

MANUAL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y DEFENSA PERSONAL POLICIAL

Autores:

© Crnl. Walter Fernando Villarroel Trujillo

Tcnl. Christian Patricio Rueda Espinosa

Mayr. Santiago Patricio Rueda Espinosa

Cptn. Andrés Felipe Jiménez Espín

Cptn. Guillermo Salvador Monteros Luzuriaga

Colaboradores:

Cbos. Elsy Yessenia Alvarado Cerda

Cbos. Génesis Angélica Toapanta Sánchez

Poli. Christian Fernando Cueva Bastidas



Créditos

GraD. Pablo Vinicio Dávila Maldonado
Comandante General de la Policía Nacional

GraD. Jorge Renato Cevallos Núñez
Director Nacional de Educación de la Policía Nacional

© Autores:

Crnl. Walter Fernando Villarroel Trujillo
MSc. Pedagogía Mención en Docencia e Innovación Educativa

Tcnl. Christian Patricio Rueda Espinosa
Lic. Ciencias de la Actividad Física Deportes y Recreación

Mayr. Santiago Patricio Rueda Espinosa
MSc. Entrenamiento Deportivo

Cptn. Andrés Felipe Jiménez Espín
Lic. Pedagogía de la Actividad Física Deportes y Recreación

Cptn. Guillermo Salvador Monteros Luzuriaga
Lic. Pedagogía de la Actividad Física Deportes y Recreación

Colaboradores:

Cbos. Elsy Yessenia Alvarado Cerda
Tngla. Seguridad Ciudadana y Orden Público

Cbos. Génesis Angélica Toapanta Sánchez
Especialista en: Defensa Personal Policial

Poli. Christian Fernando Cueva Bastidas
Lic. Cultura Física Mención Docencia en Cultura Física



Casa Editora del Polo - CASEDELPO CIA. LTDA.
Departamento de Edición

Editado y distribuido por:

Editorial: Casa Editora del Polo
Sello Editorial: 978-9942-816
Manta, Manabí, Ecuador. 2019
Teléfono: (05) 6051775 / 0991871420
Web: www.casadelpo.com
ISBN: 978-9942-684-42-4
DOI: <https://doi.org/10.23857/978-9942-684-42-4>

© Primera edición
© Junio - 2025
Impreso en Ecuador

Revisión, Ortografía y Redacción:

Lic. Jessica M. Mero Vélez

Diseño de Portada:

Michael J. Suárez-Espinar

Diagramación:

Ing. Edwin A. Delgado-Veliz

Director Editorial:

Lic. Henry D. Suárez Vélez

Todos los libros publicados por la Casa Editora del Polo, son sometidos previamente a un proceso de evaluación realizado por árbitros calificados.

Este es un libro digital y físico, destinado únicamente al uso personal y colectivo en trabajos académicos de investigación, docencia y difusión del Conocimiento, donde se debe brindar crédito de manera adecuada a los autores.

© **Reservados todos los derechos.** Queda estrictamente prohibida, sin la autorización expresa de los autores, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de este contenido, por cualquier medio o procedimiento. parcial o total de este contenido, por cualquier medio o procedimiento.

Constancia de Arbitraje

La Casa Editora del Polo, hace constar que este libro proviene de una investigación realizada por los autores con patrocinio de la policía nacional del Ecuador, siendo sometido a un arbitraje bajo el sistema de doble ciego (peer review), de contenido y forma por jurados especialistas. Además, se realizó una revisión del enfoque, paradigma y método investigativo; desde la matriz epistémica asumida por los autores, aplicándose las normas APA, Séptima Edición, proceso de anti plagio en línea Plagiarisma, garantizándose así la científicidad de la obra.

Comité Editorial

Abg. Néstor D. Suárez-Montes
Casa Editora del Polo (CASEDELPO)

Dra. Juana Cecilia-Ojeda
Universidad del Zulia, Maracaibo, Venezuela

Dra. Maritza Berenguer-Gouarnaluses
Universidad Santiago de Cuba, Santiago de Cuba, Cuba

Dr. Víctor Reinaldo Jama-Zambrano
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ext. Chone



Presentación

Sr. GraS. Pablo Vinicio Dávila
Maldonado

**Comandante General de la
Policía Nacional**

POLICÍA
Ecuador

Es para mí, un verdadero honor ser parte del cambio. La construcción de una institución que cada día se fortalece, tecnifica y renueva constantemente, es un compromiso latente que lo haremos con firmeza y determinación. La formación física de las damas y caballeros de la paz, es una responsabilidad que adquirimos para brindar un mejor servicio a los ecuatorianos, a fin de aumentar y perfeccionar las destrezas de cada servidor policial en el cumplimiento de la misión constitucional, cumpliendo sus funciones, dentro de los más altos estándares de calidad.

La constancia, perseverancia y la valentía de los 58 mil policías designados en territorio; será

la prueba del óptimo trabajo que se encuentra realizando la Dirección Nacional de Educación, en este importante campo que abarca el entrenamiento físico hacia nuestros uniformados y la efectividad en sus funciones como guardianes de la paz y la seguridad.

Por tal motivo, es grato, para mí, que, a través de este Manual de Acondicionamiento Físico y Defensa Personal Policial, pueda dejar un legado escrito, del trabajo que el Mando Institucional se encuentra realizando en beneficio de la familia policial, porque entendemos que el servicio nos exige una preparación constante, no solo a nivel técnico y táctico; sino también

en lo mental, físico y actitudinal.

Cada metodología, procedimiento y recomendación que se encuentra en este manual, será fundamental para orientar la preparación activa y efectiva de nuestros policías; mujeres y hombres que sean capaces de superar cualquier obstáculo, sin miedo, con valor, disciplina y lealtad, pilares fundamentales que marcan el desarrollo de la Policía Nacional del Ecuador.

Es por ello que, este manual, ha sido diseñado por instructores, especializados, quienes a través de la experiencia han logrado cimentar las bases del verdadero significado del acondicionamiento físico en el servicio policial, con el propósito de cultivar disciplina, resistencia, autocontrol y confianza; valores esenciales en el cumplimiento del deber.

Felicito y agradezco a este gran equipo, mentes imparables, quienes hicieron posible la elaboración de este manual, con su experticia contribuyeron a que cada palabra descrita en este documento, sea una guía en la formación de policías altamente capacitados. Su

entrega en este proceso ha sido clave para continuar edificando los pilares internos de nuestra noble institución.

Anhelo que este manual, se convierta en una fuente de conocimiento y motivación. Porque cuidar de quienes cuidan de nosotros, también es una forma de servir al Ecuador.

Para nunca dejar de ¡Servir y Proteger con Firmeza!



Sr. GraD. Jorge Renato
Cevallos Nuñez

**Director Nacional de
Educación de la Policía**

POLICÍA
ECUADOR

Presentación

Nacional

La Policía Nacional es una institución fundamental encargada de diversas funciones, entre ellas, velar por la seguridad de los ciudadanos y brindar un servicio de calidad. Por eso, nuestro compromiso es apoyar a los servidores policiales en su desarrollo físico, promoviendo un rendimiento óptimo que les permita cumplir con su labor de manera segura y eficiente.

El manual de acondicionamiento físico policial es una herramienta esencial para asegurar que los miembros de la fuerza cuenten con la condición física necesaria para afrontar con éxito los desafíos diarios. Está diseñado para fortalecer aspectos clave

como la fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad, elementos fundamentales para responder eficazmente en situaciones de emergencia para mejorar la coordinación y el equilibrio.

Un buen estado físico no solo facilita decisiones rápidas y acertadas, sino que también aumenta la seguridad y la efectividad en el cumplimiento de sus funciones, beneficiando tanto a los oficiales como a la comunidad.

Un estilo de vida activo contribuye a una mejor salud física y mental.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	17
PRÓLOGO.....	18
CAPITULO I.....	20
1.1. Capacidades físicas.....	21
1.1.1. Capacidades físicas condicionales.....	21
1.1.2. Capacidades físicas coordinativas.....	22
1.2. Principios del entrenamiento.....	24
1.3. Cargas de entrenamiento	25
1.4. Beneficios de la actividad física en el servidor policial ..	27
1.4.1. Reducción del estrés.....	27
1.4.2. Mejora de la salud física y mental.....	28
1.4.3. Aumento de la cohesión del equipo.....	28
1.4.4. Incremento en la moral y la motivación.....	28
1.4.5. Mejora el desempeño laboral.....	28
1.4.6. Evaluación de los planes de acondicionamiento ...	28
1.4.7. Identificación de buenas prácticas.....	29
1.4.8. Fomento de la cultura deportiva.....	29
1.4.9. Mejora de la imagen policial	29
CAPITULO II	31
2.1. Calentamiento físico	33
2.1.1. Preparación	33
2.1.2. Cardiovascular.....	33
2.1.3. Activación neuromuscular.....	34
2.2. Planificación del entrenamiento físico policial.....	34
2.2.1. Etapas de un ciclo de entrenamiento.....	34
2.2.1.1. Macrociclos.....	34

2.2.1.2. Mesociclos.....	34
2.2.1.3. Microciclos.....	34
2.2.1.4. Ejemplo de mesociclo.....	35
2.3. Periodos de entrenamiento.....	35
2.3.1. Periodo preparatorio.....	35
2.3.2. Periodo competitivo.....	35
2.3.3. Periodo de transición.....	35
2.3.4. Recuperación.....	36
2.4. Cuadro de actividades a realizar por los servidores policiales	36

CAPITULO III.....39

3.1. Circuito de habilidades y destrezas policiales.....	41
3.1.1. Aplicabilidad	41
3.1.2. Estaciones de la pista de habilidades y destrezas policiales	42
3.1.3. Comparativa internacional.....	42
3.1.4. Descripción de la pista de habilidades y destrezas policiales.....	44
3.1.4.1. Salida en persecución.....	44
3.1.4.2. Evasión de peatones	45
3.1.4.3. Persecución en escaleras	47
3.1.4.4. Rescate de la víctima	48
3.1.4.5. Reanimación de la víctima.....	50
3.1.4.6. Manejo y control del arma.....	51
3.1.4.7. Ingreso táctico	53
3.1.4.8. Esposamiento.....	54
3.1.4.9. Traslado del detenido.....	55
3.1.4.10. Carrera continua.....	57

3.2. Tabla de descripción de la pista de habilidades y destrezas policiales.....	58
3.3. Ficha de los lineamientos específicos de la evaluación de habilidades y destrezas policiales.....	60
3.4. Proceso tiempos y marcas del test de habilidades y destrezas.....	62
3.5. Principios básicos de natación.....	64
3.5.1. Adaptación al medio acuático.....	64
3.5.2. Respiración.....	65
3.5.3. Desplazamiento y coordinación.....	65
3.5.4. Secuencia de aprendizaje de nado.....	66
 CAPITULO IV.....	 73
4.1. Defensa personal policial.....	75
4.1.1. Control físico, medios de neutralización y de coerción.....	75
4.1.1.1. Técnicas de control físico.....	75
4.1.1.1.1. La defensa personal policial.....	76
4.1.1.1.2. Defensa personal policial sin armas.....	78
4.2. Técnicas duras y técnicas suaves.....	79
4.2.1. Técnicas duras golpes directos bloqueos esquives..	79
4.2.1.1. Golpes tren superior.....	79
4.2.1.2. Golpes tren inferior.....	80
4.2.1.3. Bloqueos	80
4.2.1.4. Esquives desplazamientos.....	83
4.2.1.5. Técnicas suaves (puntos de presión).....	83
4.3. Control de pie.....	84
4.3.1. Principios de aplicación del movimiento corporal..	84
4.3.2. Palanca.....	87

4.3.3. Control mano brazo.....	88
4.3.4. Control cabeza brazo.....	88
4.3.5. Palancas en extremidades superiores e inferiores.....	89
4.4. Control en el piso.....	90
 CAPITULO V	95
5.1. Pr24 (tolete).....	97
5.1.1. Partes del pr 24.....	97
5.1.2. Consideraciones del uso.....	98
5.1.3. Neutralización.....	98
5.1.3.1. Inmovilización a través de palancas y candados..	98
5.1.3.2. Bloqueos.....	99
5.1.3.3. Golpes.....	100
5.1.3.4. Técnica uno.....	101
5.1.3.5. Técnica dos.....	102
5.1.3.6. Técnica tres.....	102
5.2. Elementos de coerción esposas.....	103
5.2.1. Consideraciones del uso.....	103
5.2.2. Colocación.....	103
5.3. Aplicación de técnicas en secuencias de neutralización individual y por equipos.....	105
5.3.1. Secuencias y traslados.....	105
5.3.2. Técnica uno.....	105
5.3.3. Técnica dos.....	107
5.3.4. Técnica tres.....	107
 Bibliografía.....	109

El presente Manual de Acondicionamiento constituye una herramienta técnica y metodológica fundamental orientada al fortalecimiento de las capacidades físicas, tácticas y operativas de los servidores policiales. Su propósito principal es guiar y estructurar el desarrollo del acondicionamiento físico de los servidores policiales, en coherencia con las demandas del entorno operativo y las exigencias institucionales de la Policía Nacional.

