INTRODUCCIÓN A LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA PROFESIONALES CON ALTO REQUERIMIENTO FÍSICO

Revista FIDIAS

Pedro Rodríguez Días

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Introducción

Con esta serie de artículos queremos mostrar a nuestros lectores cómo entendemos que debe de ser la planificación del entrenamiento de las profesiones con alto requerimiento físico, y en concreto la de bomberos.

Nos encontramos ante una profesión que en su día a día se exponen a situaciones de alto riesgo, como por ejemplo entrar en una vivienda incendiada y con una persona atrapada. Este tipo de situaciones requieren que el bombero tenga una condición física y psicológica muy buena a lo largo de todo el año. Para conseguir esto es necesario que nos planteemos la planificación del entrenamiento dentro y fuera de su vida laboral.

Os mostraremos algunas pautas imprescindibles que hemos de tener en cuenta a la hora de hacer nuestra planificación, y por qué es ésta necesaria.

¿Qué significa planificar?

Planificar significa organizar tareas en el tiempo para alcanzar unos objetivos previamente planteados, o como dice la Real Academia de la Legua Española planificar es “trazar los planos para la ejecución de una obra”.

Y ¿qué quiere decir esto en el ámbito de la actividad física y del deporte? Significa que nuestra obra es la condición física de la persona, en este caso del bombero, y que para que haya una mejora o un mantenimiento de la misma, todo lo relativo al entrenamiento debe estar organizado y/o estructurado en el tiempo, dejando el mínimo espacio posible a la improvisación.

Cuando hablamos que todo lo relativo al entrenamiento debe estar organizado, queremos decir que todos los ejercicios, sesiones, descansos o vacaciones, alimentos, aspectos psicológicos, etc, han de estar previstos dentro de una estructura de días, semanas, meses y año, o bloques o ciclos, como queramos llamarlo. Lo importante es que haya una temporalización de los objetivos que nos propongamos.

Analizar la actividad, ¿por qué planificar nuestro entrenamiento?.

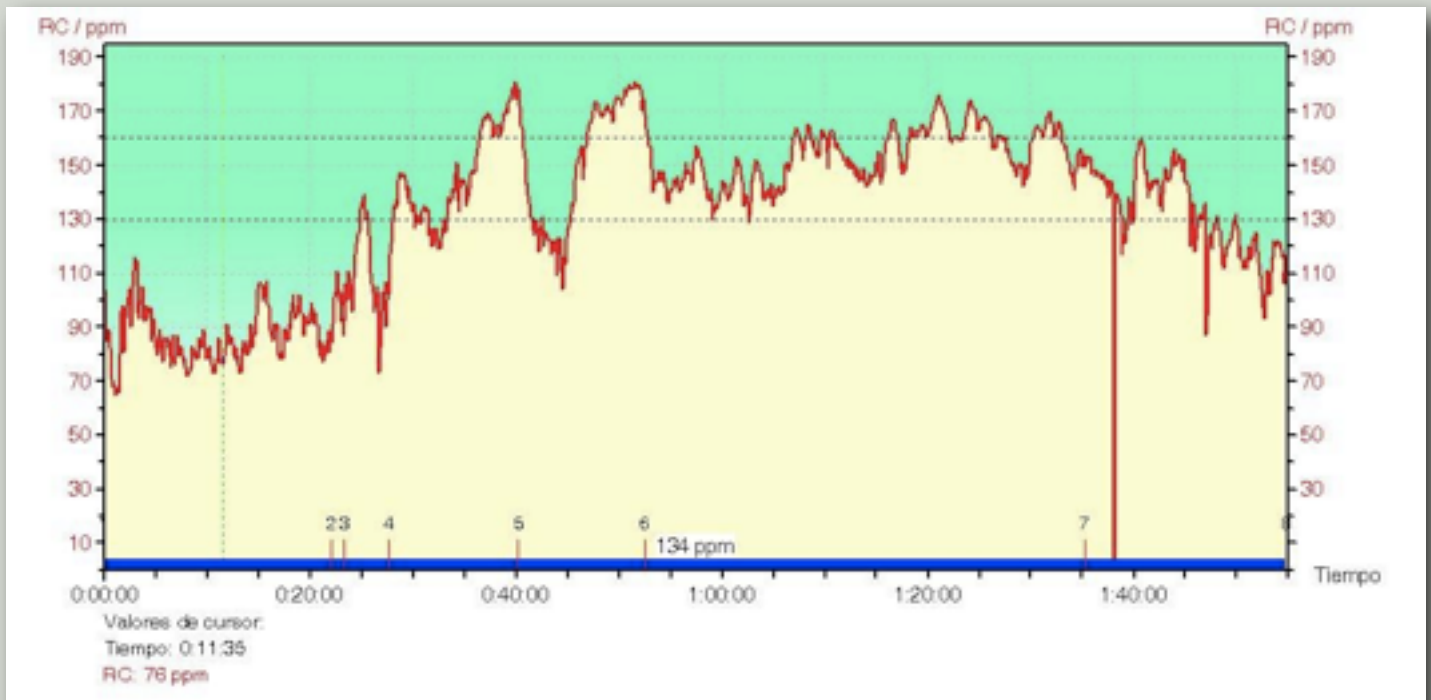
Analizando la actividad de un caso como el del Consorcio de Bomberos de Cádiz, vemos que en esta provincia el 44% de las actuaciones fueron en incendios, de los que el 15% fueron en vía pública, el 14% de vegetación y en torno al 10'5% de vivienda. Los incendios de vivienda supusieron el 5'54% del total de las intervenciones de los bomberos de la provincia durante el año 2007. En el listado de actuaciones, en lo que a incendios se refiere, le siguen los incendios de transporte, 493(4'14%), los de local, 292 (2'45%) y muy cerca los eléctricos que registraron en el 2007 un total de 228 (1'91%). (Servicio de información del Consorcio de Bomberos de la Provincia de Cádiz, datos de 2007).

