



MANUAL PARA ÁRBITROS DE BALONCESTO ENTRENAMIENTO FÍSICO



Estimado Árbitro,

El objeto de este Manual de Entrenamiento es proporcionar instrucciones para entrenar de manera específica y adaptada a los Árbitros de Baloncesto y las demandas que estos tienen.

Este manual facilita información e instrucciones para elaborar un programa de entrenamiento que prepare a los Árbitros para las demandas físicas de los partidos.

La información del Manual es una guía que variará en función de las instalaciones y del equipamiento disponible. Por favor no dudéis en contactarme si tenéis alguna duda.

Un saludo,



Alejandro Vaquera
 FIBA Referees Fitness Coordinator
referees.fitness@fiba.com

TABLA DE CONTENIDOS

TERMINOLOGÍA & SÍMBOLOS.....	3
FRECUENCIA CARDIACA Y DATOS PERSONALES.....	5
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO.....	8
LOS PERIODOS DE ENTRENAMIENTO	30
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO.....	32
PREVENCIÓN DE LESIONES	34
ENTRENAMIENTO INVISIBLE.....	36

TERMINOLOGÍA & SÍMBOLOS



TERMINOLOGÍA & SÍMBOLOS

Esta sección definirá la terminología e iconos interactivos (símbolos) a utilizar en este Manual.

Sesión de entrenamiento	Tiempo dedicado al entrenamiento físico (fuerza, carrera,..)
Intensidad	Grado de esfuerzo de los diferentes entrenamientos. Podemos hablar de fácil, media, fuerte y máxima intensidad, dependiendo del % de intensidad alcanzado. Fácil (50-60%), Media (60-80%), Fuerte (80-90%) y Máxima (90-100%).
Carga de entrenamiento	Combinación entre calidad y cantidad. Dependiendo de la parte de la temporada se centrará más en un aspecto o en otro.
Recuperación	Tiempo de descanso entre ejercicios o series. Generalmente se da en minutos o segundos. Recuperación completa: Cuando la frecuencia cardiaca vuelve a la de reposo y se está totalmente preparado para la siguiente repetición o ejercicio. Recuperación incompleta: Cuando la frecuencia cardiaca no ha llegado a volver a la de reposo y no se está totalmente preparado para la siguiente repetición o ejercicio.
Descanso	No entrenar. El descanso puede ser completo (sin entrenamiento) o activo (intensidad moderada para mantener los niveles físicos).
Repeticiones	Número de veces que se repite un ejercicio.
Capacidad Aeróbica y Anaeróbica	Cuando se trabaja la resistencia podemos hablar de estas dos capacidades. Necesitamos la resistencia anaeróbica para repetir esprines durante todo el partido y necesitamos la resistencia aeróbica para mantener la recuperación durante el partido y poder mantener la intensidad de estos esprines. Las dos son cruciales para el rendimiento físico durante los partidos.
Entrenamientos de resistencia	Entrenamientos de carrera para mejorar nuestros niveles aeróbicos y anaeróbicos. Se puede trabajar a través de carrera, fartlek, RSA,..* * Consultar la Sección de ejemplos de entrenamientos para más definiciones.
Entrenamiento de velocidad	Los ejercicios que nos ayudaran a ser más rápidos en el partido son los entrenamientos de velocidad. Podemos trabajarlos con recuperación completa (sprints) o con incompleta (RSA). * Por favor consulta la sección de ejemplos de entrenamiento.
Entrenamientos de fuerza	Ejercicios que incluyen levantamiento de peso. Estos ejercicios ayudarán a mejorar el rendimiento y también a prevenir lesiones. Entrenamientos de fuerza general: para ser realizados en el gimnasio o en la habitación del hotel usando nuestro propio peso corporal. Entrenamiento con bandas elásticas: ejercicios realizados con bandas elásticas que trabajan los diferentes grupos musculares. Entrenamiento de pesas: el uso de pesas libres o máquinas para desarrollar la fuerza muscular.
Entrenamiento Oregón	Un ejercicio de entrenamiento TOTAL que incluye velocidad, fuerza y resistencia. Una mezcla de sprints, ejercicios de fuerza (flexiones, abdominales,..) y resistencia.
Estiramiento	Ejercicios para estirar nuestros músculos antes o después de un entrenamiento o partido.