La estructura del manual aborda desde los fundamentos teóricos de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, hasta la planificación detallada de ciclos de entrenamiento, calentamiento físico, circuitos de habilidades y destrezas policiales, defensa personal y técnicas específicas de intervención. Se hace énfasis en la importancia de la actividad física como factor determinante en la reducción del estrés, la mejora del desempeño laboral, la cohesión del equipo y la proyección positiva de la imagen institucional.

Asimismo, el documento incorpora enfoques contemporáneos sobre evaluación de rendimiento, simulaciones operativas, control de situaciones críticas y uso progresivo de la fuerza, integrando prácticas de vanguardia y principios éticos que rigen el actuar profesional del servidor policial. La incorporación de técnicas de defensa personal estandarizadas, así como el uso racional de implementos no letales, refuerza la visión de una policía técnica, disciplinada, profesional y altamente especializada.

Este manual está diseñado para ser una guía práctica y formativa, adaptable a los distintos niveles jerárquicos y funciones dentro de la institución, garantizando con ello una preparación física integral, sostenible y enfocada en la seguridad y bienestar del servidor policial y de la ciudadanía.

En el marco de una sociedad cada vez más demandante y cambiante, la preparación integral de los servidores policiales se convierte en una necesidad impostergable. La labor del servidor policial exige no solo un alto nivel de compromiso ético y profesional, sino también una condición física óptima que le permita responder eficazmente ante situaciones críticas, proteger la vida, mantener el orden público y servir con eficacia a la ciudadanía.

El Manual de Acondicionamiento físico policial que se presenta a continuación es el resultado de un esfuerzo conjunto entre especialistas en entrenamiento físico policial y profesionales del ámbito policial. Su propósito es proporcionar una base técnica que permita estructurar programas de acondicionamiento físico de manera progresiva, sistemática y adaptada a las funciones operativas de los servidores policiales.

Este documento no solo recoge los principios científicos del entrenamiento deportivo, sino que los adapta con pertinencia a las realidades del trabajo policial, incorporando prácticas como el calentamiento funcional, el entrenamiento por circuitos, la simulación operativa, la defensa personal y el uso del control físico. Asimismo, aborda aspectos esenciales como la evaluación en habilidades y destrezas policiales.

La publicación de este manual representa un avance significativo en la consolidación de conocimientos modernos, técnicos y humanistas. Al fomentar la actividad física policial, la preparación táctica y el autocuidado, fortalece no solo el desempeño operativo del servidor policial, sino también su bienestar integral y su vínculo con la comunidad.

Invitamos a quienes accedan a este material a emplearlo con responsabilidad, rigurosidad y compromiso, en el convencimiento de que la capacitación física de forma técnica es una de las columnas que sostiene la seguridad, la justicia y la confianza ciudadana.



POLICÍA
ECUADOR



**DEPARTAMENTO DE ACONDICIONAMIENTO
Y EVALUACIÓN FÍSICA**

POLICIA 
ACTIVO Y 
EFFECTIVO

CAPITULO I

1.1. Capacidades físicas.

“Las capacidades físicas se refieren a las habilidades y cualidades que permiten a un individuo realizar actividades físicas de manera efectiva, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad, la velocidad, la agilidad, el equilibrio y la coordinación” (American College of Sports Medicine, 2018, p. 12).

1.1.1. Capacidades físicas condicionales

Las capacidades físicas condicionales se refieren a las habilidades físicas que permiten a una persona realizar actividades cotidianas, deportivas o laborales de manera eficiente y segura. Estas capacidades se desarrollan a través del entrenamiento y la práctica regular. Según el profesor de educación física y deporte, Melchor Alejandro Gómez (2017)

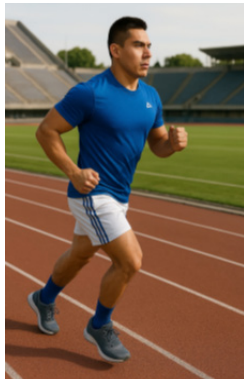
Ilustración 1.



A. Fuerza

La capacidad de los músculos para generar fuerza para realizar movimientos y acciones. (Kraemer & Ratamess, 2004, p. 2)

Ilustración 2.



B. Resistencia

Es la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno y nutrientes a los músculos durante actividades prolongadas. (American College of Sports Medicine, 2018, p. 12)

Ilustración 3.



C. Velocidad

La capacidad de realizar movimientos rápidos y precisos. (Bompa, 1999, p. 123)

1.1.2. Capacidades físicas coordinativas

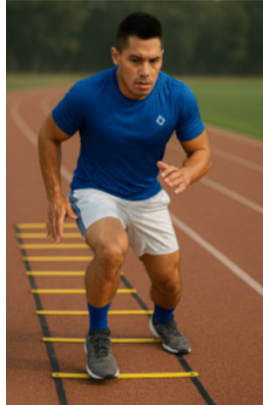
Ilustración 4.



A. Equilibrio

La capacidad de mantener el equilibrio y la estabilidad en diferentes situaciones. (Shumway-Cook & Woollacott, 2001, p. 12)

Ilustración 5.



B. Ritmo

Habilidad para realizar movimientos rítmicos y sincronizados con la música o con otros estímulos auditivos. Esta capacidad implica la coordinación de los movimientos corporales con el ritmo y el tempo de la música, lo que requiere una buena sincronización y control motor" (Gallagher & Thomas, 2001, p. 764).

Ilustración 6.



C. Reacción

"La capacidad coordinativa de reacción se refiere a la habilidad para responder rápidamente y de manera efectiva a estímulos visuales, auditivos o táctiles. Esta capacidad implica la capacidad de procesar información sensorial, tomar decisiones y ejecutar movimientos rápidos y precisos"

(Schmidt & Lee, 2011, p. 234).

La capacidad coordinativa de reacción es importante en diversas actividades físicas y deportivas, como los deportes de equipo, los deportes de combate, el esquí, voleibol entre otros.

Ilustración 7.



1.2. Principios del entrenamiento

Los principios del entrenamiento son las bases fundamentales que guían el diseño y la implementación de un programa de entrenamiento efectivo.

- **Individualización**

El entrenamiento debe ser individualizado para adaptarse a las necesidades y objetivos específicos de cada individuo. (Kraemer & Ratamess, 2004, p. 4)

- **Ondulación de la carga**

Habrán días en los que la carga física sea mayor que otros, ondula así la carga física de trabajo, lo que permite obtener

mejores resultados ya que se utiliza el efecto fisiológico de la súper-compensación. (Dalgo Jorge, 2015, p. 15)

- **Progresión**

La progresión de la carga estará controlada por el policía conforme a su nivel individual de condición física. (Dalgo Jorge, 2015, p. 15)

- **Especificidad**

El entrenamiento debe ser específico para el objetivo o la actividad que se desea mejorar. (American College of Sports Medicine, 2018, p. 12)

1.3. Cargas de entrenamiento

“un estímulo o conjunto de estímulos de diversa naturaleza administrados en el proceso del entrenamiento, que sobresolicitan a uno o varios sistemas orgánicos, rompiendo su equilibrio interno”(Dalgo Jorge, 2015, p. 17).

A. Volumen

El volumen de entrenamiento representa el aspecto cuantitativo de la carga administrada. Refleja el total del esfuerzo que soporta el policía en un período de tiempo establecido, y normalmente se cuantifica como la suma de kilómetros recorridos, toneladas desplazadas, secciones o repeticiones realizadas, etc. Cuantificando el volumen realizado se conoce cuánto de qué se ha hecho en un determinado tiempo. (Dalgo Jorge, 2015, p. 17).

B. Intensidad

La intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o bien la media del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento. La intensidad se regula por la magnitud del potencial de entrenamiento de los medios utilizados, de la frecuencia de

su esfuerzo, del intervalo entre las repeticiones del ejercicio o la sesión de entrenamiento con elevado potencial de entrenamiento. Y también se determina, como hemos dicho anteriormente, por la magnitud del volumen de carga y el tiempo que se tarda en realizarlo. Este último criterio es especialmente importante para la programación del entrenamiento en periodos prolongados, ya que tienen en cuenta el grado de concentración de carga en el tiempo. En determinados periodos del ciclo anual se admite una intensificación de la carga de entrenamiento, aunque solo después de una preparación preliminar, basada en una carga de volumen elevado, pero de baja intensidad (Verkoshansky, 1990 p.96).

C. Densidad

La frecuencia con la cual se somete a una serie de estímulos por unidad de tiempo llamada densidad del entrenamiento, por tanto, el término densidad se refiere a la relación expresada entre las fases de trabajo y recuperación del entrenamiento. Una densidad adecuada garantiza la eficiencia del entrenamiento impidiendo así que el atleta alcance un estado de fatiga crónica o incluso el agotamiento. Además, una densidad equilibrada puede llevar al logro de una relación óptima entre los estímulos de entrenamiento y la recuperación. (EmerSon Ramirez, 2016 p.9).

Ilustración 8

CARGAS DE ENTRENAMIENTO

Conjunto de estímulos de diversa naturaleza administrados en el proceso del entrenamiento

**1.4. Beneficios de la actividad física en el servidor policial**

La actividad física en los servidores policiales es sumamente importante no solo en el sistema operativo sino también en su vida diaria según (OMS) la falta de actividad física se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión.

1.4.1. Reducción del estrés

Las actividades recreativas, como el deporte, la meditación, y el esparcimiento social, ayudan a reducir los niveles de cortisol y adrenalina en el cuerpo, hormonas asociadas con el estrés. Esto permite a los servidores policiales relajarse y recuperar su equilibrio emocional.

1.4.2. Mejora de la salud física y mental

Participar en actividades físicas regulares contribuye a una mejor condición física, mientras que el tiempo dedicado a actividades recreativas puede servir como una forma de terapia mental. Esto, a su vez, puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés además de las enfermedades no transmisibles.

1.4.3. Aumento de la cohesión del equipo

Las actividades recreativas grupales promueven la interacción social y fortalecen el espíritu de equipo. Esto puede mejorar la comunicación y la colaboración entre los miembros policiales, lo que es fundamental en el entorno policial, donde el trabajo en equipo es esencial.

1.4.4. Incremento en la moral y la motivación

El reconocimiento de la importancia del bienestar personal y el ofrecimiento de oportunidades recreativas pueden aumentar la satisfacción laboral y la motivación de los servidores policiales.

1.4.5. Mejora el desempeño laboral

La reducción del estrés y la mejora en la salud física y mental tienen un impacto positivo en el desempeño profesional.

1.4.6. Evaluación de los planes de acondicionamiento

El objetivo principal de este plan es evaluar y comparar las diferentes habilidades y destrezas policiales que dominan los servidores policiales de manera efectiva y requieren de una práctica consecuente para incrementar su dominio y llegar a tener un rendimiento eficiente con todos los servidores policiales a nivel sub-zonal mejorando su estilo de vida y promoviendo la actividad física para la salud.

1.4.7. Identificación de buenas prácticas

Al comparar el desenvolvimiento de las habilidades con las diversas técnicas y tácticas de ejecución policial y entrenamiento policial, es posible identificar buenas prácticas y estrategias innovadoras que podrían ser implementadas en los cursos de actualización anual de los conocimientos como parte de la formación activa de los servidores policiales. Esto podría conducir a una mejora generalizada de la formación y preparación física de los policías en la Sub-zona Pichincha.

1.4.8. Fomento de la cultura deportiva

La realización de actividades para el acondicionamiento también contribuiría a fomentar la cultura deportiva entre los servidores policiales directivos y servidores policiales técnico operativos, promoviendo valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el compromiso personal de su preparación física.

1.4.9. Mejora de la imagen policial

Esta planificación también contribuye a mejorar la imagen policial de los servidores policiales hacia la ciudadanía, al demostrar su esfuerzo, trabajo, agilidad, habilidades y compromiso con la formación y preparación física de su personal policial y al fomentar una cultura de vida saludable.



POLICÍA
ECUADOR



DEPARTAMENTO DE ACONDICIONAMIENTO
Y EVALUACIÓN FÍSICA

POLICIA
ACTIVO Y
EFFECTIVO

CAPÍTULO II

2.1. Calentamiento físico

El calentamiento no solo puede verse como un incremento de la temperatura corporal, sino que están unificadas varias funciones, así podemos asegurar que a través de los ejercicios físicos que se realizan en los mismos se logren pulsaciones que deben estar entre 110 y 130 por minutos.

