



AREA DE PREPARACIÓN FÍSICA

2. PREPARACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA TEMPORADA

EN ESTE CAPÍTULO:

El calendario deportivo del árbitro de baloncesto puede dividirse en cuatro períodos: pretemporada, temporada, campeonatos y fase de recuperación. Ofrecemos una serie de propuestas de entrenamiento para cada una de ellas, adaptadas a las posibilidades de cada persona.



FEB



2.1. Introducción

A la hora de abordar la temporada y posttemporada deportiva del árbitro tenemos que tener en cuenta una serie de consideraciones para entrenar con un objetivo y con un sentido concreto sin realizar esfuerzos en vano.

El árbitro de baloncesto, a diferencia de otros deportistas, no busca con el entrenamiento unas marcas en una prueba concreta como un 1.000m., 200m. o saltar 60 cm. de parado. El árbitro es un deportista que requiere de una buena condición física dentro de sus aptitudes para realizar correctamente su trabajo, por lo tanto, la condición física en sí no constituye una meta sino un medio para lograr esa meta. ¿En qué consiste esa meta? En lograr una mayor toma de decisiones correctas para lo cual nuestro estado físico nos permitirá en primer lugar realizar un trabajo de mecánica correcto para ver lo que haya que ver y en segundo lugar como bien sabemos por nuestra experiencia, pese aun no estar investigado científicamente, no es lo mismo decidir a 190 pulsaciones por minuto tras 3 sprints que decidir a 120 pulsaciones y en este sentido una buena condición física podrá ayudarnos.

Por otra parte, enlazando con lo anterior, el entrenamiento de un deportista a lo largo de la temporada suele dividirse en una serie de etapas o "ciclos" de cara a obtener unos resultados en las competiciones que responden a un calendario. En este sentido, la preparación de muchos

deportistas consiste en adquirir una serie de mejoras progresivas para lograr unas marcas en el mes de competición. En deportes de equipo, como es el baloncesto, el objetivo principal es lograr una serie de victorias a final de temporada y un partido perdido puede subsanarse de alguna manera. Por el contrario, el árbitro debe estar al máximo nivel desde el principio hasta el final de la temporada y rendir en cada partido.

Todo ello nos hace pensar y debemos tener en cuenta cómo es nuestro calendario deportivo y cuáles son las necesidades reales y objetivos que nos planteamos en cuanto a la condición física se refiere.



2.2. Calendario deportivo del árbitro

Distinguimos 4 etapas principales: Pretemporada, la temporada marcada por vacaciones de navidad, los campeonatos y recuperación. Nos deberemos ajustar al

calendario para tener la preparación deseada y por otra parte para evitar un exceso de carga física.





2.2.1. Pretemporada

Temporalización: 10 de Agosto – 20 de Septiembre.
6 semanas.

Características: Etapa nexa entre el periodo de descanso y el comienzo de la competición. Su eficacia va a estar condicionada por la realización de un buen trabajo en periodo de relajación. La única carga presenta es la del entrenamiento. En ella se realizan las pruebas físicas.

Objetivos: Alcanzar el nivel de condición física óptimo para la competición.

Método de trabajo: Volumen e intensidad creciente.

Errores comunes:

- Retrasar el inicio de la etapa: se debe llegar al primer partido al máximo nivel en lugar de usar el primer mes de competición para realizar la puesta a punto.
- Reducir el tiempo de duración o saltarse el número de sesiones.

** Siguiendo las pautas de la planificación y principios del entrenamiento, las pruebas físicas no deben suponer más que un "test" rutinario que no requiera de preparación específica.*

Semana	Fecha	Sesiones	Tipo de Trabajo	Carga	Intensidad
1	10/08	2	Carrera continua	35-40 min.	55-65% Fcr.
2	17/08	2	Carrera continua	45-55 min.	65-70% Fcr.
3	24/08	3	Carrera continua	50 min.	70% Fcr.
			C. continua + Intervalos de carrera de 1 min. y descanso 1 min.	30 min. + 10 min.	70-75% Fcr. + 80% Fcr.
4	31/08	3	C. continua + Intervalos de carrera de 1-2 min. y descanso 1 min.	25 min. + 20 min.	75% Fcr. 80-85% Fcr.
			Farlek: Progresivo intercalando intensidades.	20 min. + 20 min.	60%-80%
			Series de velocidad: 120m en recorrido de i/v de 20m. 2 min. descanso entre serie	10 rep.	85%
5	7/09	3	C. continua progresiva	25 min.	70%-85%-90%
			Series de desplazamiento: En recorrido de 20m.	1200-1800m.	85% y máx. Velocidad.
6	14/09	3	C. continua + series o circuito	50-60 min.	75%-85%

Progresión de Entrenamiento en Pretemporada

Fcr: Frecuencia Cardíaca de reserva: Se calcula restando la frecuencia máxima menos la de reposo. La Fc máx se puede "estimar" como 220-edad o lo que es mejor, tomar el registro de la máxima Fc en una prueba de esfuerzo.

