

OPOSICIONES: PRUEBAS FÍSICAS

¿QUÉ QUIERES SER?, BOMBERO, POLICÍA FORAL, NACIONAL, GUARDIA CIVIL, INEF, ...

De un tiempo a esta parte, las circunstancias del mercado laboral en nuestra sociedad, han convertido a las plazas ofertadas por las administraciones públicas y sus organismos autónomos, en una oportunidad única para obtener un puesto de trabajo bien considerado y remunerado, reportando al opositor que consigue dicha plaza una seguridad y estabilidad económica para el resto de su vida laboral.

TE AYUDAMOS A CONSEGUIRLO MEDIANTE NUESTRO SERVICIO DE ENTRENADOR PERSONAL

Desde el Servicio de Entrenamiento Personalizado, se ha concebido un programa para ayudarte a planificar y programar de manera eficaz, el entrenamiento para superar las pruebas físicas de la oposición con seguridad y sin nervios el día del examen.

¿QUÉ OBJETIVOS NOS MARCAMOS CONTIGO?

1. Asegurar y mejorar TUS desarrollos físicos específicos determinados por las necesidades de cada prueba de la oposición en particular.
2. Cuidar y mejorar TU técnica de ejecución en las diferentes pruebas físicas.
3. Cuidar y mejorar TUS aspectos psicológicos y de control de estrés, los cuales son determinantes el día de la realización de las pruebas físicas.
4. Fortalecer el estado de TU salud.
5. Prevenir las lesiones que pueden producirse a lo largo de un programa de entrenamiento, como consecuencia del sobre entrenamiento, técnicas de ejecución incorrectas, etc.

¿CÓMO SON LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?

ASPECTOS GENERALES: Se trabajan los componentes de una buena condición física general (capacidades condicionales y coordinativas), como base fundamental para poder orientar ese potencial hacia la especialización en las diferentes pruebas de la oposición.

ASPECTOS ESPECÍFICOS: Se preparan las diferentes pruebas exigidas en las oposiciones, tratando de reproducir las mismas condiciones.

¿A QUÉ ESPERAS? ¡SOLICITA TU ENTRENADOR!

Solicita información a tu técnico deportivo.

[Más detalles](#)

* Con el objeto de ofrecerte un servicio de información actual acerca de los programas y servicios que ofrece el Centro Termolúdico, regularmente usted recibe de forma gratuita nuestros boletines electrónicos. De esta manera, U.T.E. Gesport S.L. Kines S.L. trata de ofrecerte un servicio adaptado a sus necesidades. Por todo ello, y en cumplimiento de la Ley de Servicios de la Información y Comercio Electrónico, debemos informarle que su dirección de correo electrónico figura en nuestra base de datos. Salvo que recibamos indicaciones expresas en contra, estimaremos que acepta recibir dicha información. Si quiere hacer uso de su derecho a darse de baja, puede hacerlo respondiendo a este correo electrónico, o haciéndolo efectivo usted mismo en la propia página web de la instalación <http://www.termoludicocascante.com/boletin/>

Boletín nº 44
18 de febrero de 2009

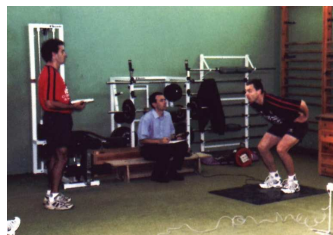


Imagen de una de las pruebas más utilizadas para medir la potencia de salto mediante "Plataforma de Bosco".



Las pruebas acuáticas requieren de un grado de especialización importante en su preparación.



En algunas oposiciones utilizan la prueba de pres banca para valorar la fuerza resistencia.



La prueba de trepa por una soga la puedes entrenar también en el Centro Termolúdico de cascante.