

Pautas de entrenamiento físico

Javier González Hernández

2009



Federación Canaria de Baloncesto
Comité de árbitros de baloncesto de
Gran Canaria

Pautas para el correcto desarrollo del entrenamiento físico
para un árbitro de baloncesto durante la pretemporada,
temporada y post-temporada.



INTRODUCCIÓN	3
TEORÍA DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN:	4
ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	5
CALENTAMIENTO:	5
PARTE PRINCIPAL:	5
VUELTA A LA CALMA:	5
PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA	6
1. PRE-TEMPORADA:	6
Plan de entrenamiento de pre-temporada:	7
2. TEMPORADA:	8
3. POST-TEMPORADA:	8



INTRODUCCIÓN

El árbitro en la actualidad como parte integrante del deporte, debe estar físicamente preparado para las exigencias del baloncesto moderno. A día de hoy, nadie pone en duda que el árbitro debe considerarse un deportista, y cada vez es más frecuente observar como los árbitros entrenan no sólo para realizar las pruebas físicas (test de Course Navette), sino para poder estar a la altura de las necesidades que requieren los partidos (que desde luego son mayores que las de dicha prueba).

Hay que tener en cuenta que los árbitros realizan varios partidos semanalmente, y eso, unido a torneos y campeonatos, supone un gran desgaste físico a lo largo de la temporada. El hecho de no estar plenamente en forma, va a suponer no poder dar un buen rendimiento en los partidos, y además, aumentará la probabilidad de lesiones agudas como tendinitis, sobrecargas, agujetas, etc.

Por todo lo anterior, debemos hacer una buena planificación física acorde a los requisitos de la competición. Comenzando con una pre-temporada que nos ayude a alcanzar un acondicionamiento físico general. Una vez comience la temporada, hay que llevar a cabo un planning de mantenimiento, que deberá estar en concordancia con la competición para conseguir de esa forma estar en un nivel óptimo a lo largo de la temporada, y evitar alcanzar un “pico” de forma física, que va descendiendo paulatinamente, y llegada la etapa final de la competición estar en un declive físico.

Debemos trabajar una serie de aspectos físicos como son la resistencia, la velocidad de reacción, la velocidad de desplazamiento, la coordinación, etc. Igualmente, el trabajar físicamente, hará que nuestros desplazamientos en la cancha sean más rápidos, y mantengamos el mismo nivel de exigencia todo el partido, lo cual nos facilitará es poder desarrollar un buen trabajo de mecánica, y poder tomar buenas decisiones.

TEORÍA DEL SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN:

¿Por qué mejora nuestra capacidad física con el entrenamiento? Normalmente el organismo se encuentra en una situación de equilibrio, que el entrenamiento rompe disminuyendo las reservas energéticas, lo cual produce una respuesta fisiológica volviendo al equilibrio. El organismo como consecuencia al entreno, a modo preventivo, eleva las reservas por encima de los niveles iniciales (super-compensación). Si no ocurre nada en poco tiempo se vuelve al equilibrio inicial, pero al realizar un entrenamiento durante la fase de súper-compensación se vuelve a producir el mismo proceso, evolucionando físicamente.

Para conseguir el efecto deseado se debe alternar entrenamiento y descanso (binomio inseparable) de manera correcta, ya que de lo contrario no se conseguirá el objetivo, pudiendo ser incluso contraproducente. El descanso es muy importante, ya que de ser muy extenso se habrá superado el proceso de super-compensación llegando al estado inicial de equilibrio, y no se mejorará la forma física. Por el contrario si el periodo de descanso es insuficiente, ocurrirá una super-compensación negativa y a la larga caeremos en el sobre-entrenamiento (insomnio, fatiga crónica, etc.). Los desarrollos habituales de la planificación responden a los esquemas 4-1 ó 5-2 (siendo el primer dígito días de entrenamiento, y el segundo días de descanso).

