



AREA DE PREPARACIÓN FÍSICA

1. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO PARA ÁRBITROS DE BALONCESTO

EN ESTE CAPÍTULO:

Explicamos los objetivos del entrenamiento para árbitros de baloncesto, y resaltamos los distintos principios por los que se rige.



FEB



1.1. Introducción

Como bien es sabido, la actividad del árbitro de baloncesto es una actividad de alta exigencia mental y física. El árbitro, por el carácter de su actividad podemos definirlo como un deportista más cuya labor no es competir sino dirigir un encuentro aplicando las reglas y normas del reglamento. Por esta razón, el árbitro necesita disponer de una condición física propia de deportista que ha de trabajar a través del entrenamiento.

Ahora bien, ¿Para qué nos sirve el entrenamiento? ¿Cuánto tiempo he de entrenar a la semana? ¿Qué tipo de entrenamiento he de realizar? Es normal que surjan dudas pero a la vez, es imprescindible que el entrenamiento se realice siguiendo unas pautas y no de manera aleatoria e improvisada.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO

- 1) Prevenir lesiones.
- 2) Realizar un entrenamiento que entrene.
- 3) Entrenar los aspectos que intervienen en la labor arbitral.

En este documento hemos tratado de adaptar los principales principios teóricos del entrenamiento deportivo que se han de cumplir en la preparación física del árbitro, teniendo en cuenta las condiciones y tipo de actividad del mismo. Nuestro objetivo principal es facilitar una serie de consejos y consideraciones para que la realización del entrenamiento sea lo más adecuado posible.

1.2. Principios de entrenamiento

1.2.1. Principio de la Individualización

En el ámbito de la preparación física y el entrenamiento, debemos realizar un análisis individual de las características de cada árbitro y adaptar el entrenamiento en función de esas características.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

1) Características Fisiológicas: Respuesta al esfuerzo, a la fatiga, sistemas energéticos, etc. No todos tenemos la misma condición física ni respondemos de la misma manera a un mismo ejercicio de cierta intensidad.

2) Motivaciones: Una misma capacidad física se puede entrenar de con gran cantidad de ejercicios. Debemos trabajar con aquellos que más nos gusten, que resulten entretenidas y no un esfuerzo extra. Otro aspecto a detallar es cuánto queremos entrenar y de qué tiempo disponemos.

3) Objetivos: ¿Debemos entrenar igual para mantenernos en forma que para correr 100m lisos en 11 segundos? Cada persona plantea los aspectos que desea mejorar y marcar unos objetivos personales.

En resumen, debemos analizar cómo respondemos al ejercicio, en qué estado nos encontramos, qué queremos lograr y qué actividades nos gustan. Esto no significa tampoco que entrenemos solos, podemos trabajar perfectamente con varios compañeros con intensidades y tipos de ejercicios adaptados a cada persona.





1.2.2. Principio de Continuidad

Con el entrenamiento, el organismo recibe una serie de estímulos a los cuales se va adaptando y se van produciendo mejoras en el rendimiento. Sin embargo, estos estímulos han de producirse con cierta continuidad. Traducido a la práctica, debemos entrenar con cierta continuidad y sin que transcurra mucho tiempo desde un entrenamiento y otro, tratando de distribuir el número de entrenamientos de manera homogénea a lo largo del mes.

Si entrenamos un día a la semana es muy probable que los efectos del entrenamiento sean reducidos o muy reducidos. Para el tipo de actividad que realizamos en el arbitraje, podemos aconsejar un mínimo de 2 días a la semana intercalando días de descanso con días de actividad, pudiendo ser 3 un número adecuado para mantenernos al nivel de las exigencias de la competición. No obstante, un número mayor de sesiones de entrenamiento, sin llegar al exceso, nos acercarán a un tipo de entrenamiento deportivo más específico.