Material Avanzado disponible para descarga



Material de vídeo disponible para descargar



Material externo disponible para descarga

FRECUENCIA CARDIACA Y DATOS PERSONALES



FRECUENCIA CARDIACA Y DATOS PERSONALES

La frecuencia cardiaca es una de las maneras más fáciles y comunes para controlar el proceso de entrenamiento (normalmente mediante un monitor de ritmo cardiaco o pulsómetro).

La frecuencia cardiaca nos guiará a través de nuestros entrenamientos marcando la intensidad que tenemos que alcanzar en los diferentes ejercicios.

Lo más importante es obtener nuestra FC Máx (frecuencia cardiaca máxima). La FC Máx es el ritmo cardiaco más alto que un individuo puede alcanzar sin problemas y depende de la edad. La forma más precisa de medir la FC Máx es a través de una prueba submáxima usando un monitor de ritmo cardiaco; por ejemplo ejecutar el Fitness Test de FIBA hasta que no poder mantener la velocidad de la prueba.

También se puede estimar su FC Max teórica usando esta fórmula: $220 - \text{edad}$. Siempre es mucho mejor si lo puede obtener con una prueba submáxima pero al menos se puede tener una aproximación de su FC Máx con la teórica. Será el indicador (%) de la intensidad en las diferentes sesiones de entrenamiento.



Se puede ver en la siguiente tabla los diferentes efectos fisiológicos dependientes de la intensidad de la sesión de entrenamiento:

- Por ejemplo; si tenemos que correr 25' a intensidad media significa que su ritmo cardíaco tiene que estar entre el 60-80% de su FC máx.
- Si su FC Max es 185 el rango de intensidad debe estar entre 110 y 150 ppm
- En una sesión de entrenamiento de la mañana la intensidad de la carrera es suave (50-60% de la FC Max) y será de entre 90 y 110 latidos por minuto.

Ejemplos de la intensidad en las diferentes sesiones de entrenamiento:

- Trote en el entrenamiento será de intensidad FÁCIL (50-60%).
- Sesión de entrenamiento de carrera serán de intensidad MEDIA (60-80%) o intensidad FUERTE (80-90%).
- Sesión de entrenamiento de Fartlek será entre intensidad FÁCIL y FUERTE en los diferentes cambios de velocidad.
- Ejercicios de velocidad y RSA serán entre FUERTE y la MÁXIMA intensidad

ZONAS DE FC DE ENTRENAMIENTO	EFFECTOS FISIOLÓGICOS
90-100% FC Máx (MAXIMO)	AUMENTA VELOCIDAD MÁXIMA DEL SPRINT
80-90% FC Máx (FUERTE)	INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA. MEJORA LA RESISTENCIA A LOS SPRINTS
60-80% FC Máx (MEDIA)	AUMENTA LA RESISTENCIA AERÓBICA
50-60% FC Máx (FÁCIL)	CREA UNA BASE AERÓBICA. AYUDA EN LA RECUPERACIÓN

El Departamento de Árbitros FIBA planea programas de entrenamiento para los árbitros para preparar y mantener su condición física antes y durante la temporada de baloncesto. Cada persona tiene unas características individuales y los programas de entrenamiento son mucho más apropiados si los datos de entrada de cada persona son lo más específicos posibles siguiendo el formulario que se encuentra a continuación.

Ver el ejemplo del formulario con explicaciones.