En cuanto a las cargas de entrenamiento, lo importante es saber “jugar” con dos variables fundamentales, **volumen** de trabajo e **intensidad**. Siendo el volumen la cantidad de trabajo realizado, pudiéndose medir en tiempo, series, etc., y la intensidad la calidad de dicho trabajo (ritmo de carrera, mayor cantidad de peso, etc.) En cuanto a la planificación, el volumen deberá ser mayor al principio e ir disminuyendo, todo lo contrario que la intensidad.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

En todo programa de ejercicio físico personal debe de ir estructurado en tres partes fundamentales y que de alguna manera se diferencian entre sí aunque siempre van ligadas una a la otra.

CALENTAMIENTO:

El calentamiento se refiere al grupo de ejercicios generales y específicos que se realizan antes de la parte principal o el partido. El objetivo principal del calentamiento es conseguir de manera progresiva una adecuada adaptación fisiológica para la actividad que vamos a realizar, evitando (o reduciendo la posibilidad) de lesiones, y preparando física y psicológicamente al cuerpo. Debemos empezar por un trote suave de 5 a 10 minutos aumentando progresivamente la intensidad, luego realizar movilidad articular y ejercicios específicos (movimientos laterales, talones al glúteo, rodillas al pecho...). Por último concluir con estiramientos.

PARTE PRINCIPAL:

La parte principal de una sesión de ejercicio físico se refiere al conjunto de ejercicios o actividades con unas pautas determinadas de intensidad, volumen y recuperación.

VUELTA A LA CALMA:

Conjunto de ejercicios que nos hacen volver a nuestro estado inicial de forma gradual en el que se debe incluir siempre los estiramientos.

PLANIFICACIÓN DE LA TEMPORADA

1. PRE-TEMPORADA:

El objetivo que se busca es que alcanzar unas buenas condiciones físicas para afrontar el comienzo de la liga. Se debe tener en cuenta que tras un periodo de descanso de 1 ó 2 meses, el cuerpo debe acondicionarse para volver a estar en forma para la realización de la actividad física. Es recomendable comenzar la pre-temporada realizando sesiones de mucho volumen y baja intensidad, invirtiendo esos valores en función que avanza la preparación. Las Recomendaciones durante la pre-temporada son las siguientes:

Se debe vigilar los hábitos alimenticios.

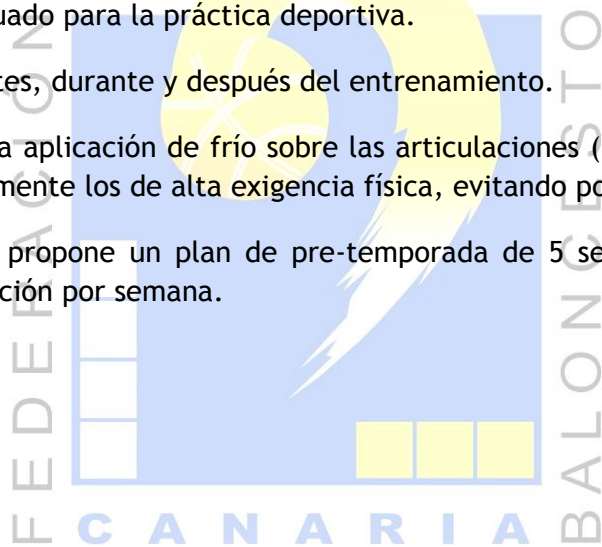
Proporcionar una correcta hidratación al cuerpo durante el ejercicio evitará la aparición de lesiones como los calambres musculares.

Usar calzado adecuado para la práctica deportiva.

Estirar siempre antes, durante y después del entrenamiento.

Es recomendable la aplicación de frío sobre las articulaciones (rodillas, tobillos), tras los entrenamientos, especialmente los de alta exigencia física, evitando posibles lesiones.