En ocasiones, la falta de tiempo es una causa a la que atribuimos la falta de entrenamiento. Aunque no podamos dedicar 1h o 1h y media para cada sesión, podemos tratar de buscar 30 minutos todos los días y de manera continua.

Este principio también hace referencia no sólo a la continuidad entre sesiones sino entre grandes espacios de tiempo. Es importante mantener estos hábitos no sólo durante la temporada sino en los meses de menos actividad. Se ha de tener en cuenta que el ritmo de pérdida de la condición física es tres veces mayor al ritmo de mejora de la misma. Por ello, durante los periodos de menor actividad se recomienda un mínimo trabajo de mantenimiento.



1.2.3. Principio de Sobrecarga

La sobrecarga es la aplicación de un trabajo mayor al que el cuerpo está acostumbrado a realizar. Es un factor esencial para que se produzcan mejoras en el rendimiento.

El Síndrome General de Adaptación explica que aplicando un estímulo intenso, provocamos un desequilibrio en la homeostasis o equilibrio del organismo. Al producirse dichas alteraciones, el organismo activa una serie de mecanismos de recuperación que hacen que estemos preparados posteriormente para recibir estímulos más fuertes. ¿Cómo traducimos esto a la práctica?, haciendo que la intensidad con la que trabajemos sea tal que produzca una fatiga en nuestro organismo de los sistemas que queramos trabajar: Cardio-vascular, respiratorio, muscular o todos en su conjunto.

¿Quiere decir esto que si no se produce fatiga no sirva el entrenamiento? No del todo, únicamente indica que no se producirán mejoras en el rendimiento. No obstante, debemos responder a la pregunta del primer apartado ¿cuáles son nuestros objetivos? Llegados a un nivel de condición física deseado, si nuestro objetivo es el mantenimiento de la condición física la realización de ejercicio será esencial aunque no la intensidad del mismo no llegue a nuestros límites.

1.2.4. Principio de Especificidad

Debemos reflexionar en este aspecto. ¿Qué es lo que debemos entrenar? ¿Nos sirve para nuestra actividad entrenar en una sala de musculación hipertrofiando los músculos de nuestro cuerpo? ¿Nos vale con hacer carrera continua 45 minutos?

Basado en la experiencia, en un encuentro de baloncesto el árbitro realiza cambios de ritmo, sprints a máxima velocidad, giros, desplazamientos laterales y salidas explosivas. Además de ello, intercalamos periodos de actividad intensa como puede ser una consecución de contraataques, situaciones de parada como en tiros libres o los descansos. Realizamos al mismo tiempo un trabajo de velocidad interválico y de resistencia a lo largo del encuentro. Sabemos también que trabajamos 4 periodos de 10 minutos a más o menos intensidad, separados por descansos de dos minutos entre el primero y segundo periodo, entre el tercero y cuarto periodo y periodos extra. Conocemos por lo tanto cómo es el trabajo físico que el árbitro realiza en pista. ¿Nos servirá entonces correr esos 45 minutos de carrera continua, sin cambios de ritmo, sin descansos y con un movimiento únicamente frontal?



Debemos realizar un entrenamiento cuyas exigencias físicas sean acordes con las exigencias del juego, específico a las características de nuestra labor.

Proponemos desde aquí algunas consideraciones que podemos introducir en nuestros entrenamientos:

- Trabajar la sesión fraccionada en 4 ó 5 periodos o bloques con descanso de 2 a 5 minutos entre los mismos.
- Diseñar un recorrido sencillo en un parque en el cual alternemos por fases desplazamientos trotando, corriendo a ritmo elevado, a sprint y andando.
- En estos mismos circuitos introducir desplazamientos frontales, cambios de sentido y desplazamientos laterales.

Estas propuestas quizás resulten demasiado analíticas y sistemáticas, sin embargo podemos trabajar estos aspectos de formas variadas y entretenidas: Juegos, competiciones entre compañeros, circuitos, series, etc.