Ejemplo: Sujeto de 18 años con Fc máx de 210 p/min y reposo 60 p/m. que quiere mejorar la resistencia y para ello realiza Farlek alternando ritmos de carrera:

CÁLCULO DEL % Fcr

$[(F_c \text{ máx} - F_c \text{ reposo}) \times \% \text{ al que queremos trabajar}] + F_c \text{ reposo}$

- 2 min. al 65%
- 1 min al 85%
- 1 min al 65%
- 5 min al 75%
- 1 min al 60%

$$[210 - 60] \times 65/100 + 60 = 157.5 \text{ p/m}$$

$$[210 - 60] \times 85/100 + 60 = 187.5 \text{ p/m}$$

$$[210 - 60] \times 75/100 + 60 = 172.5 \text{ p/m}$$

$$[210 - 60] \times 60/100 + 60 = 150 \text{ p/m}$$



Carrera continua: Carrera a intensidad constante, sin cambios de ritmo y velocidad.

Intervalos de carrera: Series cortas realizadas a intensidad constante por encima de la intensidad en carrera continua, con descanso entre series.

Farlek: Carrera continua variando la intensidad, sin pausa como el ejemplo anterior.

Series de desplazamiento: En circuito o recorrido marcado, realizar desplazamientos frontales, hacia atrás y laterales unidos con giros. Cada serie puede integrar varios desplazamientos e ir alternando intensidad.

CONSIDERACIONES DE LA SESIÓN

- Realizar un calentamiento completo de mínimo 15 minutos con 2 estiramientos de 15" de cada uno de los grupos musculares implicados.
- Estiramientos realizados al límite sin forzar, tratando de relajar el músculo y elongarlo.
- Respetar el carácter progresivo, adecuando las intensidades a nuestro nivel inicial.
- Puede ser interesante entrenar sobre pavimento de parquet o sintético al realizar ejercicios con cambios de ritmo y dirección.

2.2.2. Temporada

Temporalización: 20 de Septiembre – 15 de Mayo.
7 meses

Características: Etapa de mantenimiento de la condición física a niveles elevados. La exigencia de la competición marcará la mayor o menor intensidad del entrenamiento tratando de evitar sobrecargas y ajustando las necesidades.

Objetivos: Adecuación máxima a la competición.

Método de trabajo: Volumen e intensidad mantenidos. Trabajo de fuerza y elasticidad para asegurar la salud del aparato locomotor: articulaciones, músculos, tendones, etc.

Errores comunes:

- Exceso de entrenamiento.
- Falta de continuidad en las sesiones.

** En las primeras sesiones realizaremos un ajuste al nivel de la competición, con cargas algo más elevadas para adecuar el entrenamiento a las necesidades.*

CONSIDERACIONES DE LA SESIÓN

- Estirar bien antes y después de cada sesión. Después de la sesión estirar sin llegar al límite máximo, tenemos que tratar de relajar sin forzar ya que el objetivo es descargar y no mejorar la flexibilidad.
- Adecuar la intensidad en épocas con mayor carga, reduciéndola.
- Incluir desplazamientos laterales, cambios de ritmo y de sentido es esencial para la prevención de lesiones.



Cuando se realizan series o carreras continuas es interesante registrar en una hoja el tiempo que tardamos en hacer una serie o recorrido, la intensidad a la que trabajamos e ir comparando los resultados a lo largo de la temporada para ver la progresión.