Si sumamos el porcentaje de las intervenciones de incendios de vegetación, de vivienda y de locales tenemos un 26,5 % del total de intervenciones. Son quizás este tipo de intervenciones las que requieren del bombero la máxima capacidad de discernir en situaciones de estrés y de fatiga elevada. Y es que sólo el traje y el equipo autónomo aumentan su peso en casi 20 kg, a lo que hay que sumarle el incremento de temperatura corporal por el sólo hecho de ponerse el traje de intervención, y realizar esfuerzos con temperatura ambiente muy elevada.

Para ver cómo puede ser en realidad una intervención y el esfuerzo que requiere participamos en un un simulacro de incendio de vivienda en la torre de maniobras con fuego en el sótano y rescate de un herido desde la cuarta planta. Posteriormente se realizó una práctica de excarcelamiento en un vehículo accidentado.

Durante la realización de la práctica medimos la frecuencia cardíaca y la percepción subjetiva del esfuerzo mediante la escala de Borg. A continuación mostramos los resultados:

Frecuencia cardíaca:



Persona	adan	Fecha	16/06/2004	Ritmo cardíaco p	134 ppm	Límites 1	130 - 160
Ejercicio	16/06/2004 10:45	Hora	10:45:34	Ritmo cardíaco m	181 ppm	Límites 2	80 - 160
Deporte	Práctica en el PUERTO.	Duración	1:54:53.3			Límites 3	80 - 110
Nota	Práctica en el PUERTO. Práctica en la torre con fuego y humo real. Rescate de			Selección	0:00:00 - 1:54:50 (1:54:50.0)		

Al analizar los datos obtenidos referentes a la frecuencia cardíaca observamos como se mantuvieron, durante los periodos de esfuerzo, por encima de las 170 ppm. Esto las sitúa muy próximas al umbral anaeróbico por lo que la mejora de esta cualidad para el cuerpo de bomberos también tiene que considerarse a la hora de diseñar los entrenamientos. Además a la intensidad del esfuerzo debemos sumar la excitación que provoca para los sujetos este tipo de intervenciones en las que corren peligro vidas humanas e incluso su propia integridad física (difícilmente simulables en un simulacro).

