

**- Departamento de Preparación Física -
ASES, Profesionales de la Actividad Física**

PERFILES DE OPOSITOR

¿QUIÉN QUIERES SER?



Daniel Vega

**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes
Maestro especialista en Educación Física**



INTRODUCCIÓN.-

Estamos viviendo una época de gran auge para el entorno de las oposiciones¹ y acceso a diferentes cuerpos, trabajos o estudios donde las **pruebas físicas** son una exigencia más del total de pruebas que hay que superar.

Muchos opositores se presentan para probar suerte en el “maravilloso mundo del funcionariado”, sin profundizar muchas veces en aspectos de cierta relevancia; frecuentemente arrastrados por la ilusión de amigos y conocidos que también aspiran a cubrir plazas públicas.

Así pues, este artículo compila las experiencias de la preparación física llevada a cabo por la empresa ASES, PROFESIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA a lo largo de los últimos 3 años. Pretende ser una **herramienta útil** para fomentar la toma de decisiones con cordura, y desarrollar la capacidad de anticipación ante lo que mucha gente cree que es algo sencillo: superar unas pruebas físicas; la mayoría de las veces bastante exigentes.

¹ A lo largo del texto entenderemos por **oposición** toda prueba de acceso de tipo físico para cualquier trabajo (ya sea de carácter público o privado) o estudios universitarios ya que en todos los casos los aspirantes se oponen unos a otros por lograr una plaza.

LOS DIFERENTES PERFILES.-

Como avanzábamos anteriormente, a lo largo de estos 3 últimos años hemos ido recopilando información de toda la batería de entrenamientos aplicados a personas de diferente tipo y condición, lo que nos ha permitido crear una clasificación de opositores² tomando como criterios principales el **esfuerzo** y **voluntad** que aplican diariamente en sus sesiones de trabajo físico.

Hemos dividido los diferentes perfiles en:

1. OPOSITOR INFRAENTRENADO
2. OPOSITOR SOBREENTRENADO
3. OPOSITOR INDECISO
4. OPOSITOR INSTRUIDO
5. OPOSITOR QUE AFINA
6. OPOSITOR EXPERIMENTADO

A continuación exponemos la citada clasificación:

1. OPOSITOR INFRAENTRENADO:

Me gusta definirlo como la persona que cree que por pagar ya tiene todo el trabajo hecho. Normalmente suelen ser opositores jóvenes ($\pm 17-20$ años), o también aquellos que nunca han tenido el hábito de entrenar a lo largo de su vida. Suelen confiar demasiado en una idea errónea: "SÓLO CON EL ENTRENADOR Y LOS ENTRENAMIENTOS QUE ME PREPARA LLEGARÉ AL ÉXITO". La idea que subyace en su mente es que para eso está pagando un servicio, para que el entrenador le lleve al éxito. Pero ese planteamiento hace que todo el peso recaiga sobre una persona externa a si mismos (el entrenador), cuando la realidad es que quien debe mejorar con el trabajo físico es él (opositor). Ello implica que su falta de trabajo redunde en un bajo rendimiento en los entrenamientos y en la progresión de sus habilidades y capacidades físicas (por muy buenos que los entrenamientos sean). Suelen ser muy confiados y despistados en los entrenamientos.

Algunos "despiertan" a tiempo y corrigen su actitud, mientras que otros simplemente están "en coma". Aunque parece de lógica aplastante que un opositor deba estar más que motivado para entrenar la realidad confirma que en un alto grado esto no es así.

² Entenderemos como **opositor** a toda persona que se prepara y aspira a superar algún tipo de prueba, más concretamente pruebas físicas

2. OPOSITOR SOBREENRENADO:

El polo opuesto al opositor infraentrenado es aquel al cual todo le parece escaso. Sea lo que sea lo que el entrenador le indique él necesita más: más intensidad, más tiempo, más ejercicios, más frecuencia semanal, más técnica, más corrección, más sustancias extra... Suelen obsesionarse con facilidad, tanto que llegan a comprarse material específico de pruebas para llevar un control diario y exagerado de su progresión (léase la archiconocida barra de dominadas extensible). Es un craso error intentar medir el rendimiento todos los días, ya que a lo largo de la semana el organismo varía bastante a causa de diversos factores (comidas, enfermedades o lesiones, entrenamientos, estado de ánimo, motivación...). Debemos tener en cuenta que el cuerpo necesita descanso para asimilar las cargas de entrenamiento. La progresión y los tests son trabajo del entrenador, dejemos que trabaje a gusto.