2.1.1. Preparación

Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones de todo el cuerpo. (Felipe Alejandro González,p.13).

2.1.2. Cardiovascular

Activación general del organismo, para provocar adecuadas respuestas funcionales de los grandes sistemas. Una de estas respuestas, y que de hecho es la que le da el nombre genérico de calentamiento, es el aumento de la temperatura que se irradia desde el centro del cuerpo a las partes distales o miembros superiores e inferiores (Consuelo Sagarra Álvarez,2019, p.1).

2.1.3. Activación neuromuscular

Los ejercicios de estiramiento por lo general se ubican después del calentamiento general, o al finalizar el calentamiento específico. El propósito del estiramiento es alcanzar la elongación muscular y los grados articulares, a niveles iguales o superiores, a las exigencias a las que se verá sometido el deportista durante el desarrollo de la parte central de la sesión de entrenamiento. Por lo general se inicia estirando los músculos de mayor tamaño, para pasar a los más pequeños y específicos.

2.2. Planificación del entrenamiento físico policial

2.2.1. Etapas de un ciclo de entrenamiento

2.2.1.1. Macrociclos

Corresponde a un ciclo que abarca entre 4 y 12 meses, el cual contiene el total de estructuras (sesión, microciclo y mesociclo), del proceso sistemático del entrenamiento, con el fin de alcanzar los objetivos principales preestablecidos. En este tiempo, el deportista debe pasar por tres estadios biológicos, para alcanzar la forma deportiva. (Nelson Clavijo, 2010 p. 93)

2.2.1.2. Mesociclos

Un mesociclo corresponde a una etapa del entrenamiento deportivo relativamente terminal que garantiza el desarrollo de una cualidad o adaptación particular, esta etapa corresponde a una estructura temporal en la que se logra una adaptación específica. (Platonov, 2002)

2.2.1.3. Microciclos

Microciclos de entrenamiento Matveev (1985), interpreta el concepto de microciclo como un fragmento completo del mesociclo. Por su parte, Bompa (1995), sugiere que corresponde a un programa de entrenamiento semanal (por razones lógicas de calendario laboral y escolar), aunque esté entendido como la unión lógica de varias sesiones de entrenamiento, cuya duración en la práctica oscila entre dos y nueve días. (Nelson Clavijo, 2010 p. 78).

Ilustración 9



2.2.1.4. Ejemplo de mesociclo

MES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
SEMANA	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
FUERZA																
RESISTENCIA A LA FUERZA																
FUERZA EXPLOSIVA																
RESISTENCIA																
VELOCIDAD																

2.3. Periodos de entrenamiento

2.3.1. Periodo preparatorio

En este período se crean en el deportista las condiciones físicas, técnicas y tácticas, entre otras, que requiere para atender las exigencias posteriores. (Nelson Clavijo, 2010 p. 95)

2.3.2. Periodo competitivo

Se aumentan los niveles de exigencia, logrando el perfeccionamiento de todos los factores de entrenamiento, mejorando las habilidades del deportista para competir exitosamente. (Nelson Clavijo, 2010 p. 96)

2.3.3. Periodo de transición

Este período tiene por objetivo la regeneración de todas las funciones del organismo del deportista. Se trabajan actividades deportivas distintas a las realizadas cotidianamente. (Nelson Clavijo, 2010 p. 96)

2.3.4. Recuperación

El objetivo de la parte final de la sesión de entrenamiento, es disminuir de forma controlada la actividad del organismo, evaluar el cumplimiento de los objetivos desarrollados y motivar al deportista para la próxima sesión. El primer objetivo se desarrolla a través de un descongestionamiento del organismo, evidenciado en la movilización de desechos producidos por la actividad, y la normalización del sistema cardio-respiratorio. (Nelson Clavijo,2010).

Ilustración 10.



2.4. Cuadro de actividades a realizar por los servidores policiales

DESCRIPCIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO CONTROL
1.CALENTAMIENTO	Calentamiento ·Aumento de Frecuencia Cardiaca · Flexibilidad · Gesto técnico	10 MIN

2. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	RESISTENCIA: se realiza el Método de entrenamiento continuo conocido como carrera continua, natación o ciclismo	30 MIN
	RESISTENCIA A LA FUERZA: se realiza con el método continuo o interválico como método fartlek fuerza, circuitos	
	FUERZA: se realiza con el método interválico con periodos de descanso como 4x4, calistenia, gimnasio.	
	RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	
3.ACTIVIDADES RECREATIVAS	ACTIVIDADES LÚDICAS ACTIVIDADES RECREATIVAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS LA NATACIÓN LÚDICA	10 MIN
4. VUELTA A LA CALMA	REFLEXIÓN ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	10 MIN



POLICÍA
ECUADOR



**DEPARTAMENTO DE ACONDICIONAMIENTO
Y EVALUACIÓN FÍSICA**

POLICIA
ACTIVO Y
EFFECTIVO

CAPITULO III

3.1. Circuito de habilidades y destrezas policiales

3.1.1. Aplicabilidad

El circuito de habilidades y destrezas policiales ha sido diseñado específicamente para satisfacer las necesidades de los miembros de la policía nacional en los niveles directivos y técnicos operativos. Este enfoque se debe a que los grados de subteniente a capitán y de policía a sargento segundo desempeñan labores operativas críticas que requieren habilidades y conocimientos específicos.

En estos grados, desempeñan labores operativas diarias que requieren habilidades y conocimientos técnicos y específicos. El circuito se enfoca en desarrollar habilidades como procedimientos operativos, técnicas de arresto, uso de la fuerza, armas de fuego, primeros auxilios en situaciones de emergencia.

Cada estación del circuito representa una labor diaria que los servidores policiales deben realizar. Estas estaciones están diseñadas para simular situaciones reales para así aplicar sus habilidades y conocimientos de manera efectiva.

La pista policial es una herramienta valiosa para mejorar la preparación y el desempeño de los servidores policiales en los niveles directivos y técnicos operativos. Al proporcionar un entorno de entrenamiento realista y desafiante, el circuito ayuda a desarrollar las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñar sus funciones de manera efectiva y segura.

3.1.2. Estaciones de la pista de habilidades y destrezas policiales

Ilustración 11.



3.1.3. Comparativa internacional

Según la noticia del LAW OFFICES OF KEVIN P. SHEERIN se realiza exámenes de aptitud física el cual es el el JST, o Job Standard Test, es la prueba de aptitud física estándar para el examen del departamento de policía de Nueva York.

Trabajar como oficial de policía es físicamente exigente, y el departamento debe asegurarse de que usted tenga el nivel físico necesario para trabajar eficazmente día a día.

Sin detenerse, los candidatos deben completar la prueba estándar de trabajo en 4 minutos y 28 segundos.

La noticia revela que los test policiales se diseñan teniendo en cuenta la realidad y las exigencias laborales específicas de cada región. En este sentido, se compara la experiencia de otros países con la situación actual en Ecuador. Esta adaptación a la realidad nacional es fundamental para garantizar que los servidores policiales estén preparados para enfrentar los desafíos específicos de su trabajo en el ámbito

operativo.

El caso de la Policía Nacional del Ecuador a partir del 2025, implementará un nuevo test que se centra en evaluar habilidades y destrezas específicas, en lugar de enfocarse exclusivamente en la condición física. Esta decisión refleja un enfoque más integral y adaptado a las necesidades del trabajo policial en el ámbito operativo. El nuevo test incluirá estaciones que simulan situaciones reales que los servidores policiales pueden enfrentar en su trabajo diario.

La evasión de peatones como ejemplo de adaptación a la realidad, esta habilidad es fundamental para los servidores policiales en el ámbito operativo, ya que les permite evadir de manera efectiva y segura en entornos densamente poblados. La evasión de peatones es una situación común en la realidad operativa, esta estación en el test refleja un enfoque más práctico y adaptado a las necesidades del trabajo policial.

Algunos de los beneficios de la pista de habilidades y destrezas policiales son:

- Mejora la preparación de los servidores policiales para enfrentar los desafíos específicos de su trabajo en el ámbito operativo
- Aumenta la eficacia y la seguridad en la respuesta a situaciones de emergencia
- Refleja un enfoque más integral y adaptado a las necesidades del trabajo policial en el país
- Ayuda a reducir el riesgo de lesiones o accidentes en el trabajo.

3.1.4. Descripción de la pista de habilidades y destrezas policiales

3.1.4.1. Salida en persecución



– Descripción de la estación

El patrullero va a estar colocado en el sector “A” tomando como referencia que el faro izquierdo estará a la altura del punto “A”.

– Aplicabilidad operativa

La estación de salida en persecución es un componente fundamental del entrenamiento policial, ya que simula una situación crítica en la que el servidor policial debe actuar de manera rápida y efectiva. Esta estación se enfoca en la salida del patrullero, donde el servidor policial debe estar bien sentado y con el cinturón de seguridad puesto, listo para salir del vehículo en el menor tiempo posible.

En la realidad operativa, la salida rápida del patrullero es crucial en situaciones de emergencia o auxilio. El servidor policial debe estar preparado para actuar de manera inmediata, ya sea para responder a una llamada de emergencia, perseguir a un sospechoso o intervenir en una situación de violencia.

– Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación de la pista policial son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la resistencia a la velocidad ya que efectuamos la prueba aproximadamente usando un tiempo de 20 segundos a su máxima velocidad en el cual utilizaremos el sistema energético anaeróbico aláctico para el cual el sustrato energético es el atp-pc, en cambio en las coordinativas trabajamos la orientación ya que deberá seguir la secuencia de la evaluación y continuar o avanzar a la siguiente estación.

3.1.4.2. Evasión de peatones



– Descripción de la estación

Desde el punto D se medirá 10 mts hacia el punto A, colocando 01 cono cada 2 mts; paralelo a esto se intercalará a 3 mts formando una convergencia

– Aplicabilidad en la operatividad

En la estación de evasión de peatones, se simula una situación crítica y común en las labores policiales, donde el servidor

policial debe navegar a través de obstáculos intercalados que representan peatones. Esta estación de entrenamiento se enfoca en desarrollar las habilidades necesarias para manejar situaciones de alta presión y complejidad, como aquellas que se encuentran en áreas con alta afluencia de personas.

La importancia de la evasión de peatones en la realidad operativa es que los servidores policiales se enfrentan a situaciones en las que deben responder rápidamente a emergencias o auxilios en áreas concurridas. La capacidad de evadir obstáculos y correr a través de multitudes es fundamental para garantizar la seguridad y la eficacia en la respuesta. Esta estación de entrenamiento ayuda a los servidores policiales a desarrollar las habilidades necesarias para manejar estas situaciones de manera efectiva.

– **Capacidades físicas**

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la velocidad ya que efectuamos la prueba aproximadamente usando un tiempo de 15 segundos a su máxima velocidad en el cual utilizaremos el sistema energético anaeróbico aláctico para el cual el sustrato energético es el atp-pc, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la agilidad, lateralidad y orientación, capacidades que nos permiten movilizarnos entre los eslalon que se encuentran de manera paralela y los debemos atacar en zig-zag.

3.1.4.3. Persecución en escaleras

Ilustración 14.



- Descripción de la estación

En el punto A se coloca el STEP dejando una “zona de impulso al STEP” de 1 mts2.

- Aplicabilidad en la operatividad

La estación de subida de gradas se llevará a cabo en un step, que simula una situación muy común en la realidad del Ecuador. En una persecución de un delincuente o un auxilio, es frecuente que los servidores policiales deban subir escaleras para acceder a un domicilio o un lugar de interés. En el país, la mayoría de los domicilios tienen un máximo de dos pisos, por lo que la estación de subida de gradas se enfoca en simular esta situación.

Durante la estación, el servidor policial deberá subir 20 veces al step, lo que simula subir 20 gradas o un segundo piso. Esta simulación se diseñó para reflejar la realidad operativa y preparar a los servidores policiales para enfrentar situaciones que requieren resistencia física y capacidad para responder rápidamente.

La resistencia física es fundamental para los servidores policiales, ya que les permite responder de manera efectiva

en situaciones de emergencia. La estación de subida de gradas se enfoca en evaluar y mejorar la resistencia física de los servidores policiales, lo que les permitirá realizar su trabajo de manera más segura y eficaz.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la resistencia a la velocidad ya que efectuamos la prueba aproximadamente usando un tiempo de 15 a 25 segundos a su máxima velocidad en el cual utilizaremos el sistema energético anaeróbico aláctico para el cual el sustrato energético es el glucógeno, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la coordinación para poder subir de manera adecuada el step y optimizar tiempo.

3.1.4.4. Rescate de la víctima

Ilustración 15.



