

TEST DE EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD DE RECUPERACIÓN PARA ÁRBITROS DE BALONCESTO

Pulsaciones	Recuperación 1	Recuperación 2	Recuperación 3
Máximas	181	179	183
T5	181	168	170
T10	170	163	165
T15	165	161	162
T20	161	155	154
T30	153	147	147
T45	147	139	137
T60	143	130	126
T90	123	130	123
T120	116	115	113
T150	108	105	108
T180	108	108	102

1. INTRODUCCIÓN

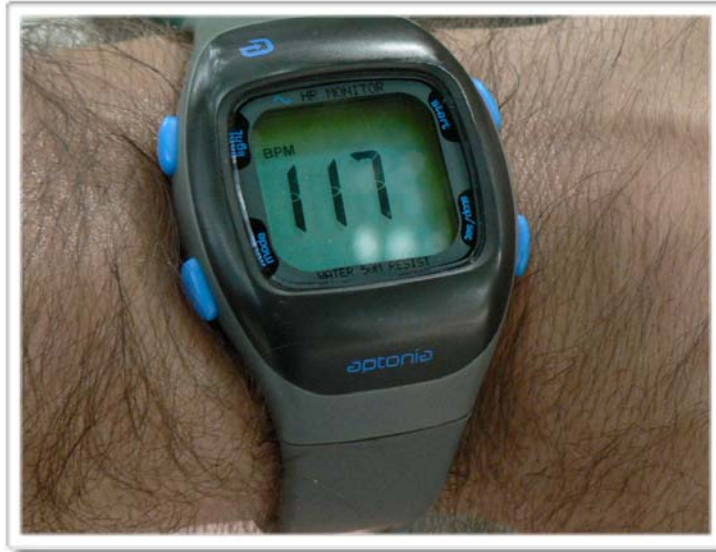
Las exigencias del arbitraje en cuanto a condición física se refiere, no son únicamente tener una gran resistencia a esfuerzos prolongados y constantes. Es también tener la capacidad de realizar un esfuerzo de gran intensidad y poder recuperar con rapidez para realizar otros esfuerzos más o menos intensos y en los cuales mentalmente no nos puede ganar la fatiga, ya que la concentración ha de mantenerse inalterada durante los 40 minutos del encuentro.

2. DESCRIPCIÓN DEL TEST

Esta vez, os mostramos cómo evaluar vuestra capacidad de recuperación para que, a medida que logréis mejoras entrenando, podáis observarlas realizando este tipo de pruebas sencillas que no requieren de control externo u otro material como el conocido test “Course de la Navette”

Esta prueba consiste en, tras haber realizado un calentamiento completo y un estiramiento oportuno, comenzamos a rodar de manera progresiva durante no más de dos minutos hasta alcanzar una intensidad máxima que no podáis sostener mas que escasos segundos. Alcanzado este punto frenamos la marcha y tomamos pulsaciones justo en el momento de frenar la marcha y cada 5 segundos hasta pasados 30” y posteriormente cada 15” hasta 1´ y 30”. De 1´30” a 3´ tomaremos registros cada 30”. En la tabla superior se observan una serie de registros similares de las pulsaciones.

Para la realización de esta prueba es necesario la utilización de pulsómetro y el registro de las pulsaciones que éste va indicando en cada momento. Las pulsaciones las vamos anotando en una hoja hasta anotar los 3 primeros minutos



Una vez transcurridos 5 minutos desde haber terminado la primera prueba, volvemos a trotar progresivamente hasta de nuevo alcanzar una intensidad máxima que no podamos aguantar más de unos pocos segundos y volvemos a tomar el registro de las pulsaciones. Seguidamente, con el mismo protocolo volvemos a realizar la prueba y tendremos el tercer registro de los datos sobre nuestra recuperación tras alcanzar intensidades submáximas.