Otra obsesión frecuente es la de hacer uso de sustancias externas que favorezcan el rendimiento físico. Mi recomendación a este respecto es que al ser opositores, y no deportistas olímpicos (a los cuales muchas sustancias tampoco le son permitidas), las marcas exigidas no sobrepasan un umbral demasiado elevado. Lo necesario para superar las pruebas se encuentra en la voluntad, el entrenamiento y una buena dieta; todo ello partiendo de la libertad personal e individual de cada uno. Estas obsesiones hacen que esté constantemente cavilando a cerca de cómo poder mejorar el rendimiento, cuando la realidad es que su obsesión deriva en nervios y ansiedad que luego deben ser tratados aparte (flojera de estómago, dolores de cabeza, contracturas...) Lo mejor que puede hacer un opositor así es asegurarse de que está con un buen entrenador y confiarse a él sin temor ni dudas a cerca de lo que éste le prepara.

3. OPOSITOR INDECISO:

Son personas arrastradas por la fuerte ola de oposiciones que hay en estos tiempos. No tienen nada claro que ese sea su futuro y sin embargo, prueban suerte. La consecuencia directa suele ser la falta de motivación, por otra parte normal, que les aboca generalmente al fracaso. En muchas ocasiones no llegan a presentarse a la convocatoria ya que atisban lo que les espera.

Aunque podemos incluir en este apartado a los opositores que ya se han presentado en otras ocasiones y que tienen algún tipo de complejo lastrado por ello, así como opositores que se presentan por primera vez, el punto de comunión estriba en la citada falta de determinación ante el entrenamiento. El índice de absentismo, escaqueo y falta de intensidad en los entrenos es directamente proporcional a su capacidad inventiva para las excusas. Creo que es claro que si alguien necesita poner excusas de forma continuada para evitar entrenar significa que hay algo que está fallando. Quizás es un buen momento para recapacitar.

La recomendación en este caso es clara: analiza tu situación, plantéatelo seriamente y si finalmente te decides a opositar hazlo con total dedicación y esfuerzo. En este caso claramente hacer las cosas a medias es peor que no hacerlas (desperdicio de dinero, de tiempo y de esfuerzo en vano).

4. OPOSITOR INSTRUIDO:

Tiene conocimientos de lo que supone entrenar, y sabe que con su esfuerzo y dedicación el éxito está prácticamente logrado. Son personas muy fuertes mentalmente, lo que les imprime carácter y motivación en las sesiones. Suelen ser líderes en su grupo de entrenamiento y modelos a los que seguir. Se suelen exigir bastante y no cejan en el esfuerzo aunque la fatiga les haga mella. Tienen muy claro su objetivo y van a por él, cueste lo que cueste. Este modelo de opositor raya en ocasiones lo citado en el apartado del opositor sobreentrenado aunque sin llegar a extremos ya que es capaz de autocontrolar sus impulsos y ansiedades.

5. OPOSITOR QUE AFINA:

Hay un tipo de opositor peculiar y no muy frecuente en los servicios de preparación física: aquel que viene a afinar las pruebas que previamente ha preparado por su cuenta. Existen dos vertientes, que son las personas que conocen algo a cerca del entrenamiento y se apuntan prácticamente para aquellas pruebas que requieren algún tipo de material específico para mejorarla de forma específica; y por el contrario, aquellos opositores que han procurado entrenar por su cuenta y riesgo sin conocimientos (y muchas veces sin continuidad), y se ven con la convocatoria muy cercana en el tiempo. En este caso los opositores esperan una especie de "milagro de última hora" que normalmente no suele llegar. Generalmente el opositor que ha sabido entrenar tiene éxito en las pruebas, mientras que la otra cara del opositor que afina tiene un alto índice de suspenso. En ambos casos el potencial de mejora de su condición física suele ser alto, por lo que la decisión de apuntarse con algún tiempo de antelación en un servicio de preparación física les favorecería en un alto grado.