- Descripción de la estación

Del punto A se mide 5 metros hacia la mitad del punto B para colocar el trineo con su respectivo peso (60kg mujeres / 70kg hombres).

- Aplicabilidad en la operatividad

La aplicación del rescate de víctimas es un componente esencial del entrenamiento policial, ya que simula una

situación de emergencia en la que el servidor policial debe actuar de manera rápida y efectiva para salvar la vida de una persona. En este ejercicio, se utilizará un trineo con un peso aproximado al de una persona promedio en Ecuador, lo que proporciona un entorno de entrenamiento realista y desafiante.

Durante el ejercicio, el servidor policial deberá arrastrar el trineo con el peso simulando el rescate de una persona en una situación de emergencia. Esto puede incluir el rescate de un ciudadano o un compañero que necesita auxilio de manera inmediata. La simulación se diseñó para evaluar y mejorar la capacidad del servidor policial para responder de manera efectiva en situaciones de emergencia, donde cada segundo cuenta.

El entrenamiento en el rescate de víctimas es fundamental para los servidores policiales, ya que les permite desarrollar la fuerza física necesaria para responder de manera efectiva en situaciones de emergencia. Este entrenamiento también ayuda a mejorar la toma de decisiones y la capacidad para trabajar bajo presión, lo que es esencial para salvar vidas en situaciones críticas.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la fuerza ya que efectuamos la prueba arrastrando el peso y para ello utilizaremos el sistema energético anaeróbico aláctico ya que no se demorara en culminar la estación en más de 15 segundos para el cual el sustrato energético es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la orientación para poder arrastrar el peso al sitio de finalización de la estación.

3.1.4.5. Reanimación de la víctima

Ilustración 16.



- Descripción de la estación

Llamado también punto E que es la mitad de toda la pista donde se colocará (medio balón/maniquí RCP/ balón bosu) con una zona de reanimación de 1 m².

- Aplicabilidad en la operatividad

En esta estación, se simulará una reanimación cardiopulmonar (RCP) en un balón Bosu, lo que representa una situación realista en la que se debe realizar una reanimación de emergencia en una víctima. Esta estación se complementa perfectamente con la estación anterior, en la que se simuló el rescate de una víctima. En conjunto, ambas estaciones demuestran la importancia de la coordinación y la secuencia lógica en la respuesta a situaciones de emergencia.

La secuencia lógica en la respuesta a emergencias es fundamental para garantizar la seguridad y la eficacia en la atención a víctimas. En este caso, la estación anterior se enfocó en el rescate de la víctima y su traslado a un lugar seguro, mientras que esta estación se centra en la reanimación de la víctima mediante RCP. Esta secuencia

lógica refleja la realidad de las situaciones de emergencia y permite a los servidores policiales desarrollar las habilidades y las coordinaciones necesarias para responder de manera efectiva.

El entrenamiento policial debe basarse en la realidad y en situaciones que reflejen la complejidad y la incertidumbre de las situaciones de emergencia. Al simular situaciones reales y coordinar las estaciones de entrenamiento, los servidores policiales pueden desarrollar las habilidades y la experiencia necesarias para responder de manera efectiva y segura en situaciones de emergencia.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la resistencia ya que efectuamos la prueba realizando 30 compresiones sobre el bosu para ello utilizaremos el sistema energético anaeróbico aláctico ya que se demorara en culminar la estación máximo en 20 segundos para lo cual el sustrato energético es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la ritmo y coordinación para realizar el movimiento de las compresiones del RCP.

3.1.4.6. Manejo y control del arma

Ilustración 17.



- Descripción de la estación

En el punto B se colocará el trípode de tiro con su respectivo aro de 8cm de diámetro con la zona de potencial disparo de 2 mts².

- Aplicabilidad en la operatividad

En esta sexta estación, nos enfocaremos en el manejo y control del arma por parte del servidor policial en situaciones de estrés y agotamiento. Esta estación se diseñó para simular las condiciones operativas reales, donde los servidores policiales deben tomar decisiones acertadas de manera inmediata, mientras enfrentan un entorno estresante y dinámico en la vida real.

El estrés es un componente inherente al trabajo policial, especialmente en situaciones de emergencia o alta presión. Los servidores policiales deben desarrollar la capacidad de manejar el estrés y mantener el control en situaciones críticas. Esta estación de entrenamiento se enfoca en evaluar y mejorar la capacidad del servidor policial para manejar el arma de manera segura y efectiva, incluso en situaciones de estrés y agotamiento.

El manejo y control del arma es una habilidad fundamental para los servidores policiales. En situaciones de emergencia, la capacidad de manejar el arma de manera segura y efectiva. Esta estación de entrenamiento se enfoca en evaluar y mejorar la capacidad del servidor policial para manejar el arma en situaciones de estrés y agotamiento, lo que refleja la realidad operativa y ayuda a garantizar la seguridad y la eficacia en la respuesta a situaciones de emergencia.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son dos tipos de capacidades, las condicionales y las coordinativas; en las condicionales trabajamos con la resistencia a la fuerza

ya que sostenemos un peso (arma) por un tiempo definido para ello utilizaremos el sistema energético anaeróbico láctico ya que se demorara en culminar la estación en 30 segundos para lo cual el sustrato energético es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos el equilibrio al sostener el arma dentro del círculo.

3.1.4.7. Ingreso táctico

Ilustración 18.



- Descripción de la estación

Del punto B se mide 10 mts hacia el punto C donde se colocará el caballete, con una zona de impulso de 2 metros cuadrados

- Aplicabilidad en la operatividad

En la estación de ingreso táctico, se enfatiza la importancia de realizar este procedimiento de manera precisa y efectiva. Aunque se realice correctamente, es crucial actuar con rapidez y manejar diferentes situaciones que puedan surgir. Esta estación se inspira en la realidad operativa, donde los servidores policiales pueden enfrentar situaciones en las que deben ingresar a un lugar a través de una ventana, como en el caso de un allanamiento.

En la realidad operativa, los servidores policiales pueden enfrentar situaciones en las que deben ingresar a un lugar de manera rápida y segura. Un ejemplo de esto es un allanamiento, donde el único acceso es una ventana. En este

caso, el servidor policial debe ingresar de manera efectiva, lo que requiere una combinación de habilidades tácticas, físicas y mentales.

El ingreso táctico es un componente fundamental en la operatividad policial, ya que permite a los servidores policiales ingresar a lugares de manera segura y efectiva. Esta habilidad es crucial en situaciones de emergencia, como allanamientos, rescates o situaciones de alta riesgo. Al dominar el ingreso táctico, los servidores policiales pueden reducir el riesgo de lesiones o accidentes y mejorar la eficacia en la respuesta a situaciones de emergencia.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son capacidades condicionales que trabajamos con la fuerza explosiva y flexibilidad ya que debemos realizar un salto a través de la cajoneta en la cual interviene todo nuestro cuerpo para lo cual el sustrato energético que se utiliza es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos el equilibrio y coordinación al darse el apoyo en la cajoneta y subir su cuerpo a la misma o pasarlo directamente.

3.1.4.8. Esposamiento

Ilustración 19.



- Descripción de la estación

En el punto C se coloca la persona en la posición de rodillas

que va hacer esposada con su zona de esposamiento de 1 mts².

- Aplicabilidad en la operatividad

La estación de esposamiento es una práctica esencial que prepara a los servidores policiales para situaciones de estrés en las que deben esposar a un detenido de manera rápida y segura. Esta habilidad es crucial para evitar inconvenientes o resistencia adicional durante la detención, garantizando la seguridad tanto del servidor policial como del detenido.

En la realidad operativa, los servidores policiales se enfrentan a situaciones impredecibles que requieren una respuesta rápida y efectiva. El esposamiento es una técnica fundamental que ayuda a controlar y neutralizar la situación, evitando posibles riesgos o complicaciones.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son capacidades condicionales que trabajamos velocidad y flexibilidad para poner las esposas ya que debemos realizar lo más pronto posible para lo cual el sustrato energético que se utiliza es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la coordinación al tener que maniobrar las esposas.

3.1.4.9. Traslado del detenido

Ilustración 20.



- Descripción de la estación

Traslado de detenido será desde el punto C hasta el punto D en el cual inicia la siguiente estación.

- Aplicabilidad en la operatividad

La estación del traslado del detenido es un elemento fundamental en el entrenamiento policial, ya que refleja una situación común en la realidad operativa. En este contexto, los servidores policiales deben ser capaces de trasladar al detenido de manera segura y eficiente, considerando factores como la integridad física del detenido y la propia seguridad del servidor policial.

En la realidad operativa, los servidores policiales pueden enfrentar situaciones complejas y dinámicas, donde la seguridad del detenido y la propia integridad del servidor policial están en riesgo. Por ejemplo, en situaciones en las que el populacho busca tomar justicia por mano propia, el servidor policial debe actuar con rapidez y eficacia para evacuar al detenido del lugar y salvaguardar su integridad física.

La rapidez y la eficacia son fundamentales en el traslado del detenido, ya que permiten minimizar los riesgos y garantizar la seguridad de todas las partes involucradas. Los servidores policiales deben ser capaces de evaluar la situación, tomar decisiones informadas y actuar con rapidez para trasladar al detenido a un lugar seguro.

La estación del traslado del detenido se enfoca en desarrollar las habilidades y técnicas necesarias para realizar este proceso de manera segura y eficiente. Los servidores policiales aprenden a evaluar la situación, a utilizar técnicas de control y a manejar el detenido de manera segura, considerando factores como la resistencia y la cooperación del detenido.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son

capacidades condicionales que trabajamos fuerza para poder levantar al detenido para trasladarlo a la siguiente estación para lo cual el sustrato energético que se utiliza es el ATP-PC, en cambio en las capacidades coordinativas trabajamos la orientación al tener que saber a qué estación continuar.

3.1.4.10. Carrera continua

Ilustración 21.



- Descripción de la estación

La carrera se realizará dos vueltas a la pista a su máxima velocidad iniciando en el punto D y finalizando en el mismo

- Aplicabilidad en la operatividad

En esta última estación, se evaluará la velocidad y resistencia de los servidores policiales, quienes deberán realizar dos vueltas alrededor de la pista policial. Esta actividad es sumamente relevante en el trabajo diario de un policía, ya que, en eventos de auxilio, es crucial responder de manera rápida y eficiente para salvaguardar la vida y la integridad de las personas.

La velocidad y la resistencia son habilidades fundamentales para los servidores policiales, quienes deben estar preparados para responder a situaciones de emergencia de manera rápida y eficiente. En eventos de auxilio, cada segundo cuenta,

y la capacidad de los servidores policiales para trasladarse de manera rápida y segura puede ser la diferencia.

Esta estación se enfoca en evaluar y mejorar la velocidad y la resistencia de los servidores policiales, quienes deben desarrollar las habilidades y técnicas necesarias para responder a situaciones de emergencia de manera rápida y eficiente. La capacidad de los servidores policiales para trasladarse de manera rápida y segura es fundamental para salvaguardar la vida y la integridad de las personas.

- Capacidades físicas

Las capacidades físicas que se utilizan en esta estación son capacidades condicionales que trabajamos resistencia a la velocidad y utilizaremos el sustrato energético que es el glucógeno ya que trabajaremos un aproximado de 40seg.

En cambio, en las capacidades coordinativas trabaja la orientación para continuar la carrera por los puntos asignados a esa estación.