En la Escala de Borg, los sujetos calificaron la práctica como dura o muy dura, y tenemos que tener en cuenta que en más de una ocasión pueden tener dos o más intervenciones de este tipo en un intervalo de tiempo parecido al que reprodujimos en la práctica. A esto debemos unir las altas temperaturas que en los meses de verano tenemos por esta zona (superiores a los 30ºC), y que hacen que la pérdida de líquido aumente considerablemente durante las intervenciones, y con ella la deshidratación. Todos sabemos que la deshidratación es un factor influyente en el rendimiento y si llega a ser severa puede tener consecuencias negativas sobre la salud (Ver Artículo Hidratación en www.revistafidias.com)

Todo esto nos da una idea muy cercana de qué es lo que va a necesitar un bombero durante sus intervenciones reales. Efectivamente, como los lectores supondrán, la RESISTENCIA será una característica fundamental, descrita ésta como la repetición continuada de la fuerza durante un tiempo prolongado.

Aún así, no tenemos que menospreciar el resto de cualidades de la condición física (fuerza, velocidad y amplitud de movimientos) y de habilidades y destrezas (perceptivas, básicas, generales y específicas), ya que es probable que necesite la velocidad para desplegar las mangueras al bajar del camión, la fuerza para abrir una puerta o arrastrar a un herido, una amplitud de movimiento adecuada para encaramarse a una planta alta o realizar cualquier acción, y por supuesto la habilidad y destreza necesaria para moverse en un espacio confinado lleno de obstáculos y ruidos.

Como vemos, aunque haya una cualidad predominante, el bombero debe tener un nivel medio/alto en todas las manifestaciones de la condición física, además de una técnica específica y un dominio de los medios necesarios para resolver sus intervenciones.

En cuanto a las prácticas deportivas no hemos de olvidarnos que las sesiones de entrenamiento las vamos a realizar en el horario de trabajo, por lo que éstas deben ser de intensidad moderada ya que podríamos influir en un rendimiento no adecuado durante las intervenciones. Además, debemos hacer constante hincapié en la importancia de la hidratación continua de los bomberos y mucho más durante entrenamientos en los que se produce una pérdida importante de líquido.

Si no sabemos dónde queremos llegar, cuáles son nuestros objetivos, e improvisamos, sin marcarnos metas cercanas a corto, medio y largo plazo, es muy fácil que caigamos en el aburrimiento, en el sobreentrenamiento e incluso en alguna lesión.

Teniendo una buena planificación podemos ir corrigiendo mejor sobre los errores cometidos y no daremos lugar al aburrimiento, porque ya habremos previsto los cambios en nuestras sesiones, ejercicios, medios, etc,

Además, no caeremos en el sobreentrenamiento porque habremos dispuesto nuestros periodos de descanso y/o descarga después de aumentos de la carga, y nos lesionaremos con menos facilidad, al poder ir aprendiendo ejercicios de mayor dificultad de manera progresiva.

Con la planificación reducimos el estrés de incertidumbre ante lo desconocido.

Pautas a tener en cuenta en nuestra planificación

Para planificar adecuadamente nuestro trabajo, debemos en primer término, saber el punto de partida del sujeto que vamos a entrenar, ya que esto determinará todos los aspectos de la periodización.

De cara a la adecuada planificación deportiva, proponemos los siguientes pasos a seguir:

ESTUDIO PREVIO

a) Conocer, a través de cuestionario, etc, historial de lesiones, enfermedades, experiencias deportivas, antecedentes familiares de enfermedades, gustos deportivos,...

b) Saber el estado biológico y psicológico del sujeto.

c) Conocer el nivel de condición física del sujeto. Realizaremos un estudio lo más detallado posible de sus capacidades a través de test de valoración fisiológica.

d) Estudiar los recursos de los que disponemos en cuanto a materiales de entrenamiento, medios específicos del bombero, posibles horarios de entrenamiento, etc.

Cuanto más detallado sea el estudio previo, mejor conoceremos al sujeto y su entorno y de este modo nos resultará más fácil indicarle ejercicios y/o sesiones que sean de su agrado y no supongan a largo plazo una carga en su vida cotidiana.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

Debemos saber y definir perfectamente lo que queremos conseguir con el sujeto y con nuestro trabajo, pero claro, si no sé, por ejemplo, cuánto tiempo tarda en subir 6 plantas de un edificio, difícilmente puedo poner como objetivo “subir 6 plantas de un edificio, equipado para una intervención, en 1 min”.