3. RESULTADOS

Podemos observar en la tabla los resultados de las tres pruebas realizadas en un sujeto medianamente entrenado. En la gráfica podemos observar que la respuesta en las tres pruebas es similar, siendo la primera de ellas en la cual la recuperación es menor a corto plazo, aspecto que puede deberse a no haber realizado un calentamiento completo.

Los aspectos que debemos observar es:

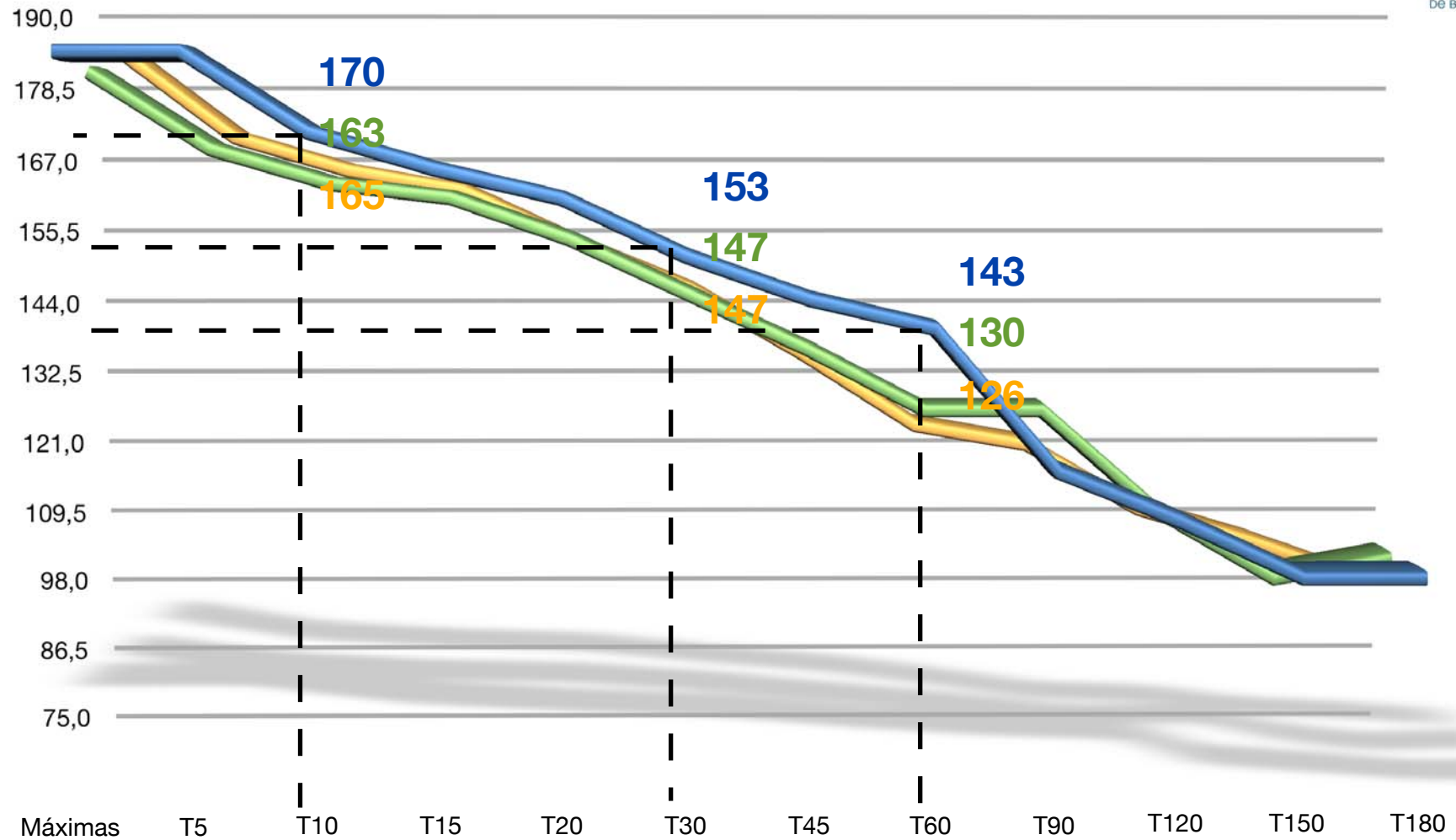
1. Si somos capaces de realizar 3 veces la prueba alcanzando el mismo número de pulsaciones/minuto.
2. El nivel de cansancio/fatiga al comenzar cada serie respecto de la anterior.
3. Si existen diferencias en la recuperación entre las tres curvas a nivel general y observando atentamente las diferencias entre los 10", los 30" y los 60" donde puede ser significativo.