3.2. Tabla de descripción de la pista de habilidades y destrezas policiales

PRUEBA	DESCRIPCIÓN DE PRUEBA	CAPACIDADE FÍSICA	SISTEMA ENERGÉTICO	UMBRAL	SUSTRATO ENERGÉTICO	TIEMPO DE EJECUCIÓN
Salida en Persecución	El patrullero va a estar colocado en el sector A tomando como referencia que el faro izquierdo estará a la altura del punto A	Condiciona Resistencia a la velocidad Coordinativa Ritmo, Orientación, Coordinación	Anaeróbico Aláctico	Z4	ATP-PC	20 seg
Evasión De Peatones	Desde el punto D se medirá 10 mts hacia el punto A, colocando 01 cono cada 2 mts; paralelo a esto se intercalará a 3 mts formando una convergencia	Condiciona Resistencia Coordinativa Agilidad, Lateralidad, Orientación	Anaeróbico Aláctico	Z4	ATP-PC	15-20seg

Persecución En Escaleras	En el punto A se coloca el STEP dejando una "zona de impulso al STEP" de 1 mts2.	Condiciona: Resistencia a la velocidad Coordinativa: Coordinación	Anaeróbico Lactico		GLUCÓGE-NO	15-25seg
Rescate De La Víctima	Del punto A se mide 5 metros hacia la mitad del punto B para colocar el trineo con su respectivo peso (60kg mujeres / 70kg hombres).	Condiciona: Resistencia a la fuerza Coordinativa: Orientación	Anaeróbico Alactico	Z4	ATP-PC	10seg
Reanimacion De La Víctima	Llamado también punto E que es la mitad de toda la pista donde se colocará (medio balón/maniquí RCP/ balón bosu) con una zona de reanimación de 1 m2.	Condiciona: Resistencia Coordinativa: Ritmo Coordinación	Anaeróbico Lactico	Z4	GLUCÓGE-NO	25seg
Manejo Y Control Del Arma	En el punto B se colocará el trípode de tiro con su respectivo aro de 8cm de diámetro con la zona de potencial disparo de 2 mts2.	Condiciona: Resistencia a la fuerza Coordinativa: Equilibrio	Anaeróbico Lactico	Z4	GLUCÓGE-NO	30seg
Ingreso Táctico	Del punto B se mide 10 mts hacia el punto C donde se colocara el caballete, con una zona de impulso de 2 metros cuadrados	Condiciona: Fuerza explosiva Resistencia a la velocidad Flexibilidad Coordinativa: Equilibrio Anticipación Coordinación	Anaeróbico Alactico		ATP-PC	5seg
Esposamiento	En el punto C se coloca la persona en la posición de rodillas que va hacer esposada con su zona de esposamiento de 1 mts2.	Condiciona: Velocidad Flexibilidad Coordinativa: Coordinación	Anaeróbico Alactico		ATP-PC	10seg
Traslado Del Detenido	Traslado de detenido será desde el punto C hasta el punto D en el cual inicia la siguiente estación	Condiciona: Velocidad Fuerza explosiva Coordinativa: Orientación	Anaeróbico Alactico		ATP-PC	5seg

Carrera Continua	La carrera se realizará dos vueltas a la pista a su máxima velocidad iniciando en el punto D y finalizando en el mismo	Condiciona: Resistencia a la velocidad Coordinativa: Ritmo Orientación Anticipación	Anaeróbico Lactico	Z5	GLUCÓGENO	30seg
-------------------------	--	--	---------------------------	-----------	------------------	--------------

3.3. Ficha de los lineamientos específicos de la evaluación de habilidades y destrezas policiales.

N	NOMBRE ESTACIÓN	PUNTO DE PARTIDA	PUNTO DE LLEGADA	DIMENSIONES TÉCNICAS DEL MATERIAL LOGÍSTICO	VALIDEZ DEL EJERCICIO	CONTROL Y PENALIDAD	CAPACIDAD FÍSICA
1	Salida de persecución	Dentro del patrullero	Vértice 20x10, después de haber realizado 40 metros de carrera.	Vehículo policial	1.-Sentado correctamente, 2.-Colocado el cinturón de seguridad, 3.- Manos en el volante.	Dará la voz preventiva y ejecutiva para el inicio del test.	Capacidad Física Condicional (Velocidad de reacción)
2	Evasión de peatones	Vértice 20x10mts	Un metro antes del step (zona de impulso)	Evasión de obstáculo de 10 mts; con dimensión de 3 mts de ancho y espacio de 2 mts entre obstáculos (10 conos, slalom con cono, platos..)	1.- Debe desplazarse sin tocar ni derribar ningún obstáculo al realizar el ejercicio.	Verificará que no arroje ningún obstáculo, caso contrario repite la estación.	Capacidad Física Condicional (Velocidad de desplazamiento)
3	Persecución en escaler	Zona de impulso del Step	Zona de agarre de la víctima	Step (68 - 78 cm largo x 28 - 38 cm ancho x 10 - 15 cm altura.)	1.- Debe coordinar el movimiento, y colocar los dos pies de manera alternativa sobre el step. 2.- Debe realizar 20 repeticiones.	Verificará la coordinación del movimiento y que coloque los dos pies sobre el step alternativamente y se contabilizará. Caso contrario no se contabilizará el movimiento del ejercicio.	Capacidad Física condicional (resistencia anaeróbica)

4	Rescate de víctima	Zona de agarre de la víctima.	Zona de reanimación cardiopulmonar de la víctima (RCP).	Trineo, dummy, (60 Kg para mujeres y 70 Kg para hombres).	1.- Posición de media sentadilla, espalda recta,	Verificará que pase la línea límite con la víctima, cumpliendo 10 metros de desplazamiento con su mirada de frente.	Capacidad Física Condicional (Resistencia a la fuerza)
5	Reanimación de víctima	Zona de reanimación de la víctima	Zona de agarre del arma	Balón Bosu, medio balón, maniquí RCP.	1.- Posición de rodillas, espalda recta, utiliza el peso del cuerpo para realizar la compresión, brazos rectos, talón de la mano simulando el esternón.	Verificará las treinta compresiones ejecutadas a la víctima correctamente.	Capacidad Física Coordinativa (Ritmo)
6	Control del arma	Zona de agarre del arma	Zona de impulso al ingreso táctico	Arma didáctica, arma de entrenamiento.	1.- Posición de potencial disparo, controlando la respiración, durante 30 segundos, empujando el arma con las dos manos, para mantener el cañón dentro de un anillo de 8cm diámetro.	Verificará que se mantenga en la posición de disparo durante 30 segundos, evitando el roce del cañón en el aro en caso de existir un contacto del arma con el anillo se aumenta 5 sec al tiempo de ejecución.	Capacidad Física Condicional y Fuerza isométrica.
7	Ingreso táctico	Zona de impulso de obstáculo.	Zona de esposamiento al infractor	Obstáculo (Caballote) altura de 100 cm a 120 cm.	1.- Pasar el obstáculo de uno a cuatro puntos de apoyo, pasando todo su cuerpo sobre el obstáculo.	verificará que no sobre pase por debajo del obstáculo, caso contrario repite la prueba 2 metros antes del obstáculo	Capacidad Física Condicional (fuerza explosiva) Capacidad Coordinativa (Equilibrio)

8	Defención a Infractor	Zona de esposamiento al infractor	Levantamiento del infractor	Esposas en dotación con sus respectivas llaves.	1.- Esposamiento correcto en las muñecas, con los brazos extendidos hacia atrás y con las palmas de las manos hacia afuera en la posición de rodillas, las manos del infractor estarán entrelazadas sobre la nuca.	Verificará el movimiento gestual del esposamiento, si existe un mal procedimiento de esposamiento se aumentará 5 sec al tiempo de ejecución	Capacidad Física Condicional (Gestual)
9	Traslado de detenido	Zona de esposamiento del infractor	Vértice 20x10	Zona o línea de traslado del infractor de 10 mts.	1.- Trasladará al infractor hasta la siguiente estación.	Verificará el movimiento gestual y velocidad de desplazamiento.	Capacidad Física Condicional (resistencia a la velocidad)
10	Carrera continúa	Vértice 20x10mts	2 vueltas a la pista total 120 mts	Borde del área dimensional de la pista (20 mts x10 mts)	1.- Carrera continúa de 120 mts; es decir con dos vueltas en la pista alrededor de la pista, en sentido anti-horario.	Verificará que se cumpla con los 120 mts alrededor de la pista.	Capacidad Física Condicional (Velocidad de desplazamiento)
11	Habilidad en el medio acuático	Partidor Alto	50 m de desplazamiento	Piscina olímpica de 50m o semiolímpica de 25 m con partidor algo	Estilo libre de posición ventral	el test queda invalidado si se interrumpe su desplazamiento, sujetándose de los componentes de la piscina o poniéndose de pies, antes de cumplir la distancia determinada	Capacidad Física condicional (resistencia aeróbica anaeróbica)

3.4. Proceso tiempos y marcas del test de habilidades y destrezas

Para el proceso de tiempos y marcas del test de habilidades y destrezas policiales se realizó la recolección de datos para evaluar las habilidades y destrezas policiales se llevó a cabo mediante un proceso de muestreo en dos etapas. En una primera fase, se utilizó un muestreo por conveniencia para conformar la muestra inicial. A continuación, se refinó el análisis mediante un muestreo por cuotas, con el objetivo de garantizar la representación de diferentes subgrupos

poblacionales definidos por subzonas, rango etario y sexo.

Ilustración 22.

POBLACION A NIVEL NACIONAL	
57.325	
HOMBRES	MUJERES
46.045	11.280

Fuente: Dirección de Talento Humano

Fecha corte: 01/10/2024

MUESTRA TEST DE HABILIDADES Y DESTREZAS POLICIALES	
17.436	
HOMBRES	MUJERES
14.541	2.895

Fuente: Departamento de Acondicionamiento Físico

Fecha corte: 19/09/2024

Mediante esta muestra en la cual se dio un análisis descriptivo es fundamental para resumir y describir las características de un conjunto de datos.

Ilustración 23.

RANGO TIEMPO EN SEGUNDOS - HOMBRES											
RANGO	MENOS DE 25 AÑOS	30 UN DIA A 34 AÑOS	34 UN DIA A 38 AÑOS	38UN DIA A 42 AÑOS	42 UN DIA A 45 AÑOS	45 UN DIA A 48 AÑOS	48 UN DIA A 51 AÑOS	51 UN DIA A 54 AÑOS	MAS DE 54 AÑOS	25 - 30 AÑOS	Total general
< 150 SEG.	391	33	3	4	4	1	0	0	0	64	500
151 A 159 SEG.	486	67	12	20	3	3	0	1	0	132	724
160 A 169 SEG.	608	227	36	42	3	0	0	0	0	363	1279
170 A 179 SEG.	593	231	344	1	4	0	1	0	0	629	1803
180 A 189 SEG.	370	771	345	111	41	2	0	1	0	482	2123
190 A 199 SEG.	213	471	400	436	84	9	2	0	1	411	2027
200 A 209 SEG.	109	354	406	1077	181	27	3	1	1	264	2423
210 A 219 SEG.	55	243	302	422	194	67	19	6	4	145	1457
220 A 229 SEG.	29	125	128	1	182	81	22	9	0	82	659
230 A 239 SEG.	23	57	60	52	128	80	55	13	2	43	513
240 A 249 SEG.	25	59	49	52	99	56	25	18	2	35	420
250 A 259 SEG.	7	3	26	45	55	41	17	14	11	12	231
260 A 269 SEG.	3	3	14	15	39	40	13	7	4	3	141
> 270 SEG.	14	32	9	17	47	52	17	7	8	38	241
Total general	2926	2676	2134	2295	1064	459	174	77	33	2703	14541

Ilustración 24.

TABLA FAJA ETARIA	EDAD	DESTREZAS		NATACION 50 M	
		HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
		TIEMPO (s)	TIEMPO (s)	TIEMPO (s)	TIEMPO (s)
1	< 25 AÑOS	160"	180"	50"	55"
2	De 25, 1 día a < 30 años	170"	190"	55"	60"
3	De 30, 1 día a < 34 años	180"	200"	60"	65"
4	De 34, 1 día a < 38 años	190"	210"	65"	70"
5	De 38, 1 día a < 42 años	200"	220"	70"	75"
6	De 42, 1 día a < 45 años	210"	230"	75"	80"
7	De 45, 1 día a < 48 años	220"	240"	80"	85"
8	De 48, 1 día a < 51 años	230"	250"	85"	90"
9	De 51, 1 día a < 54 años	240"	260"	90"	95"
10	> 54 AÑOS	250"	270"	95"	100"

Este análisis permitió establecer un tiempo base que sirve como referencia para la calificación máxima en el test evaluado.

Ilustración 25.

RANGO TIEMPO EN SEGUNDOS - MUJERES											
RANGO	MENOS DE 25 AÑOS	25 - 30 AÑOS	30 UN DIA A 34 AÑOS	34 UN DIA A 38 AÑOS	38 UN DIA A 42 AÑOS	42 UN DIA A 45 AÑOS	45 UN DIA A 48 AÑOS	48 UN DIA A 51 AÑOS	51 UN DIA A 54 AÑOS	MAS DE 54 AÑOS	Total general
< 150 SEG.	16	7	1	1	0	0	1	0	0	0	26
151 A 159 SEG.	18	3	0	0	0	0	0	0	0	0	21
160 A 169 SEG.	96	10	4	2	1	1	0	0	0	0	113
170 A 179 SEG.	159	40	10	7	4	0	0	0	0	0	220
180 A 189 SEG.	189	137	33	19	8	0	0	0	0	0	386
190 A 199 SEG.	191	160	27	12	12	0	2	0	0	0	404
200 A 209 SEG.	131	153	94	48	32	6	2	0	0	0	466
210 A 219 SEG.	76	110	69	62	34	11	2	0	0	0	364
220 A 229 SEG.	53	73	42	53	42	14	4	3	0	0	284
230 A 239 SEG.	47	56	33	12	35	24	9	0	0	0	216
240 A 249 SEG.	17	29	30	20	19	15	19	1	0	1	151
250 A 259 SEG.	11	15	17	4	5	6	7	8	1	0	74
260 A 269 SEG.	5	8	13	15	8	9	5	4	4	1	72
> 270 SEG.	21	25	16	11	9	8	3	2	1	2	98
Total general	1029	826	389	266	209	94	54	18	6	4	2895

3.5. Principios básicos de natación

3.5.1. Adaptación al medio acuático

La adaptación al medio acuático es un proceso de

enseñanza-aprendizaje por el que el alumno se apropia de un conjunto de habilidades motoras acuáticas básicas que son determinantes para el posterior abordaje de las habilidades motoras acuáticas específicas (p.ej., técnicas de nado, técnicas de salida, técnicas de viraje). (Tiago Barbosa, 2021).

