

¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA DE LAS DOMINADAS O DE SUSPENSIÓN EN BARRA?



¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA DE LAS DOMINADAS O DE SUSPENSIÓN EN BARRA?



Las **dominadas** en el caso de los opositores masculinos y la **suspensión en barra** en el caso de las opositoras femeninas, son la segunda de las tres pruebas físicas de las que consta la oposición a Policía Nacional.

Su objetivo es valorar principalmente la fuerza y la resistencia muscular del opositor u opositora, quedando la agilidad, coordinación, velocidad y resistencia aeróbica supeditadas a las otras dos pruebas físicas, es decir al circuito y la carrera de 1000 metros lisos.

En todo caso, la prueba se realizará en una barra horizontal colocada a una altura suficiente como para que el opositor u opositora puedan realizar la prueba sin llegar a mantener contacto con el suelo.

A la hora de evaluar las dominadas y la flexión isométrica se ha empleado un sistema de puntos que califica de 0 a 10 puntos el número de dominadas en el caso de los varones y de 0 a 10 puntos el tiempo de flexión isométrica en el caso de las mujeres.

MARCAS DOMINADAS / BARRA

DOMINADAS MASCULINAS		SUSPENSIÓN EN BARRA FEMENINA	
Nº DOMINADAS	PUNTOS	TIEMPO	PUNTOS
0 a 4	0	0" a 35"	0
5	1	36" a 40"	1
6	2	41" a 45"	2
7	3	46" a 51"	3
8 y 9	4	52" a 56"	4
10 y 11	5	57" a 62"	5
12 y 13	6	63" a 69"	6
14	7	70" a 77"	7
15	8	78" a 85"	8
16	9	86" a 94"	9
17	10	95" o + "	10

LAS DOMINADAS

La **dominada o tracción en barra fija** es un ejercicio básico y calisténico que implica principalmente la activación del conjunto de los músculos de la espalda, así como también del deltoides y de los brazos, implicando principalmente el dorsal ancho, el redondo mayor, el redondo menor, el trapecio y el infraespinoso y en menor medida el deltoides posterior, el bíceps braquial, el braquial y el braquiorradial.

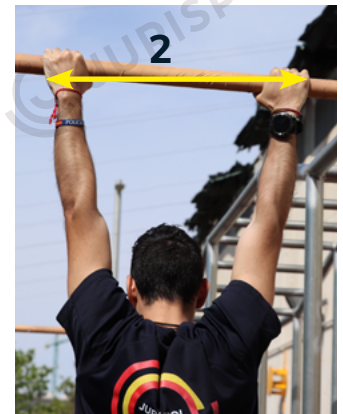
Para ejecutar correctamente esta prueba deberemos agarrar la barra con las manos de forma prona (con las palmas apuntando hacia delante), con un ancho biacromial (ancho equivalente a la distancia de nuestras clavículas) y colocarnos en suspensión con las cabezas de los húmeros desbloqueadas, realizando entonces una tracción vertical sin balanceos o impulsos de piernas, que permita que el mentón supere claramente la barra para, posteriormente, regresar al punto de suspensión inicial y repetir el movimiento tantas veces como nos sea posible o hasta llegar a la cifra deseada. (Consultar vídeo de cómo hacer dominadas.)

ASÍ PUES, RECORDEMOS LOS ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE ESTA PRUEBA POR SEPARADO:

1. AGARRE PRONO: Esto significa que las palmas de las manos deben apuntar hacia adelante en el momento del agarre de la barra.



2. ANCHO BIACROMIAL: Es el ancho natural de los brazos equivalente a la distancia de nuestras clavículas. Si bien no es un requisito imprescindible realizar este ancho de agarre, cabe destacar que es el más eficiente debido a la distribución de las fuerzas de tracción más equitativa y favorable.



3. CUERPO ESTIRADO O TOTALMENTE EXTENDIDO: Significa que en el momento del inicio y durante cada repetición, el opositor debe asegurarse de realizar una extensión de brazos completa, desde el ángulo de los codos hasta el engarce de la cabeza del húmero, asegurándose también de que las piernas se encuentran rectas, juntas y alineadas con la vertical.



4. SUBIDA COMPLETA: Sólo cuando el mentón supere claramente la barra fija, la dominada será contada como válida. A este respecto cabe destacar que el hecho de retrasar o alzar la cabeza con el fin de elevar la barbilla y superar así la barra no supondrá un apto.