Formulario de datos personales de aptitud física incluye la siguiente información
 (* = en caso de que usted disponga de dicha información)

Sexo	Masculino / Femenino
Edad	
Altura/Peso	cm / kg
Años como Árbitros FIBA	
Ligas que arbitraban la temporada actual	Nivel más alto de la Competición Nacional y de la Competición Internacional. ¿Cuántos partidos por semana sueles tener? ¿Cuántas veces por semana sueles arbitrar? ¿Cuántos partidos has arbitrado en 2014*? ¿Cuántos vuelos tomo usted en 2014*? Estas 2 preguntas nos ayudarán con el fin de estudiar y comprender sus demandas físicas durante su temporada.
Lesiones / problemas físicos	Problemas típicos: esguince de tobillo, rodilla, problemas musculares
IMC *	Índice De Masa Corporal; es una medida de la forma del cuerpo humano basado en la masa y la altura de una persona. El IMC se utiliza como un método sencillo para evaluar cuánto se aparta el peso corporal de un individuo de lo que es normal o deseable para una persona de su altura. Para calcularlo por favor consulte este enlace: http://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm
% de Grasa Corporal *	El porcentaje de grasa corporal es la masa total de grasa dividido por la masa corporal total. El porcentaje de grasa corporal es una medida del nivel de condición física, ya que es la única medida que calcula directamente la composición corporal de una persona sin tener en cuenta altura/peso. Para el cálculo se necesita utilizar un aparato que calibra la grasa corporal, a través de análisis de impedancia bioeléctrica.
FC Máx *	La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más alta que un individuo puede alcanzar sin problemas y depende de la edad. La forma más precisa de medir la FC Máx es a través de una prueba submáxima usando un monitor de frecuencia cardíaca, por ejemplo ejecutar el Fitness Test de FIBA hasta que no poder mantener la intensidad de la prueba. También se puede estimar su FC Máx teórica usando esta fórmula: $220 - \text{edad}$. Siempre es mucho mejor si lo puede obtener con una prueba submáxima pero al menos se puede tener un enfoque de su HR máximo con la teórica.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO



EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

Carrera:

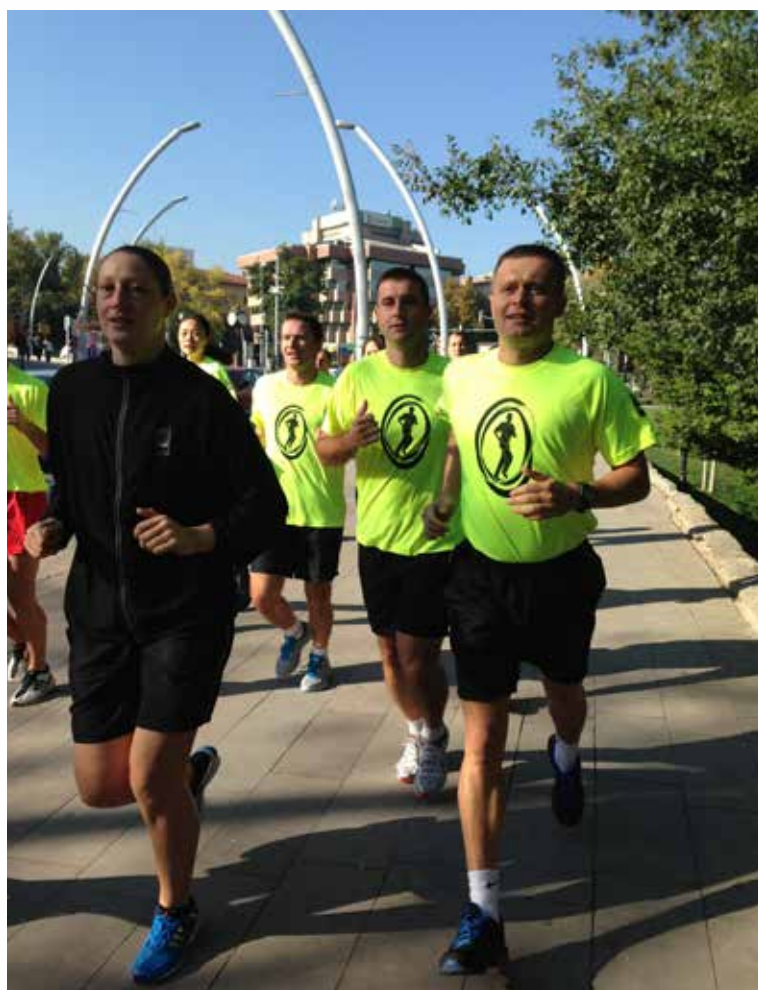
Trote Fácil (intensidad 50-60%); tiene que ser capaz de correr y hablar al mismo tiempo.
Correr implica alcanzar una frecuencia cardiaca del 60-80% sobre su intensidad máxima.