Alternativamente, la adopción de estilos de enseñanza como el “descubrimiento guiado” y la “resolución de problemas” podrá ser una opción adecuada. En estos estilos no existe una única respuesta correcta para la tarea mostrada. En la pre-interacción, el profesor debe crear un problema ambiental, o sea, un juego o actividad de carácter más lúdico con reglas básicas y con los respectivos objetivos meta (Moreno, 2001)

3.5.2. Respiración

La respiración en la natación tiene características muy propias, ya que es un proceso inverso al que estamos acostumbrados en nuestro medio ambiente, que es el de respirar inhalando por la nariz y exhalando por la boca. En la natación ese proceso es inverso, inhalar por la boca y exhalar por la nariz. Los nadadores experimentados lo hacemos de manera simultánea exhalando por nariz y boca. Una de las técnicas es poner la punta de la lengua en el paladar al momento de la exhalación y ello nos permitirá exhalar por nariz y boca, pero eso lo dejaremos para los niveles más avanzados (Carlos Ogarrio, 2023 p. 22)

3.5.3. Desplazamiento y coordinación

Para ello, debemos de optimizar la posición del cuerpo de manera que se mantenga horizontal y las extremidades inferiores estén correctamente alineadas en cada articulación, así como la coordinación de la respiración con la brazada. Por una parte, el agua nos frena; y por otra, el cuerpo se desplaza. Mantener ese equilibrio armónico nos permitirá desplazarnos sin un esfuerzo excesivo y ayudará a mantener nuestro ritmo respiratorio, logrando así una economía energética,

tanto musculo esquelética como cardiorrespiratoria. (Carlos Ogarrio, 2023 p. 21)

3.5.4. Secuencia de aprendizaje de nado

A. Patada sentado en la orilla de la piscina

El servidor policial se posicionará en la orilla de la piscina, sentado lo más cerca posible del borde, con las piernas completamente estiradas. A partir de esta posición, realizará movimientos de arriba hacia abajo, lo que le permitirá ambientarse al medio acuático y familiarizarse con el movimiento necesario para la natación.

El servidor policial se acostumbra al entorno acuático, lo que es esencial para desarrollar confianza y habilidades en el agua.

Al realizar movimientos de arriba hacia abajo, el servidor policial comienza a comprender el movimiento necesario para la natación, lo que facilita el aprendizaje y la práctica de técnicas de natación.

El ejercicio también contribuye al fortalecimiento de las piernas, lo que es fundamental para la natación y otras actividades físicas.

Ilustración 26.



B. Respiración debajo del agua

El servidor policial ingresa a la piscina en una zona donde el agua le llegue aproximadamente hasta el pecho. Desde esta posición, podrá sumergir su cabeza por completo bajo el agua, sosteniéndose del borde de la piscina para mantener el control.

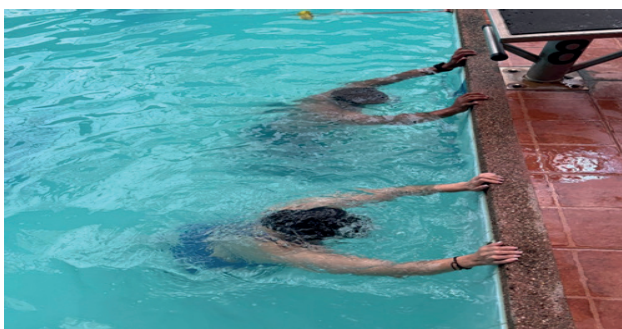
Una vez sumergido, el servidor policial deberá exhalar suavemente por la nariz para evitar la entrada de agua en las fosas nasales. Después de exhalar, saldrá a la superficie para inhalar (respirar) y repetir el ejercicio. Esta técnica de respiración es fundamental para mantener la calma y el control durante la inmersión.

La inmersión controlada ayuda a que el servidor policial se sienta cómodo en el agua y se habitúe a la sensación de tener la cabeza sumergida.

La técnica de respiración durante la inmersión es crucial para evitar la entrada de agua en las fosas nasales y mantener la calma.

La inmersión controlada ayuda a que el servidor policial desarrolle el control y la confianza necesarios para realizar actividades en el agua de manera segura y efectiva.

Ilustración 27.



C. Flotabilidad

Para lograr la flotabilidad, el servidor policial deberá tomar

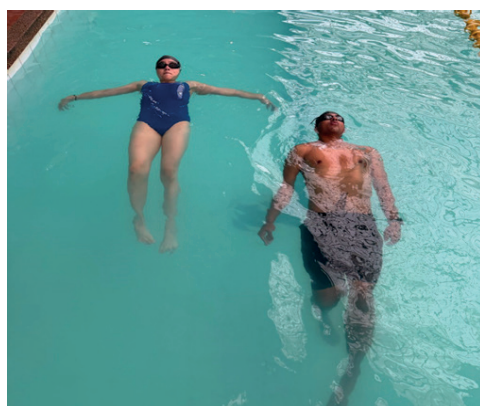
una respiración profunda y luego relajarse, permitiendo que la presión del agua lo impulse suavemente hacia la superficie. Durante este proceso, es fundamental que mantenga el control sobre su cuerpo y lo mantenga extendido.

Al mantener el cuerpo extendido, se maximiza la superficie corporal expuesta al agua, lo que facilita la flotabilidad.

La posición extendida también reduce la resistencia al agua, permitiendo que el servidor policial flote de manera más eficiente.

La posición extendida ayuda a mantener el control y la estabilidad durante la flotabilidad, lo que es fundamental para la natación.

Ilustración 28.



D. Patada agarrado de la orilla de la piscina con respiración frontal

En esta actividad, el servidor policial deberá integrar las habilidades adquiridas anteriormente en una sola, combinando la flotabilidad, la respiración y la patada. Esta combinación de habilidades es fundamental para desarrollar una técnica acuática efectiva y segura.

Durante esta actividad, el servidor policial realizará la respiración de manera frontal, lo que le permitirá desarrollar

una conciencia más clara del gesto técnico.

La respiración frontal ayuda a mantener la posición corporal correcta, lo que es fundamental para la flotabilidad y la patada.

La respiración frontal permite controlar la respiración de manera más efectiva, lo que es esencial para mantener la calma y la concentración durante la natación.

La combinación de la flotabilidad, la respiración y la patada es esencial para desarrollar una técnica acuática efectiva y segura. Al integrar estas habilidades, el servidor policial podrá:

Permite mejorar la eficiencia en el agua, ya que se reduce la resistencia y se aumenta la velocidad.

Incrementa la seguridad en el agua, ya que se reduce el riesgo de accidentes y se mejora la capacidad para responder a situaciones de emergencia.

Ilustración 29.



E. Patada con tabla, con respiración frontal

En esta actividad, se construirá sobre la técnica acuática desarrollada anteriormente, pero con un nuevo desafío, utilizar una tabla mientras se mantiene la posición de flecha con los brazos. Esta actividad se realizará en distancias cortas para fomentar la confianza del servidor policial en el medio acuático.

El uso de la tabla es un elemento clave para mejorar la técnica acuática. Al sostener la tabla, el servidor policial podrá:

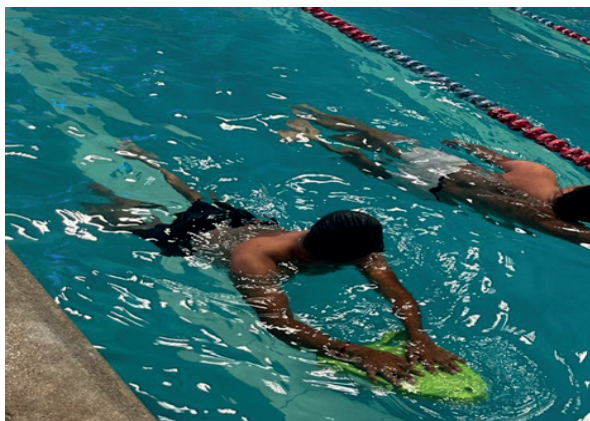
Proporciona una mayor flotabilidad, lo que permite al servidor policial mantenerse a flote con mayor facilidad.

Requiere un mayor esfuerzo para mantener la posición y avanzar en el agua, lo que ayuda a desarrollar la resistencia.

Realizar la actividad en distancias cortas es un enfoque efectivo para fomentar la confianza del servidor policial en el medio acuático. Al comenzar con distancias cortas, el servidor policial puede:

Al realizar la actividad en distancias cortas, el servidor policial puede desarrollar una sensación de control sobre su cuerpo y el medio acuático.

Ilustración 30.



F. Patada con flecha, con respiración frontal

En esta actividad ya no se ocupará el implemento (tabla) pero se tendrá la misma finalidad del ejercicio anterior

Ilustración 31.



G. Ejercicio de brazada y respiración lateral con tabla

Este ejercicio representa una etapa avanzada en el proceso de aprendizaje, complementando los ejercicios anteriores mediante la incorporación de la brazada y la respiración lateral. De esta manera, se perfecciona la técnica acuática y, simultáneamente, se mejora mediante el uso de una tabla como apoyo, hasta alcanzar la confianza necesaria.

La coordinación de la brazada y la respiración lateral permite una mayor eficiencia en el movimiento, reduciendo la fatiga y mejorando la velocidad.

La práctica de la brazada y la respiración lateral con apoyo de tabla ayuda a generar confianza en la capacidad para realizar movimientos más complejos en el agua.

Ilustración 32.



H. Nado completo: patada, brazada y respiración lateral

En este punto ya trabajaremos con todos los ejercicios juntos en distancias cortas para ya ir ganando resistencia hasta poder llegar a trabajar distancias largas después de eso ya implementaremos bajar tiempos

Ilustración 33.





POLICÍA
Ecuador



POLICIA
ACTIVO Y
EFFECTIVO

DEPARTAMENTO DE ACONDICIONAMIENTO
Y EVALUACIÓN FÍSICA

4.1. Defensa personal policial

4.1.1. Control físico, medios de neutralización y de coerción

Introducción:

Neutralizar agresiones físicas es una necesidad diaria de los y las funcionarios policías, esto debe realizarlo al mismo tiempo que cumple la ley y causa el menor daño posible.

El uso de la fuerza por parte de la policía nacional se aplicará para neutralizar, y preferentemente, reducir el nivel de amenaza y resistencia, de uno o más ciudadanas o ciudadanos sujetos del procedimiento policial, evitando el incremento de dicha amenaza y resistencia, para lo cual utilizarán en la medida de lo posible medios de disuasión y conciliación antes de recurrir al empleo de la fuerza. (Ministerio de gobierno, 2014)

En concordancia con el enunciado anterior en el presente capítulo se desarrollará el uso de la fuerza a través técnicas de defensa personal policial (en adelante dpp) y de los equipos individuales de dotación, dentro de los niveles de resistencia pasiva no cooperador, resistencia física y tecnologías no letales.

Abordaremos los puntos generales y algunos de los específicos, en el uso de equipos como, las esposas, candados de mano o similares el pr 24; además la aplicación efectiva de técnicas de dpp para el control físico en funciones operativas policiales.

El policía no ataca el policía se defiende

(Módulo de estandarización de técnicas de control físico, 2018)

Es importante mencionar las técnicas aquí expuestas deben ser utilizadas única y exclusivamente en defensa de los derechos propios o terceros, el uso de los medios y métodos entregados en dotación para atacar humillar o agredir a las personas será objeto de investigación y de ser el caso sanciones administrativas o penales para los responsables.

En concordancia con el modelo del uso de la fuerza ecuatoriana para efectos de este capítulo empezaremos por la resistencia activa no cooperadora y posterior a los siguientes niveles estableciendo la necesidad y proporcionalidad de las acciones a realizar.

4.1.1.1. Técnicas de control físico

4.1.1.1.1. La defensa personal policial

Es un término utilizado para referirse al conjunto de técnicas provenientes de diferentes deportes de combate y artes marciales tradicionales, que han sido adaptadas para cumplir las necesidades de la función policial, mientras se cumple la ley penal vigente.

