TEMARIOS
ENPDF

TEMARIO

TROPA Y MARINERÍA

Bloque II. Pruebas de aptitudes psicotécnicas y físicas
Fuerzas Armadas (FF.AA.)
Ed.2025

ed.tema_
digital

TEMARIO TROPA Y MARINERÍA
BLOQUE II. PRUEBAS DE APTITUDES PSICOTÉCNICAS Y FÍSICASFUERZAS ARMADAS
Ed. 2025
ISBN: 978-84-1185-641-6
Reservados todos los derechos
© 2025 | IEDITORIAL

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra,
ni su incorporación a un sistema informático,
ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio
(electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros)
sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito
contra la propiedad intelectual.
Editado por: iEditorial
E-mail: info@ieditorial.com
Web: www.ieditorial.net

Diseño de cubierta: iEditorial
Impreso en España. Printed in Spain

TEMARIO

BLOQUE Ii. PRUEBAS DE APTITUDES PSICOTÉCNICAS Y FÍSICAS

Tema 1. Examen psicotécnico

Tema 2. Pruebas de aptitud físicas

TEMA 1

Examen psicotécnico

Introducción

El examen psicotécnico constituye una herramienta fundamental en los procesos selectivos de oposiciones, al permitir valorar las aptitudes cognitivas, lógicas y perceptivas de los aspirantes. Su objetivo principal es medir la capacidad para resolver problemas, interpretar información y adaptarse a diferentes situaciones, garantizando así la idoneidad del candidato para el desempeño eficaz de sus funciones.

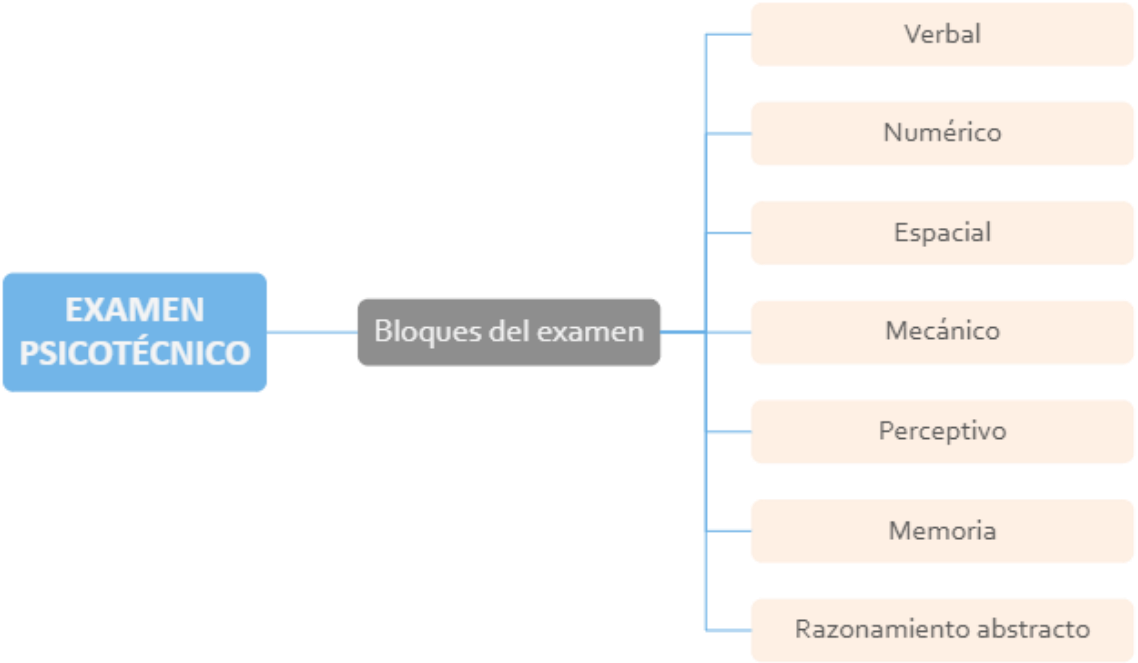
El examen se estructura en distintos bloques que evalúan áreas específicas del razonamiento humano: verbal, numérico, espacial, mecánico, perceptivo, de memoria y de razonamiento abstracto. Cada uno de estos componentes ofrece información complementaria sobre las habilidades intelectuales del opositor, favoreciendo una evaluación integral y objetiva de su potencial.

Objetivos

- Identificar y comprender la estructura y finalidad de los distintos bloques que integran un examen psicotécnico.
- Desarrollar estrategias y técnicas de resolución adaptadas a cada tipo de prueba (verbal, numérica, espacial, mecánica, perceptiva, de memoria y de razonamiento abstracto).