Por supuesto estos objetivos deben de ser alcanzables, han de ser metas que nos garanticen que llegaremos bien a los servicios, los resolvamos de manera adecuada y que evitemos las temidas lesiones en nuestro trabajo.

Los objetivos han de ser claros y concisos, realistas y accesibles, que los podamos medir, cuantificar, que sean específicos y que se expresen en términos operativos (medibles).

CALENDARIO DE TRABAJO

Normalmente hablaríamos de calendario de competiciones, pero para un bombero todos los días de trabajo son una auténtica competición, es donde se le exige su 100%. Por tanto, lo sensato en este caso es que sepamos cuándo son sus vacaciones y/o días de descanso, o si es aficionado a algún deporte y si compite, (aunque sea a nivel popular) y que nos oriente sobre cuándo suele practicarlo o si tiene alguna competición preestablecida.

Esto nos va a ayudar mucho a no sobrecargarle en su vida laboral, a que no se lesione por sobreesfuerzos o incluso a que rinda de manera más eficiente en su afición fuera del contexto laboral.

RACIONALIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS

Cada una de las partes en que dividamos la planificación ha de ser colocada con un orden lógico y que tenga una duración determinada.

ELECCIÓN DE LOS MEDIOS DE TRABAJO

De entre toda la gama de medios que disponemos, debemos seleccionar aquellos que entendamos serán de mayor utilidad para nuestros bomberos, rechazando aquel que pueda ser superfluo o perjudicial para las características de nuestro bombero en su entorno de trabajo.

DISTRIBUCIÓN DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO

Es una de las partes más importantes y más difíciles de la planificación. Debemos distribuir las cargas según su orientación (resistencia, fuerza, velocidad,...) de forma racional en el tiempo y en la forma y cantidad adecuadas. Para saber la carga que vamos a aplicar en cada ocasión utilizaremos los aspectos característicos de la misma como son el volumen, la intensidad, la duración y la orientación.

Puesta en acción de la planificación

En el momento que pongamos en marcha el plan de trabajo hemos de ser flexibles y estar abiertos a posibles cambios que pueden afectar al desarrollo del mismo (lesiones, enfermedades, los propios errores de planificación, cambios climatológicos, etc,...)

Una vez ponemos en acción nuestro plan hemos de considerar fundamentalmente dos aspectos:

1. Ejecución: Debe aproximarse al máximo a lo previsto en el plan inicial. Si nos apartamos demasiado de lo previsto de antemano, corremos el riesgo de no poder cumplir con aquello que nos habíamos fijado.

2. Evaluación: Nos va a permitir corregir defectos o asegurarnos la eficacia del mismo. Esta evaluación la podemos realizar de cuatro formas :

I. El control de las cargas de entrenamiento realizado

II. El control del modelo de competición

III. El control de la evolución de la capacidad de rendimiento

IV. La evaluación final del proceso de intervención.

En el próximo capítulo os hablaremos de manera más detallada alguno de los aspectos mencionados de la planificación, describiremos de manera práctica la actividad y profundizaremos en los objetivos de la planificación y evaluación de la planificación (actividad y sujeto) y la distribución de las cargas.

Bibliografía

✓ **"Servicio de información del Consorcio de Bomberos de la Provincia de Cádiz**", datos de 2007

✓ Ramón LACABA VELASCO. **"El Entrenamiento personalizado"** Madrid 2008.

✓ Jürgen WEINECK. **"Entrenamiento total"**. Ed. Paidotribo. Barcelona 2005.

✓ J.M. GARCÍA MANSO, M.NAVARRO VALDIVIESO, J.A. RUIZ CABALLERO. **"Planificación del entrenamiento deportivo"**. Gymnos editorial 2000.

✓ J.M. GARCÍA MANSO, M.NAVARRO VALDIVIESO, J.A. RUIZ CABALLERO. **"Bases teóricas del entrenamiento deportivo"**. Gymnos editorial 2000.