5. CUERPO RECTO: Este requisito abarca tanto a los balanceos como al impulso o a la elevación de las piernas para ayudarnos, pues, cualquiera de los tres supuestos citados supondría un no apto en el movimiento.

LA SUSPENSIÓN EN BARRA

El ejercicio elegido para medir la fuerza y la resistencia muscular de las mujeres opositoras es la **prueba de suspensión en barra o flexión isométrica**, la cual, al igual que la prueba masculina, se ejecuta en una barra fija horizontal colocada a una altura suficiente como para permitir que la opositora quede con las piernas totalmente extendidas sin que los pies le toquen el suelo.

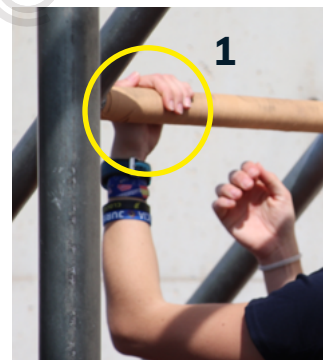
Como principales diferencias, señalar que se realiza con un **agarre supino**, con las palmas de las manos apuntando hacia atrás y sin movimiento de tracción o flexión alguno, es decir **de forma isométrica**.

Al igual que la versión masculina, la **suspensión en barra o flexión isométrica** es un ejercicio **básico y calisténico, aunque también isométrico**, pero por la naturaleza del agarre esta **activa principalmente los músculos del brazo como el bíceps y el braquial anterior y los de la espalda como son el dorsal ancho y el redondo mayor**, implicando en menor medida el trapecio y los romboides.

Para ejecutar correctamente esta prueba deberemos agarrar la barra con las manos de forma supina (con las palmas apuntando hacia atrás), con un ancho biacromial (ancho equivalente a la distancia de nuestras clavículas), elevarnos con la ayuda de un soporte hasta que el mentón quede claramente por encima de la barra, siendo lo aconsejable alinearla con nuestras clavículas y permanecer con el cuerpo totalmente recto y firme el máximo tiempo posible o el tiempo deseado. Generar demasiados temblores en brazos o piernas puede suponer el fin de la prueba, motivo por el que más adelante se ahondará en este aspecto. (Consultar vídeo de cómo hacer suspensión en barra.)

ASÍ PUES, RECORDEMOS LOS ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE ESTA PRUEBA POR SEPARADO:

1. AGARRE SUPINO: Esto significa que las palmas de las manos deben apuntar hacia atrás en el momento del agarre de la barra.



2. ANCHO BIACROMIAL: Es el ancho natural de los brazos equivalente a la distancia de nuestras clavículas. Si bien no es un requisito imprescindible realizar este ancho de agarre, cabe destacar que es el más eficiente debido a la distribución de las fuerzas de tracción más equitativa y favorable.



3. PIERNAS RECTAS Y TOTALMENTE ESTIRADAS: Significa que desde el inicio del ejercicio, la opositora debe asegurarse de que las piernas se encuentran rectas, juntas y alineadas con la vertical.



4. MENTÓN POR ENCIMA DE LA BARRA: Esto supone que el mentón debe permanecer en todo momento por encima de la barra y sin que la barbilla entre en contacto con ella. El hecho de retrasar o elevar la cabeza para evitar dicho contacto, supondría un nulo o el final de la prueba.



5. CUERPO RECTO: Este requisito abarca tanto a los balanceos como a la elevación de las piernas para ayudarnos, pues, cualquiera de los dos supuestos citados supondría un no apto en el ejercicio.

Es importante conocer que en la isometría, adquiere un papel fundamental la **capacidad de conexión neuromuscular**, ya que en función del estado de agotamiento de las distintas fibras musculares intervinientes en el ejercicio, el cerebro emitirá más o menos impulsos eléctricos al resto de fibras latentes para que se activen y tomen el relevo de las ya agotadas, por lo que, cuanto más eficiente sea ese proceso, menos movimientos de intercambio se producirán, permitiendo a la opositora gozar de mayor estabilidad y firmeza durante la ejecución del ejercicio, sin perjuicio del estado de desarrollo y activación de los músculos estabilizadores que pueden ser el grupo de músculos del abdomen o los glúteos.





www.jurispol.com