A continuación se propone un plan de pre-temporada de 5 semanas con 5 sesiones de trabajo y dos de recuperación por semana.



Plan de entrenamiento de pre-temporada:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
40' C.C.	25' C.C. 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	2x 20' C.C.	25' C.C. 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	20' C.C. 3x10 Cuestas de 20''	DESCANSO	DESCANSO
2x20' C.C.	25' C.C. 2x8 cuestas de 12'' 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	25' Progresivo (cambio de ritmo a los 15') 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	20' C.C. (Ritmo medio) 3x8 cuestas de 10''	30' de bicicleta estática 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	DESCANSO	DESCANSO
2x15' C.C. Ritmo fuerte 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	2x15' Fartlek* 1' trote medio 40'' intenso 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	10' C.C. 2x2000 ritmo alto	12' C.C. 3 x 1' Circuito de estaciones* 1. Abdominales 2. Flexiones 3. Desplazamiento lateral 4. Tríceps 5. Salto a Comba 6. Carrera progresiva	10' C.C. Interval Training* 3x10x200 Ritmo intenso 5' Trote suave	DESCANSO	DESCANSO
15' C.C. Ritmo medio 15x 100 Ritmo fuerte	30' de bicicleta estática 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	10' C.C. 4x1000 Ritmo alto	2x12 Fartlek 45'' trote medio 40'' trote intenso 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	15' C.C. 2x8x50 Series de velocidad (saliendo de diferentes posiciones)	DESCANSO	DESCANSO
15' C.C. 2x8x50 Cuestas 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	10' C.C. Interval Training* 3x10x100 Ritmo a tope 5' Trote suave	20' C.C. Ritmo medio 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	10' C.C. 2x8x40 Series de velocidad	20' C.C. Ritmo medio 3x15 Abdominales Flexiones Tríceps Lumbares	DESCANSO	DESCANSO

ACLARACIONES:

Fartlek: Proviene del sueco y significa “juego de velocidad”. En definitiva es un sistema de entrenamiento con cambios de ritmo, en los que se trabajará a diferentes ritmos durante la carrera.

Circuito de estaciones: Se realiza un número variable de estaciones en la que se trabaja un minuto intenso en cada una, con 20 segundos de descanso entre cada una. Al final de cada circuito completo se hará un descanso de 3' que se aprovechará para estirar.



Interval Training: Se realizan un alto número de repeticiones de un esfuerzo que casi siempre dura menos de un minuto (por ejemplo correr 10 veces los 200 metros).

Al no ser una distancia muy larga, se puede realizar el esfuerzo con una intensidad elevada (80% aproximadamente) sin que sea máxima.

La recuperación sería incompleta para el alto ritmo de trabajo (entre 30" y 2 minutos de descanso).

2. TEMPORADA:

Con el comienzo de la temporada, no debemos olvidar las sesiones de entrenamiento, ya que de lo contrario la preparación que se ha obtenido a lo largo de la pre-temporada se irá perdiendo, y el desgaste de los partidos cada vez pasará más factura, llegando a la segunda vuelta de la liga en un declive físico que no nos permitirá estar en condiciones de afrontar las necesidades que requiere la recta final de la liga. Es recomendable mantener entre 2 y 3 sesiones semanales de entrenamiento, basándose principalmente en la carrera continua y la fuerza, pudiendo realizar entrenamientos puntuales de velocidad. Es especialmente interesante planificar las dos o tres semanas antes de un campeonato de final de temporada, agudizando varias sesiones que nos permitan llegar a tono a dicho evento.

3. POST-TEMPORADA:

Con la conclusión de la temporada, no es recomendable parar de golpe los entrenamientos, siendo recomendable ir reduciendo paulatinamente la intensidad y volumen de los mismos. Se puede mantener dos semanas los entrenamientos haciendo 15 ó 20 minutos de carrera continua a baja intensidad y mucho estiramiento al finalizar el mismo.