**** Al observar la gráfica, las pulsaciones no han sido tomadas con la misma frecuencia, es decir, las primeras se han tomado cada 5", otras cada 15" y otras cada 30". Esto significa que la curva no representa la recuperación real en cada momento tras la prueba y por tanto es simplemente orientativa. Para lograr ver la curva de recuperación deberían tomarse las pulsaciones cada 5" durante los 3 minutos, haciendo por lo tanto un total de 36 registros.**

Test de Recuperación



— Recuperación 1 — Recuperación 2 — Recuperación 3





¿Qué ocurre si no somos capaces de realizar las 3 pruebas al mismo nivel?

En este caso deberíamos entrenar la capacidad aeróbica, es decir, resistencia totalmente. Para ello, salir a correr haciendo carrera continua a una intensidad mantenida pero elevada sería lo ideal, tratando de mantener la velocidad lo más elevada posible siendo capaces de resistir un tiempo prolongado: 30-45 min.

A efectos de resultados en pista, esta situación se traduciría en la dificultad de seguir el ritmo de juego de partidos intensos, especialmente cuando existen contraataques, quedándonos detrás de la jugada en el mayor número de ocasiones.

¿Cómo mejorar la sensación de cansancio al iniciar cada prueba?

Podemos trabajarlo también con la carrera continua, sin embargo tendría más efecto positivo realizar la misma carrera continua pero variando la intensidad. Por ejemplo, realizar 40 minutos de carrera continua en la que los 10 primeros minutos nos mantengamos a una intensidad suave a modo de calentamiento y durante los 20 minutos siguientes realizar:

1 minuto intenso

3 minutos ritmo suave, recuperando intentando no bajar a un ritmo muy bajo.

Repetimos estos intervalos 5 veces y terminamos los 10 minutos restantes a ritmo medio-suave para volver a la calma y estirar posteriormente para relajar la musculatura.

¿Qué ocurre si existen diferencias significativas entre las curvas?

Si a medida que realizamos las pruebas y alcanzamos la misma frecuencia cardíaca, la recuperación es más lenta, deberemos trabajar de manera similar al explicado en el apartado anterior. Si por el contrario cada vez la recuperación es mayor como en esta prueba, significa que como respuesta al calentamiento con la prueba el organismo está preparado para realizar una mayor recuperación y por tanto esa persona puede someterse a intensidades superiores y con intervalos de descanso menores.



4. CONCLUSIONES

En el trabajo de resistencia, debemos valorar no sólo la capacidad de correr 45 minutos continuos sin parar, sino la capacidad de correr a elevadas intensidades, parar, cambiar de ritmo y de nuevo alcanzar intensidades similares a las anteriores. La recuperación es esencial para responder a situaciones de contraataques continuos y también para tomar decisiones con mayor seguridad. Como hemos comentado en otras ocasiones, no es lo mismo arbitrar a 190 p/m. que a 140p/m.

Por otra parte, enlazar con los principios de entrenamiento en cuanto a la especificidad de nuestros entrenamientos, debemos alternar intensidades y desplazamientos de carácter similar a los que se realizan en el campo de juego.