Ejemplo de un Entrenamiento de Carrera:

Para una carrera de 30' se puede hacer de dos maneras:

3 series de 10 'o una sola serie de 30'.

Los beneficios fisiológicos son los mismos.



Fartlek:

Un programa de entrenamiento que consiste en correr a 2 velocidades diferentes, uno lento (50-60% de su intensidad máxima) y uno más rápido (70 a 80% de su intensidad máxima). La sesión debe incluir un calentamiento (10-15 minutos) y una vuelta a la calma (5-10 minutos) al final del entrenamiento.

Ejemplo de un entrenamiento de Fartlek:

1. Calentamiento: 12 minutos
2. Carrera rápida: 1 minuto
3. Carrera lenta (recuperación): 2 minutos
4. Carrera rápida: 2 minutos
5. Carrera lenta (recuperación): 1 minuto
6. Carrera rápida: 1 minuto
7. Carrera lenta (recuperación): 2 minutos
8. Carrera rápida: 1 minuto
9. Vuelta a la calma: 7 minutos



Velocidad:

La clave en las sesiones de velocidad es la CALIDAD de nuestra velocidad.

Las distancias deben ser más amplias (60-100 m) de una dimensiones de la cancha de baloncesto pero sin exceder los 100m..

La recuperación debe ser COMPLETA antes de la siguiente repetición. También es importante estirar antes y después de cada entrenamiento.

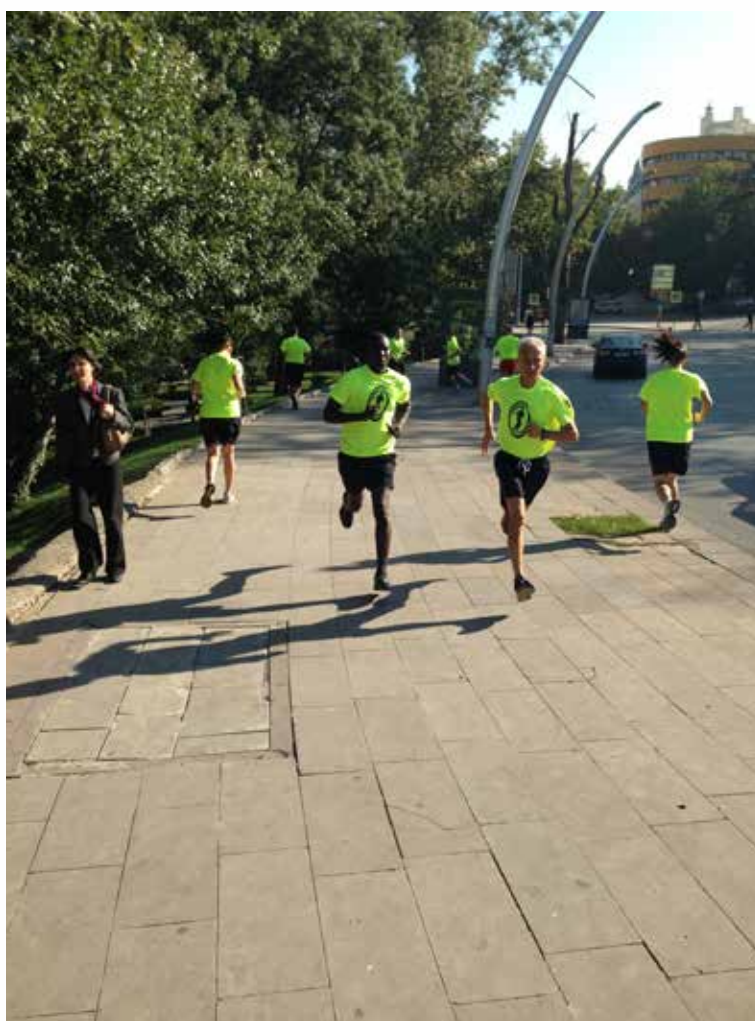
Ejemplo de un entrenamiento de velocidad:

- | | |
|----------------------------|--|
| 1) 15' calentamiento | 6) 3 x 30 m |
| 2) 5' estiramientos | 7) 4 x 20 m |
| 3) 20' series de velocidad | 8) 5 x 10 m |
| 4) 1 x 50m | 9) Recuperación completa (entre 1 y 2 minutos) |
| 5) 2 x 40m | 10) 10' vuelta a la calma + estiramientos |



>> Velocidad

4744



Capacidad de repetir sprints (RSA):

El RSA es la clave de nuestro programa de entrenamiento. Es la capacidad del cuerpo para recuperarse después de una corta serie de velocidad y la capacidad de realizar sprints posteriores manteniendo la intensidad.

Necesitamos ser capaces de repetir sprints con la misma intensidad desde el principio hasta el final del partido.

La diferencia entre el entrenamiento de velocidad y el RSA es que la recuperación no es completa en el entrenamiento de RSA.

Ejemplo de un entrenamiento de RSA:

- | | |
|----------------------------|--|
| 1) 10´ calentamiento | 6) 5 x 20 m |
| 2) 5´ estiramientos | 7) 5 x 10 m |
| 3) 25´ series de velocidad | 8) 5 x 5 m |
| 4) 5 x 40m | 9) El camino de vuelta es el período de tiempo de recuperación |
| 5) 5 x 30 m | 10) 10´ vuelta a la calma + estiramiento |



>> RSA
4755



Entrenamiento Oregón:

El entrenamiento de Oregón es un ENTRENAMIENTO TOTAL, que incluye la velocidad, la fuerza y la resistencia. El entrenamiento consiste en series de 10 x 100 m de sprints seguidos de una serie de ejercicios de fuerza sin recuperación hasta que termine el conjunto de 10 sprint. La recuperación entre series debe ser de aproximadamente de 2 minutos.

Ejemplo de un entrenamiento Oregón:

- 1) 10' calentamiento
- 2) 20' sprints (2 x 10 x 100m)
- 3) Recuperación entre series: 2 minutos. Tiempo de cada ejercicio: 30-40''
- 4) Ejercicios:
abdominales, flexiones, saltos, ejercicios de core, media sentadilla, abdominales (diferentes tipos), rodillas hacia el pecho, flexiones, lumbares, dorsales, etc.
- 5) 5' vuelta a la calma + estiramientos



Entrenamiento los días de partido

La idea es activar el cuerpo en la mañana del día del partido con el fin de estar en la mejor disposición para el partido de por la tarde o noche.

Ejemplo de un entrenamiento del día de partido:

- 1) Activación (trote FÁCIL): 3'
- 2) Carrera: 15'
- 3) 5x50 me - La recuperación será completa
- 4) Estiramientos: 5'

Calentamiento y vuelta a la calma:

Calentamiento y ejercicios de vuelta a la calma son esenciales en un programa de acondicionamiento físico.



Calentamiento: Un buen calentamiento es necesario para prepararse física y mentalmente para un entrenamiento o un partido. Podemos dividir el calentamiento en dos partes; General y Específica.

Calentamiento general se llevará a cabo en el pasillo o en el vestuario y el objetivo debe ser el de activar nuestro cuerpo para una actividad física. Será seguido por ejercicios de estiramientos activos.

Calentamiento específico se llevará a cabo en la cancha 20 minutos antes del comienzo del partido. Consistirá en movimientos más específicos (sprints, giros...) para preparar realmente su cuerpo para el partido. Siguiendo el reglamento, tenemos que controlar a los equipos durante sus ejercicios de calentamiento, pero tenemos que coordinarnos entre nosotros para encontrar tiempo para ejercicios más específicos.

Vuelta a la calma: Es tan importante como el calentamiento. El objetivo es devolver los músculos a un estado relajado como estaban antes del partido. Un buen enfriamiento acelerará la recuperación para preparar nuestro cuerpo para el próximo partido/entrenamiento y reducir las lesiones. Se recomiendan hielo y ejercicios de estiramiento estático.