PREPARACIÓN FÍSICA



Semana	Fecha	Sesiones	Tipo de Trabajo	Carga	Intensidad
1-2	20/09	3	Combinamos: - Carrera continua - Circuito de desplazamientos. - Series de 20-30m. * Debemos alternar tipos de ejercicios a libre elección trabajando sobre esas intensidades con descansos proporcionales a la intensidad.	50 min	65-80% Fcr
3-4	4/10	3		50 min	70-75% Fcr
5-8	18/10	2		40 min	70- 75% Fcr
9-13	15/11	2		40 min	
14-16	20/12	3	*Periodo de Navidad - Carrera continua - 5 Series de desplazamiento: 3 x 20 m. 1 min descanso 5 x 20 m. 2 min descanso 10 x 20 m. 4 min descanso entre series. Cada 20 m hacemos un desplazamiento lateral de ida y vuelta de 5 m. Aprox.	2000-2500 m. 1800 m.	75% Fcr 90 – 100 % velocidad máx.
Resto de temporada		2	Combinamos tipos de desplazamiento: Frontal, lateral con giros en circuitos, series, juegos, carrera o lo que más nos apetezca. Con una intensidad y duración adecuada.	45 min.	70-80%

Progresión de Entrenamiento en Temporada





2.2.3. Campeonatos

Temporalización: 10 de Mayo - 30 de Junio
1 mes y medio, una o dos semanas de campeonato

Método de trabajo: Volumen e intensidad mantenidos a niveles reducidos.

Características: Etapa de mantenimiento de la condición física y trabajo de descarga muscular.

Errores comunes:

- Exceso de carga.
- Olvidar el trabajo de descarga.

Objetivos: Contrastar las exigencias de la competición y prevenir lesiones.



Fase	Sesiones	Tipo de Trabajo	Carga	Intensidad
Previa	3	Carrera continua	15 min	65% Fcr
		Circuito con desplazamientos de 10-15 y 20m.	25 min	70 – 75 % Fcr
Campeonatos	-	En días de descanso: Carrera continua suave + estiramientos para descargar la musculatura	25 – 30 min	60 – 65% Fcr
Posterior al Campeonato	2	Trabajo aeróbico, sea carrera continua, bicicleta o la actividad deseada. Trabajo de elasticidad anterior y posterior.	45 min	65% Fcr

Preparación en Campeonatos y Fases Finales



2.2.4. Fase de recuperación

Temporalización: Junio- Agosto. 2 meses

Características: Periodo vacacional, unión entre las últimas competiciones y la pretemporada.

Objetivos: Mantenimiento y salud corporal.

Método de trabajo: Trabajo principalmente aeróbico, de resistencia, a intensidades medias y duración de sesión 45 minutos.

Errores comunes: Cese de la preparación física e incremento de hábitos menos saludables: Exceso de comidas, trastorno de horarios, etc.

Semana	Fecha	Sesiones	Tipo de Trabajo	Carga	Intensidad
1-2	20/06	2	Actividades variadas de media baja intensidad	35-40 min.	55-65% Fcr.
3-7	8/08	2	Meses de verano: Actividades diversas de media intensidad y exigencia aeróbica: Carrera, natación, baloncesto, piragüismo, etc.	45-50 min.	60 – 65% Fcr
8	15/08	3	Carrera continua a intensidad media, semana de enlace con la pretemporada	30 min	60% Fcr
			Actividades de tipo aeróbico	20 min	60% Fcr

Preparación en periodos de recuperación

2.3. Conclusiones

De cara a la preparación física desde el punto de vista de la planificación a lo largo del año debemos tener en cuenta y aplicar las siguientes consideraciones:

- 1) Realizar un buen trabajo de pretemporada para marcar el máximo nivel de condición física antes de iniciar la competición y mantenerla durante la misma.
- 2) Entrenar tan sólo 2 días a la semana 45 minutos puede resultar de gran eficacia sin ser de gran esfuerzo, lo importante es cumplir con la constancia.
- 3) El trabajo durante la temporada debe ser de mantenimiento y fortalecimiento muscular y articular para prevenir lesiones.
- 4) Debemos cuidar el músculo con un buen calentamiento, estiramientos previos a la actividad a realizar y posterior a la misma para descargar el músculo, es decir, sin tener que llegar al límite elástico.
- 5) En periodo de competición, la actividad física realizada debe amortiguar el impacto de grandes cargas de partidos. Con ejercicio suave y distendido podemos obrar para nuestra salud.
- 6) Tras la temporada es esencial no cesar la actividad, basta con reducir la carga semanal para mantener unos mínimos. La velocidad de pérdida de la forma física es tres veces más rápida que la mejora de la condición física, por lo que será una inversión a largo plazo rentable.