6. OPOSITOR EXPERIMENTADO:

Existe un cierto número de aspirantes que prueban suerte por más de una vez. Son personas que no han superado las pruebas en años anteriores, independientemente de la prueba en la que hayan caído (teórica, física, psicotécnico...). Conocen las pruebas, el escenario, las sensaciones; en definitiva, las vicisitudes que rodean este evento que es generador de ansiedad por naturaleza. Ese bagaje les suele otorgar cierta tranquilidad y sosiego, dependiendo en gran medida de si han pasado o se han quedado en las pruebas físicas en años anteriores. Lo más común es que vengan con tiempo y ganas de trabajar. En este sentido tienden a parecerse al "opositor instruido", que se conoce y se confía a su entrenador sabiendo que ambos (entrenador y opositor) buscan el mismo objetivo final. Es una figura referencial dentro del grupo ya que puede aportar vivencias y sensaciones en primera persona, completando así los consejos del entrenador.

CONCLUSIONES.-

De todo lo repasado en este artículo podemos desprender claramente varias cosas. En primer lugar hay que destacar que es importante tener muy claras las aspiraciones personales. La **motivación** que debe movernos a pasar, entre otras, las pruebas físicas debe ser **interna**, es decir, debe partir de nosotros mismos. Si nuestra motivación parte de algún elemento externo (familia, amigos...) existen muchas posibilidades de que fracasemos dado que no estaremos convencidos de que ese sea nuestro futuro.

Pero este no debe ser más que el primer paso de un análisis más profundo. La mayoría de las oposiciones requieren un largo y arduo proceso de selección. Ello implica que le debemos dedicar todo el tiempo que podamos. Deberemos por tanto buscar el tiempo necesario que dedicarle diariamente. Cuando estemos reflexionando a cerca de la posibilidad de presentarnos a una oposición deberemos tener claro que le vamos a poder dedicar un mínimo de tiempo diario y suficiente. No se trata de dejarlo todo por la oposición, pero si que debemos invertir **tiempo y dinero de forma productiva**. De no ser así no hablaríamos de inversión, sino de un gasto inútil.

Seguidamente deberíamos tener en cuenta la cercanía de las pruebas en el calendario. Hay que tener en cuenta que normalmente las pruebas son para el acceso a un puesto público. Ello implica que la competencia sea grande. Si seguimos con esta línea argumental llegamos a la conclusión de que **la preparación es fundamental** (acondicionamiento físico, técnicas, dominio de las innumerables situaciones con las que nos vamos a encontrar los días de las pruebas, trucos...). En la medida en la que seamos capaces de **dosificar y repartir el esfuerzo a lo largo de los meses** mejor preparado llegará a las pruebas en todos los sentidos (nivel físico, psicológico y moral).

Finalmente deberemos contemplar la parte más práctica. Una vez que estemos convencidos de lo que queremos, hayamos dispuesto un tiempo de trabajo diario, y de un periodo suficiente para poder llegar a la convocatoria en condiciones óptimas, deberemos pasar a la acción. Esto significa **entrenar**. Tenemos que distinguir entre "ENTRENAR" e "IR A ENTRENAR". La diferencia radica en la voluntad e intensidad que pongamos en cada uno de ellos. Si "entreno" mejoraré; si "voy a entrenar" tendré unas clases de mantenimiento físico estupendas.

Espero sinceramente que este artículo te haya aportado las herramientas necesarias para anticiparte a muchas situaciones con las que te puedes topar a lo largo de un proceso de oposición, en lo que a pruebas físicas se refiere. Ahora que sabes qué personas se presentan a las convocatorias.... **¿quién quieres ser?**