El término ha sido usado por un sin número de países a nivel mundial, que en la actualidad cuentan con sistemas propios desarrollados de acuerdo a sus características sociales y normativa vigente, varios de estos sistemas han tenido excelentes resultados y muy buena aceptación social para el desempeño de funciones policiales, brindando protección al policía además de autoconfianza y control emocional al practicante, siempre que el entrenamiento sea permanente y realizado por profesionales de la materia.

Ilustración 34.



- Sistema estandarizado

El entrenamiento en dpp con el objetivo de neutralizar físicamente las agresiones, debe realizarse a través de un mismo sistema, difundido de manera permanente a todos los servidores policiales.

La policía nacional del ecuador cuenta con el módulo de estandarización de técnicas defensa personal policial, este sistema cumple con los lineamientos administrativos y penales que indica la ley. Las técnicas empleadas causan el menor daño posible al intervenido, fue aprobado por el concejo de generales según resolución 053 de enero del 2018 y constituye el respaldo legal para la neutralización física en funciones operativas.

Ilustración 35.



- Respaldo legal

El control físico para funciones policiales se encuentra establecido en la normativa nacional e internacional, como un nivel de la fuerza, en la actualidad tanto en acuerdo ministerial 4472 del 2014 como en el código orgánico integral penal se encuentra en su artículo 30.1 Que indica sobre el

cumplimiento del deber legal en uso progresivo de la fuerza como causa de la exclusión de la conducta antijurídica, esto protege al policía que neutralice una agresión, siempre y cuando observe los principios aquí mencionados.

4.1.1.1.2. Defensa personal policial sin armas

Para el desarrollo de los objetivos planteados en el presente capítulo nos referiremos a la defensa personal policial cuando la agresión se presenta con las manos vacías y usando partes anatómicas como puños, piernas, brazos etc.

Esto, teniendo claro, que el servidor policial puede encontrarse con un sin fin de variantes que pueden incluir varios tipos de objetos usados como armas.

- Conceptos generales

Neutralizar: acción y efecto de reducir, debilitar y contener al infractor o presunto infractor de la ley, por la intervención de la o el servidor policial, para contrarrestar el quebrantamiento del orden jurídico y disminuir su capacidad de generar daño a los ciudadanos, autoridades o los bienes públicos.

Defensa: del latín defensa, la noción de defensa está asociada al verbo defender. Esta acción, por su parte, refiere a cuidar, resguardar o conservar algo. La defensa, por lo tanto, es aquello que brinda protección de alguna forma o el resultado de defenderse. (Merino., 2014)

Técnica: una técnica pulida siempre superará la fuerza bruta, al referirnos a la técnica hablamos de la calidad y precisión del movimiento aplicado para neutralizar el avance de la acción violenta.

Táctica: son las acciones y movimientos previos para colocar al infractor en la posición favorable para que la aplicación de la técnica sea efectiva.

Tiempo: es la aplicación de la técnica en el momento o fracción de segundo en el que el infractor es vulnerable es decir cuando la aplicación de la técnica ingresa de manera que, no pueda ser evitada, este momento debe ser entrenado pues si es demasiado pronto o demasiado tarde la técnica perderá su efecto

Aprender a conocer y aprovechar el momento preciso es fundamental en dpp

4.2. Técnicas duras y técnicas suaves

4.2.1. Técnicas duras golpes directos bloqueos esquives

4.2.1.1. Golpes tren superior

Ilustración 36.



Los golpes o impactos directos con tren superior se refieren a aquellas técnicas de contacto que realizamos en cualquier parte del cuerpo del intervenido usando las extremidades superiores (brazos) como arma neutralizante, se practican para entender la mecánica del movimiento y así realizar un efectivo bloqueo o esquivar, también con el objetivo

de detener el avance de agresiones violentas, el impacto directo nos puede abrir una puerta para aplicar una técnica de control y esposamiento.

- a) Directo
- b) Cruzado
- c) Gancho

4.2.1.2. Golpes tren inferior

Uso similar a las técnicas de tren superior en este grupo usamos las extremidades inferiores (piernas) para bloquear y defendernos de las agresiones.

Ilustración 37.



4.2.1.3. Bloqueos

Técnicas básicas de defensa; consiste en detener el avance de la técnica de ataque presentado una superficie anatómica que absorba el impacto y cause menor daño del deseado, se aplican con tren superior y tren inferior, es importante aclarar que el bloqueo no elimina el daño, sino que lo disminuye y nos da la oportunidad de usando la estrategia, defendernos.

Ilustración 38.



a) Alto

Los bloqueos altos con tren superior buscan disminuir el daño ofreciendo una superficie más sólida de impacto antebrazo, frecuentemente con técnicas de puño dirigidas a la cabeza

Ilustración 39.



b) Medio

Protegen de la misma forma descrita anteriormente para golpes dirigidos al plexo solar y abdomen del servidor policial.

Ilustración 40.



c) Bajo

Técnica de protección para técnicas dirigidas al abdomen bajo y los costados sean estas de puño o patadas.

Ilustración 41.



4.2.1.4. Esquives desplazamientos

Técnica avanzada de defensa, consiste en cambiar de posición cuando el movimiento de agresión ya ha dado inicio, usando el principio de tiempo, el momento del ataque se realiza con un movimiento conjunto del cuerpo que coloca al servidor policial en una posición de ventaja para ejecutar una técnica de defensa.

Ilustración 42.



4.2.1.5. Técnicas suaves (puntos de presión)

Denominamos así al conjunto de técnicas que causando el menor daño posible facilitan la conducción, el traslado y la neutralización de la o las personas intervenidas

Estas técnicas consisten en estimular puntos específicos de la anatomía humana denominadas puntos de presión.

El cuerpo humano cuenta con aproximadamente 300 puntos de presión que pueden ser estimulados por:

Presión, masaje, golpe, etc.

Su aplicación causa diferentes reacciones como dolor, incapacidad temporal o permanente, satisfacción, curación.

Aquí algunos ejemplos de puntos de presión estimulados por presión que causan dolor.

Ilustración 43.



4.3. Control de pie

4.3.1. Principios de aplicación del movimiento corporal

Trabajamos con el conocimiento de la mecánica corporal y sus diferentes movimientos, los aprovechamos de manera natural, para aplicar palancas en articulaciones y mediante el dolor reducen la intensidad violenta del intervenido, estos movimientos de manera general son:

a) Flexión extensión

Ilustración 44.

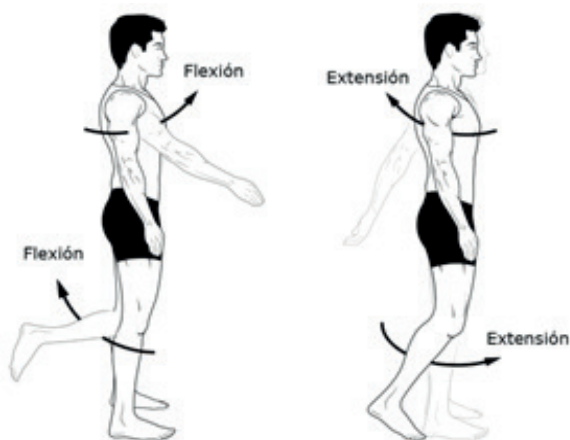
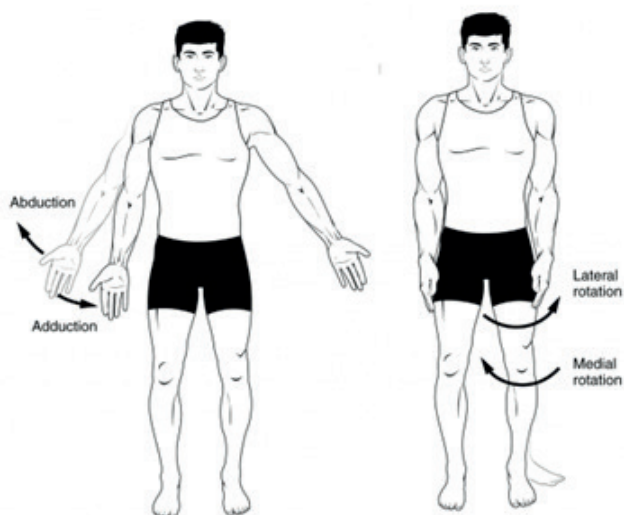
**b) Pronación, supinación**

Ilustración 45.



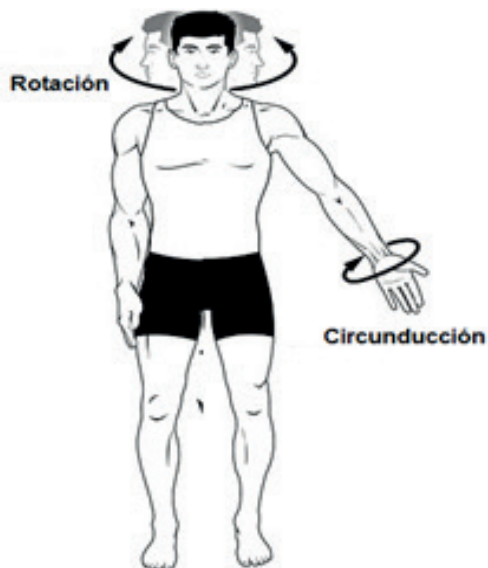
c) Abducción-aducción

Ilustración 46.



d) Rotación

Ilustración 47.



4.3.2. Palanca

Una palanca es un segmento rígido que posee un punto de apoyo fijo alrededor del cual puede realizar la rotación cuando se aplica sobre ella una fuerza externa o interna. La longitud de la palanca entre el punto de apoyo y el punto de aplicación de la resistencia se llama brazo de resistencia, y la longitud entre el punto de apoyo y el punto de aplicación de la fuerza se llama brazo de fuerza. (Navarro, 2019)

Ilustración 48.



Imagen (navarro, 2019)

Como se usa

Ilustración 49.



Imagen (navarro, 2019)

Superar el rango de movimiento natural provoca dolor en las personas, lo que, para efectos del control físico, nos permite reducir la resistencia y proceder al control del agresor, la aplicación de este principio se lo ve en técnicas como:

4.3.3. Control mano brazo

Este tipo de controles nos permite inmovilizar de manera temporal a personas violentas y abren el camino para aplicar técnicas de neutralización más completas, consiste en inmovilizar el brazo atacante con un control que inicia en la muñeca y avanza hasta controlar la articulación del codo.

Ilustración 50.



4.3.4. Control cabeza brazo

Los puntos de contacto se colocan específicamente con las manos detrás del tríceps del agresor y en la cabeza por detrás de la nuca, esto nos permite controlar los movimientos

y generar las condiciones para aplicar técnicas como proyecciones que permitan liberarse del agresor que se encuentra sobre en policía.

Ilustración 51.



4.3.5. Palancas en extremidades superiores e inferiores

Los principios antes descritos son aplicados en defensa personal policial y deportes de combate para aplicar palancas cuyo objetivo es la neutralización de la agresión, es necesario entender; el momento de aplicación, la cantidad de fuerza aplicada, la velocidad y precisión de la ejecución:

Ejemplos:

Palanca al brazo

Palanca a la pierna

Ilustración 52.



4.4. Control en el piso

Un porcentaje elevado de cualquier enfrentamiento llega a desarrollarse en el piso aquí algunas técnicas para que el combate en este ambiente tenga un desenlace afectivo para el policía.

a) Proyección

Una proyección es lograr el desequilibrio de las fuerzas que actúan en el cuerpo humano con el objetivo de colocarlo en el piso en donde al servidor policial le sea más fácil la neutralización, existen de diferentes tipos desde las básicas hasta las que se ejecutan en niveles avanzados de entrenamiento.

Aquí algunos ejemplos.

Ilustración 53.



Luego de realizada la proyección es necesario que el policía sepa cómo mantener al intervenido en una posición que se le dificulte continuar con la agresión, en este sentido ha sido ampliamente demostrado que estar en el piso reduce la capacidad ofensiva de las personas.

En su entrenamiento el policía debe contar con un conjunto de técnicas bien organizadas para mantener el control en el piso y progresar al esposamiento como las que a continuación se describen.

b) Rodilla al estómago

Técnica que nos permite controlar al intervenido colocando el peso de nuestro cuerpo de manera progresiva sobre el pecho y abdomen del intervenido, esto limita la capacidad de movimiento y de agresión

Ilustración 54.



c) Control montada

El control de montada consiste en usar el peso del cuerpo del policía sobre el agresor poniendo una pierna a cada lado y el peso de la pelvis sobre el pecho, aplicando técnicamente anclajes que nos permitan usar su peso para obtener el control y continuar con la neutralización.