Es importante resaltar no sólo la especificidad a nivel de demanda energética, sino también trabajar los grupos musculares y articulares que intervienen en los giros, cambios de dirección y sprints como medida preventiva para evitar lesiones.

Es por ello por lo que la carrera continua, siendo una forma de trabajo de resistencia válida, podemos mejorarla introduciendo estos aspectos. Por otra parte, el trabajo de hipertrofia muscular de manera global carece de especificidad para la labor del árbitro, pudiendo ser una medida válida para el acondicionamiento general con cierto carácter estético.

1.2.5. Principio de Variedad

La variedad en el tipo de ejercicios y su forma nos facilitará la continuidad al romper con la monotonía y repetición. El entrenamiento debemos tratar de convertirlo en un hobby o una distracción y no en una obligación. Podemos recurrir a actividades de nuestra afición que cumplan con los principios citados. Por ejemplo, jugar a Pádel o tenis con cierta intensidad y manteniendo los ritmos de recuperación podemos igualmente trabajar los aspectos citados anteriormente sobre el trabajo articular y muscular. Igualmente podemos hablar del baloncesto, fútbol sala o balonmano, que además de compartir cierto tipo de movimientos comparten la longitud de los desplazamientos. Como vemos, existen actividades con un alto grado de transferencia a la actividad del árbitro. Por el contrario, deportes como escalada, natación, tenis de mesa, tiro,

equitación, voleibol, etc. Tienen otros beneficios de menor semejanza a las necesidades del árbitro en pista.

1.2.6. Principio de Calentamiento y vuelta a la calma

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

- 1) Aumentar la temperatura del cuerpo.
- 2) Aumentar el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca.
- 3) Prevenir lesiones.

Debemos realizar un calentamiento global para lograr los dos primeros puntos e incidir de manera específica sobre las articulaciones y grupos musculares que van a intervenir para evitar lesiones, con mayor hincapié si se ha sufrido una.

El calentamiento ha de ir acompañado con el estiramiento de los grupos musculares que mayor carga van a recibir. La importancia del estiramiento reside en elongar la musculatura y activar los reflejos miotático y tendinoso. Cuando estemos arbitrando, el músculo estará preparado para resistir grandes cargas, movimientos de mayor amplitud y tensión, reduciendo sustancialmente el riesgo de lesión.

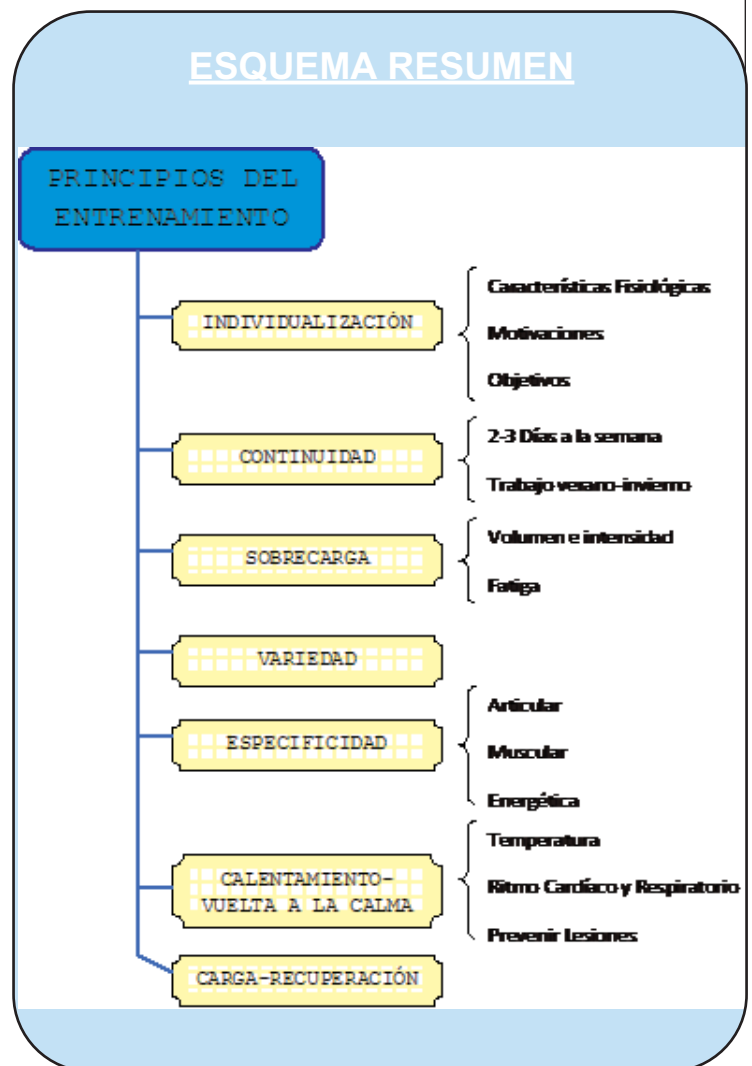
1.2.7. Principio de la relación óptima entre carga y recuperación

