subir las escaleras, llevar las bolsas de la compra ya estás realizando actividad física y en consecuencia mejorando tu estado de salud realizando dichos ejercicios.

El ejercicio físico es la actividad física planeada, estructurada y repetitiva y orientada con el objetivo de mejorar o mantener las diferentes capacidades físicas.

Por lo tanto, el acondicionamiento físico te va a ayudar también a realizar las tareas cotidianas del día a día y podremos quitarnos la idea de que hacer ejercicio consta solo de ir al gimnasio y levantar pesas.

Quiero recordar que siempre hay que tener en cuenta que cada persona es diferente y que cada uno tenemos diferentes capacidades, lesiones, enfermedades por eso siempre es recomendable que cuando empieces a realizar ejercicio físico sea bajo la supervisión de un profesional.

¿Qué tiene que ver esto con la seguridad privada? Bien, como todos sabemos para ser vigilante de seguridad hay que superar unas pruebas físicas. Carrera de 400m, salto vertical, lanzamiento de balón medicinal y flexión de brazos en suspensión pura. Esta última para hombres hasta 39 años. Según la edad tendrás que realizar diferentes marcas en estas pruebas.

Aquí te doy unos consejos para poder pasar estas pruebas físicas:

Primero realizar todas las pruebas para poder medir tus marcas y ver desde donde partimos.

Para la prueba de los 400m hay muchas maneras de entrenarla, como por ejemplo realizar distintas series e ir combinando series largas y cortas. Entrenar la carrera continua para mejorar la resistencia etc.

Para la prueba del salto vertical es importante entrenar el tren inferior. Puedes realizar diferentes ejercicios de salto como por ejemplo saltos a la comba, saltos a una pierna, subir escaleras etc

Para la prueba del balón medicinal tendrás que entrenar el tren superior, tanto el bíceps, tríceps, dorsal pero también es muy importante entrenar el CORE para tener mayor estabilidad. Es muy importante también aprender la técnica del lanzamiento del balón medicinal. Un muy buen ejercicio es el pull over porque se asemeja mucho a la biomecánica del lanzamiento del balón, puedes realizar lanzamientos del balón al suelo, lanzamientos tumbados y realizar ejercicios para fortalecer los diferentes músculos involucrados en esta prueba.

Para la prueba de flexión de brazos en suspensión pura (dominadas) tendrás que entrenar el tren superior, brazos y espalda. Para ello podrás realizar diferentes remos, jalón al pecho etc. También entrenar las dominadas con ayuda, ya sea de una goma, algún compañero o la máquina de dominadas asistidas.

Esto son algunos de los muchísimos ejercicios que se pueden hacer para entrenar las pruebas físicas siempre teniendo en cuenta los periodos de descanso que se deben hacer, la alimentación, las horas de sueño etc. para poder buscar el máximo rendimiento.

Tamara Pérez Corcuera