- Aplicar los conocimientos adquiridos en simulaciones prácticas que permitan mejorar la velocidad, precisión y eficacia en la realización del examen psicotécnico.

Mapa Conceptual



1. Bloques del examen

La prueba psicotécnica, o **Prueba de Aptitudes** como se denomina formalmente en la convocatoria, es el elemento más determinante del proceso de selección para el ingreso en las escalas de tropa y marinería de las Fuerzas Armadas españolas.

Persona realizando un test

Lejos de ser un mero examen de conocimientos académicos, esta prueba es una herramienta de diagnóstico predictivo, diseñada con el propósito de evaluar el potencial cognitivo del aspirante y su idoneidad para asimilar la exigente formación militar y, posteriormente, desempeñar con eficacia las múltiples y variadas funciones que le serán encomendadas.

La prueba está concebida como un examen de **tipo test de opción múltiple**, generalmente realizado mediante un ordenador para garantizar la máxima objetividad, agilidad y precisión en su corrección.

El examen se estructura en **siete bloques** diferenciados, cada uno de los cuales está diseñado para medir un factor aptitudinal específico.

El primer bloque de la prueba de aptitudes es el bloque **verbal**, una sección dedicada a evaluar la capacidad del aspirante para comprender y utilizar el lenguaje. La competencia lingüística es una habilidad absolutamente crítica en el entorno militar, un ámbito donde la comunicación clara, precisa e inequívoca es necesaria.

El segundo componente de la evaluación es el bloque **numérico**. Esta sección se centra en medir la habilidad del aspirante para razonar y operar con conceptos matemáticos y cuantitativos. Este bloque no busca matemáticos avanzados, sino personas con una agilidad mental para el cálculo y una sólida capacidad para aplicar la lógica cuantitativa a la resolución de problemas concretos.

El tercer bloque de la prueba es el **espacial**, una de las secciones con una aplicación más directa y evidente en el ámbito militar. La aptitud espacial es la capacidad de visualizar y manipular mentalmente objetos en dos y tres dimensiones, así como de orientarse en el espacio. Dentro de este bloque se incluyen problemas de rotación de figuras, desarrollo de cubos o figuras geométricas o ejercicios de tipo puzle.

A este le sigue el bloque **mecánico**, diseñado para medir la comprensión intuitiva de los principios físicos y mecánicos que rigen el funcionamiento de las máquinas y herramientas. Es habitual encontrar preguntas sobre poleas y correas de transmisión, donde se debe determinar la dirección o la velocidad de giro de una de las poleas. También son frecuentes los problemas de palancas, balanzas y centros de gravedad, así como preguntas sobre engranajes, donde se debe deducir la relación de transmisión o el sentido de giro.

El quinto bloque evaluado es el **perceptivo**. Esta sección se enfoca en medir la capacidad del aspirante para detectar, discriminar y comparar estímulos visuales de forma rápida y precisa. Este bloque valora, por encima de todo, la velocidad y la exactitud en tareas de discriminación visual bajo presión de tiempo. Los ejercicios típicos incluyen matrices de figuras o símbolos donde el candidato debe localizar un elemento específico lo más rápido posible, pruebas de comparación de parejas de nombres o números para detectar si son idénticos o diferentes.

TEMA 2

Pruebas de aptitud físicas

Introducción

Las pruebas de aptitud físicas constituyen un elemento esencial en los procesos selectivos de oposiciones, destinadas a valorar la condición física general, la resistencia y la fuerza del aspirante. Su objetivo es asegurar que los candidatos poseen las capacidades necesarias para afrontar las exigencias físicas propias del servicio y el desempeño profesional en entornos operativos o de alta demanda.