Al igual de importante que es la continuidad del estímulo del entrenamiento, la intensidad y el volumen de la carga aplicada; es importante mantener una óptima relación entre la carga aplicada y la recuperación. El mecanismo de adaptación que va a producir la mejora en el rendimiento requiere un tiempo de recuperación para que esta mejora se produzca. A niveles de alto rendimiento, esta consideración puede hacerse más notoria. Sin embargo, desde el punto de vista del arbitraje debemos incidir en que un exceso de entrenamiento tampoco es beneficioso y que, la recuperación no sólo implica un cese de entrenamiento, sino también es referido a la vida cotidiana. Un exceso de actividad diaria, la falta de descanso y de sueño o el exceso de estrés pueden provocar una disminución del rendimiento que puede verse afectada durante el fin de semana en la labor arbitral.



1.3. Conclusiones

Como hemos podido observar con estos principios, es necesario que el entrenamiento que realicemos lo hagamos de manera adecuada y eficaz, ahorrando en tiempo y trabajando por los objetivos planteados. Es responsabilidad de cada uno en el mundo arbitral llevar a cabo un entrenamiento continuo, personalizado, de cierta intensidad y de acuerdo con la actividad que realizamos. Sin embargo, cabe pensar que debemos estar al nivel de las competiciones en las cuales actuamos. A medida que se progresa en las categorías los jugadores tienen una mayor condición física y llegan a entrenar más de 6 veces por semana. En el arbitraje se dice que "hay que estar donde tenemos que estar para ver lo que tenemos que ver". Además de un buen trabajo de mecánica tenemos que tener la capacidad para "poder estar", llegar a cada jugada por delante de manera anticipada para "poder ver". Sin embargo, a veces "estando", es difícil trabajar mentalmente y decidir correctamente si las pulsaciones se aproximan al 90% de nuestro límite máximo. Las capacidades físicas se deben mantener al mismo nivel durante los 40 minutos del encuentro para realizar un trabajo óptimo, sin olvidar que mientras los jugadores descansan y pueden ser cambiados, el árbitro debe poder responder en cada momento a los cambios de intensidad y ritmo. Desde el punto de vista deportivo del árbitro, se anima a los árbitros a preocuparse y trabajar estos aspectos sobre la condición física que directa o indirectamente incidirán sobre la satisfacción personal del trabajo realizado.



1.4. Referencias

Toda esta información puede verse ampliada y detallada en diferentes obras recomendadas para aquellas personas interesadas en ampliar los conocimientos sobre teorías del entrenamiento:

1. *Fisiología y teoría del entrenamiento*. Obra de Hüter-Becker, Antje. Año 2006.
2. *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Campos Granell, José. Año 2001.
3. *Entrenamiento total*. Weineck, Jürgen. 2005.