Ilustración 55.



d) Controles laterales

Mediante el uso del peso corporal, que se concentra en presionar contra el piso la caja torácica del intervenido mientras busca controlar sus brazos, el policía alcanza un control efectivo, en donde las piernas del intervenido poco pueden hacer para lastimarlo.



POLICÍA
ECUADOR



**DEPARTAMENTO DE ACONDICIONAMIENTO
Y EVALUACIÓN FÍSICA**

POLICIA 
ACTIVO Y 
EFFECTIVO

CAPITULO V

5. Defensa personal con implementos de dotación individual no letales

5.1. Pr24 (tolete)

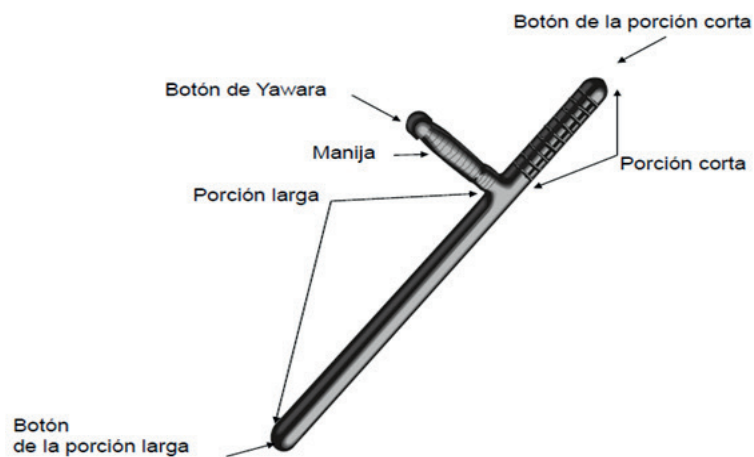
El recurso policial de 24 pulgadas, es un elemento para uso en distancia media, su versatilidad de uso permite varios rangos de alcance y aplicación, cuando es debidamente utilizado por policías entrenados, constituye una excelente arma defensiva que permite establecer una protección mayor que la protección alcanzada con brazos y pies.

Ilustración 56.



5.1.1. Partes del pr 24

Ilustración 57.



5.1.2. Consideraciones del uso

El objetivo del uso del pr 24 será neutralizar las agresiones a distancia corta y media, que es en donde el equipo resulta más efectivo.

El diseño de los planes de entrenamiento debe estar dirigido a manejo y defensa personal con el pr24, aplicar de manera efectiva Restricción del intervenido y protección del servidor policial y de terceros.

Ilustración 58.



5.1.3. Neutralización

5.1.3.1. Inmovilización a través de palancas y candados

Aplicaremos el principio de palanca en articulaciones del tren superior y tren inferior para inmovilizar y neutralizar la intensidad agresiva del intervenido usando el pr24.

5.1.3.2. Bloqueos

a) Alto

Agarre la manija, con mano hábil, mientras el mango largo protege la zona de impacto (antebrazo) procurando realizar una ligera inclinación hacia afuera del cuerpo para difuminar la energía.

Ilustración 59.



b) Medio

Ofrece protección a los costados colocando el pr 24 en posición vertical mientras lo sujetamos por la manija con la mano y el mango largo cubre el antebrazo.

Ilustración 60.



c) Bajo

Agarre por la manija corto mientras el mango largo reposa sobre el antebrazo a manera de escudo, una variante puede ser la inclinación del defensor ante golpes más bajos de la rodilla o la extensión de PR 24 para tener un mayor alcance de cobertura

Ilustración 61.



5.1.3.3. Golpes

a) Largo

Agarre desde la empuñadura; extendemos el pr24 hasta su máximo rango de alcance, acompañado por el estiramiento del brazo. El impacto se realiza con el extremo del mango largo en un punto neutralizante de la anatomía del agresor.

Ilustración 62.



b) Mango corto

Agarre desde la empuñadura; extendemos el pr24 por el mango corto hacia el agresor, el impacto con el extremo en un punto anatómico neutralizante de la anatomía del agresor.

Ilustración 63.

**5.1.3.4. Técnica uno**

Inmovilización a un brazo por dolor con flexión de codo.

Ilustración 64.



5.1.3.5. Técnica dos

Inmovilización por dolor con abducción en articulación de muñeca

Ilustración 65.



5.1.3.6. Técnica tres

Inmovilización por dolor con control de codo en flexión

Ilustración 66.



5.2. Elementos de coerción esposas

5.2.1. Consideraciones del uso

No serán utilizadas como medio para causar daño lastimar o humillar a la persona intervenida, su utilización se la realizara siguiendo los parámetros establecidos en la norma correspondiente sobre el uso progresivo y diferenciado de la fuerza:

Entregadas en dotación, metálicas con cerrojo y eslabón sin fin, serán colocadas en la base de la muñeca sí que el cierre provoque en la medida de lo posible más daños en el intervenido, es importante aclarar que en contacto piel metal siempre existirán rastros de fricción en la muñeca del intervenido sin que esto deba ser considerado como señal de agresión.

a) Partes

Ilustración 67.



1. Anilla simple.
2. Anilla doble.
3. Canaleta.
4. Cajón de mecanismos.
5. Cerrojo.
6. Punta de gancho dentada.
7. Remache.
8. Eslabón sin fin.
9. Eslabones de cadena.
10. Seguro de mecanismo de doble cerradura.
11. Llaves.

5.2.2. Colocación

Las esposas o candados de mano que actualmente existen como dotación en la Policial Nacional Del Ecuador son metálicas marca Smith Wesson de cadena con eslabón si fin, sin embargo, existe otros modelos y tecnologías que podrían a futuro ser adquiridas y entregadas para su uso en funciones operativas.

Aclarado este punto las esposas en cumplimiento de lo establecido en la norma pertinente deben ser colocadas en las muñecas del intervenido, a su vez las manos de este en la espalda con las palmas hacia afuera, esto para evitar manipulaciones y disminuir el riesgo de agresiones.

a) Técnicas

Además de las difundidas en la Policía Nacional y conocidas como: de pie de rodillas y de tendido, que nos enseñan de manera afectiva el uso del mecanismo y funcionamiento del equipo.

Es primordial el desarrollar técnicas operativas sin posiciones fijas y cuando el intervenido se niega a colaborar de forma voluntaria.

5.3. Aplicación de técnicas en secuencias de neutralización individual y por equipos

5.3.1. Secuencias y traslados

Una vez asimilado los movimientos de manera separada el siguiente paso es integrarlos en una secuencia que finalice con el esposamiento, neutralización y traslado del intervenido.

Recuerde que el control físico a través de la defensa personal policial está respaldado por la normativa del uso legítimo de la fuerza, por tanto, no debe dudar en su aplicación ante agresiones actuales, reales he inminentes, el único limitante entre su efectividad o no, es su nivel de entrenamiento.

Los golpes directos son una herramienta válida para neutralizar y no deben ser excluidos en momento del control, siempre y cuando exista una absoluta necesidad y de la misma forma abran el camino para reducir la resistencia y avanzar a una neutralización total.

Las combinaciones, que se pueden aplicar los principios aquí descritos pueden ser infinitas, siempre que se respete los parámetros del uso legítimo de la fuerza.

Aquí solo unos ejemplos de la aplicación de esquivar, boquear, golpear, controlar las articulaciones, desequilibrar al intervenido, proyectarlo al piso, controlarlo y esposarlo.

5.3.2. Técnica uno

Tacle a las piernas con control de muñeca y esposamiento

Situación de agresión frontal:

El intervenido se coloca frente al policial con actitud amenazante y sus manos elevadas en señal de lucha, su

lenguaje corporal, así como sus expresiones verbales advierten amenaza, con esta actitud avanza al policía y lo ataca con golpes de puño.

Policía: gana distancia retrocediendo en posición de guardia y advirtiendo verbalmente al agresor que se detenga, bloquea los golpes con sus antebrazos, y a una distancia de 50cm o menos flexiona sus rodillas hasta alcanzar las rodillas del agresor con sus manos, las envuelve por los lados impidiendo que siga avanzando y provocando el desequilibrio.

El policía con las rodillas firmemente controladas del agresor, ejerce presión con su hombro en el centro de gravedad del intervenido provocando la precipitación al piso.

Una vez en el piso usando el peso de su cuerpo, el policía se coloca en posición de control rodilla al pecho, con su peso sobre el plexo solar del intervenido.

Cuando el intervenido al sentirse en una posición incómoda intenta reponerse y estire sus brazos que es lo más frecuente.

El policía controla la articulación y aplica una palanca al brazo que provoque el movimiento por dolor, con órdenes verbales y aplicación de dolor el policía lleva al intervenido a colocarse en posición de cubito ventral, en donde, con un control norte sur del policía, coloca las esposas en las muñecas y realiza el correspondiente registro.

Una vez esposado y registrado es necesario ponerlo de pie para trasladarlo, para esto el policía servirá como apoyo situándose a un costado en posición de rodillas junto al intervenido, coloca una mano para apoyar la cabeza y la otra mano sujeta el brazo lejano por el bíceps, en secuencia y movimiento circular el primer impulso será para que se siente luego para que se arrodille y al final para ponerlo de pie, al tener sus manos atadas, en todo momento el punto de apoyo será las manos del policía.

5.3.3. Técnica dos

Ataque frontal con golpe de puño

Defensa

Triangulo cuello brazo, desequilibrio y llevada al piso con control de brazos y punto de presión lateral del cuello.

Aplicación del peso corporal para inmovilizar, control y manipulación del brazo del atacante hasta colocarlo en posición decúbito ventral y proceder al esposamiento.

5.3.4. Técnica tres

Ataque desde el piso con piernas

Defensa

Control de articulaciones inferiores

Colocamos el empeine del atacante en nuestra axila sujetando firmemente con el brazo mientras presionamos la otra articulación sobre el piso inmovilizando las dos piernas.

Aplicamos presión y hiperextensión del empeine obligando a que la cadera del agresor se eleve del piso, en este momento giramos nuestro cuerpo en sentido de las manijas del reloj obligando al agresor a girar con nosotros, en esta posición aseguramos el control y cambiamos a control de articulaciones superiores para el esposamiento.

Bibliografía

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Martin, D., & colab. (2007). Manual de metodología del entrenador deportivo. Paidotribo.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.

American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer Health.

Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company.

Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2001). Motor control: Theory and practical applications (2nd ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Gallagher, T. (1994). Paddy's lament: Ireland 1846–1847: Prelude to hatred. Poolbeg Press.

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.

Ramírez, E. (2009). Bases metodológicas del entrenamiento en natación (1.ª ed.). Wanceulen, S.L.

La Rotta Villamizar, D., Romero García, J., & Clavijo Gutiérrez, N. O. (2010). Planificación del entrenamiento deportivo. Taller de Edición Rocca.

La Rotta Villamizar, D., Coldeportes, I., Romero García, J., & Clavijo Gutiérrez, N. O. (2010). Planificación del entrenamiento deportivo. Taller de Edición Rocca.

Cando, R. (2022)Modulo de Estandirazion de Tecnicas y Metodos de Control Fisico Policial .

Álvarez, J. (2 de febrero de 2013). Canal de Ciencias. Obtenido de Canal de ciencias: <https://www.canaldeciencias.com/2013/02/02/c%C3%B3mo-funciona-ii-laf%C3%ADsica-de-un-pu%C3%B1etazo/> acceso 06 junio 2018.

DABAUZA, P. R. (2010). JU- JITSU El Metodo Progresivo de Defensa Personal Actualizado. En P. R. DABAUZA, JU- JITSU El Metodo Progresivo de Defensa Personal Actualizado (pág. 249). BARCELONA: PAIDROTRIBO.

Kudo, K. (1967). Dynamic Judo: Throwing Techniques. Tokyo : Japan Publications Trading Company.

Policía Nacional del Ecuador. (2009), Manual de Derechos Humanos Aplicados a la Función Policial. Quito, AH Editorial, Segunda Edición.

Minguez.,A. (23 de OCTUBRE de 2010). DEFENSA PERSONAL POLICIAL KISEI DOJO. Obtenido de <http://dp-policial.blogspot.com/> acceso 21 de junio 2018.

Nguyen, J. (23 de junio de 2015). Expertedboxing.com. Obtenido de <https://www.expertboxing.es/> acceso 15 julio 2018.

Sharp, G. (1973). Methods of Nonviolent Action. International Judicial Reforms, 30.

Unidas, N. (1990). Principios Basicos para el Uso de la Fuerza y Aras de Fuego. 8vo Congreso Naciones Unidas, (pág. 10). Cuba.

Netgrafía:

<https://www.derechoecuador.com/la-antijuricidad> <https://giginbukaidevenezuela.jimdo.com/secci%C3%B3n-para-los-alumnos/t%C3%A9cnicas-de-karate-do/>