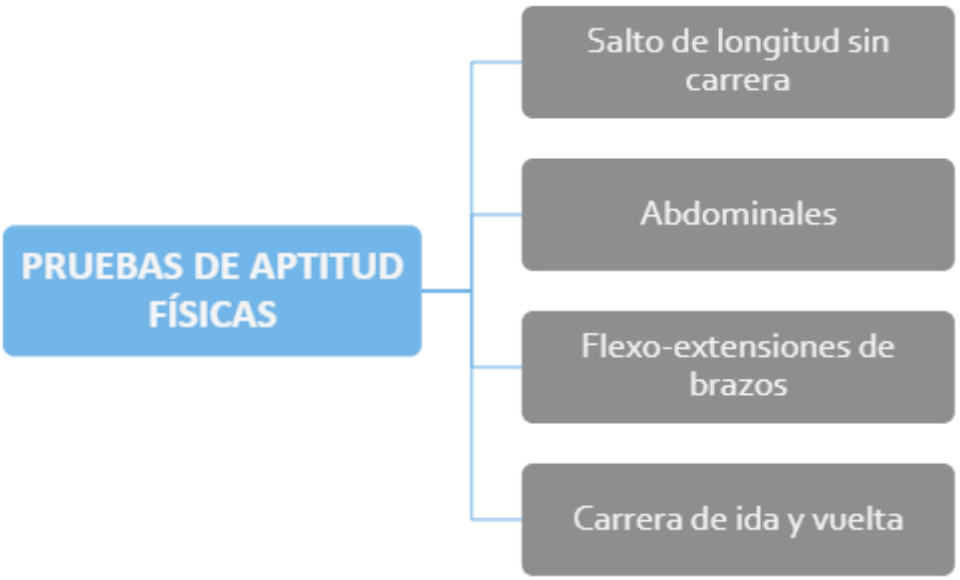
Estas pruebas se estructuran en diferentes ejercicios que evalúan cualidades físicas específicas: el salto de longitud sin carrera mide la potencia de tren inferior; los abdominales valoran la fuerza y resistencia del core; las flexo-extensiones de brazos evalúan la fuerza del tren superior; y la carrera de ida y vuelta mide la resistencia cardiorrespiratoria y la agilidad. En conjunto, ofrecen una visión integral del estado físico del aspirante.

Objetivos

- Conocer la finalidad, características y criterios de evaluación de cada una de las pruebas físicas que integran el proceso selectivo.
- Desarrollar técnicas adecuadas de ejecución que permitan optimizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesión.

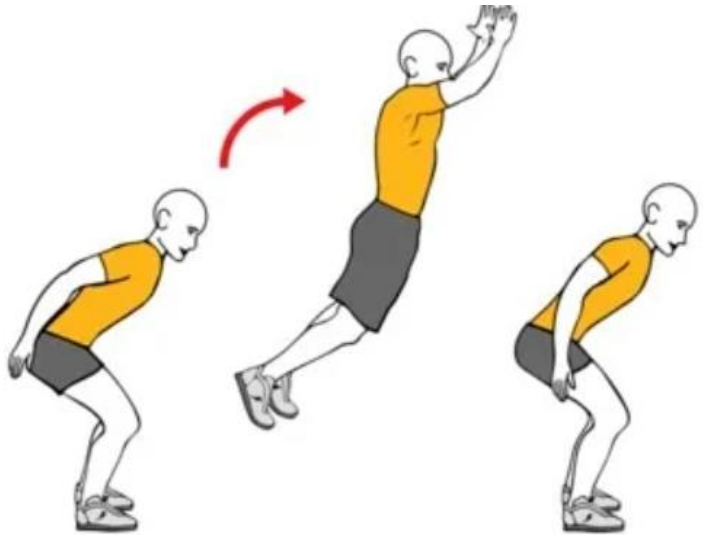
- Planificar un entrenamiento específico y progresivo orientado a la mejora de la fuerza, la resistencia y la coordinación necesarias para superar con éxito las pruebas físicas.

Mapa Conceptual



1. Salto de longitud sin carrera

La primera prueba a la que se enfrentan los aspirantes es el **salto de longitud sin carrera**. Este ejercicio, aparentemente simple, sirve para medir la potencia del tren inferior, es decir, la capacidad de los músculos de las piernas para generar una fuerza máxima en un intervalo de tiempo muy corto.



Salto de longitud sin carrera

El principal factor determinante de esta prueba y, el cual hace que más aspirantes suspendan la prueba es la **técnica**. El protocolo establece que el aspirante debe situarse de pie, justo detrás de una línea de batida marcada en el suelo, con los pies separados a una anchura cómoda y paralelos entre sí.

Importante

Desde esta posición estática, el candidato no puede tomar carrera ni dar pasos de impulso. La totalidad del impulso debe generarse desde el sitio.

La técnica correcta implica una flexión coordinada de las **rodillas** y las **caderas**, llevando el cuerpo hacia abajo y hacia atrás, en una posición similar a una sentadilla parcial. Simultáneamente a esta flexión, los brazos se balancean hacia atrás para acumular energía potencial elástica y preparar el impulso.

En esta prueba, los grupos musculares que ejercen la mayor influencia en la fuerza impulsora son los **cuádriceps**, los **gemelos** y la musculatura **abdominal**.

Músculos implicados en el ejercicio

Para fortalecer estos músculos de cara a la prueba, se recomienda entrenar ejercicios de fuerza explosiva, siendo uno de los más comunes el **salto al cajón**.