Entrenamiento de Fuerza:

Se requiere un cuerpo fuerte bien acondicionado para poder seguir como arbitro el alto ritmo de juego de un partido de baloncesto.

Ejemplos de entrenamientos de fuerza:

Fuerza general (es decir: flexiones de brazos, sentadillas y abdominales)

Bandas elásticas

Entrenamiento con pesas



Entrenamiento de fuerza puede hacerse antes de los entrenamientos o en cualquier otro día de la semana, pero es mejor no hacerlo después de ningún ejercicio de resistencia. Dos días a la semana es apropiado para mantener unos buenos niveles de fuerza.

Se puede hacer también en una habitación de hotel aprovechando el tiempo que usted pasa en los diferentes hoteles cuando viaja.



Fuerza general (entrenamiento de fuerza):

Un entrenamiento de fuerza general se realiza para mantener un buen tono muscular, usando el propio peso del cuerpo.

No se necesita mucho espacio y los ejercicios se pueden hacer en una habitación de hotel.

Entrenamiento de fuerza general:



1. Flexiones de brazos: 2 x 15 repeticiones



2. Core. Brazo y pierna contraria levantados: 2 x 20'' cada lado



3. Media sentadilla: 2 x 25 repeticiones



4. Lumbares: 2 x 15 repeticiones



5. Core isométrico: 2 x 25"



6. Gemelos: 2 x 20 repeticiones



7. Core transversos: 2 x 15" a cada lado

Bandas elásticas (entrenamiento de fuerza):

Las bandas elásticas son una herramienta fácil y conveniente para mejorar su fuerza.

Se pueden adquirir en cualquier tienda de artículos deportivos, son baratas y vienen con distintos niveles de resistencia.

Existen diversos ejercicios y repeticiones para obtener el máximo beneficio.

La recuperación entre los ejercicios y series puede ser alrededor de 60-90".

Entrenamiento con bandas elásticas:

Pecho + Hombro 3 x 10 repeticiones



Espalda 3 x 10 repeticiones



Hombro 3 x 2 x 10 repeticiones



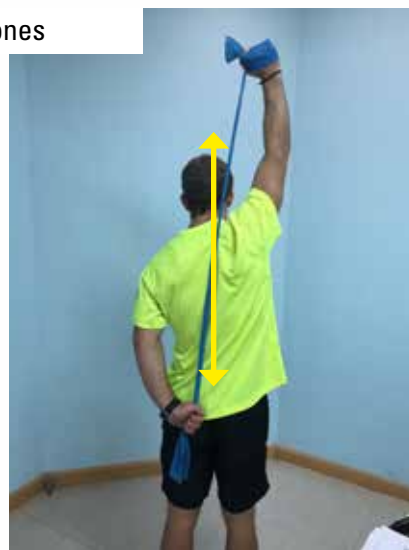
Cuádriceps 3 x 10 repeticiones



Cuádriceps + Glúteos 3 x 10 repeticiones



Tríceps 3 x 2 x 10 repeticiones



Bíceps 3 x 10 repeticiones



Isquiotibiales 3 x 2 x 10 repeticiones



Entrenamiento con pesas (entrenamiento de fuerza):

El entrenamiento con pesas es la mejor manera de desarrollar la fuerza muscular. La disponibilidad de un gimnasio, sobre todo cuando se viaja, puede afectar su programa de entrenamiento. Muchos hoteles tienen áreas de entrenamiento con pesas, pero pueden disponer de instalaciones limitadas.

Ponemos a tu disposición un programa de entrenamiento con pesas, 2 días a la semana ayuda a desarrollar y mantener la fuerza muscular. Si el tipo de ejercicio sugerido no está disponible, se puede utilizar una máquina alternativa, pero centrada en el mismo grupo muscular.

Recuerde siempre calentar antes de empezar a levantar pesas. Si eres nuevo en el entrenamiento con pesos utilizar máquinas de entrenamiento en vez de pesas libres para evitar posibles lesiones.

Ejemplo de un entrenamiento con pesas:

Día 1

3 series x 10 repeticiones

Abdominales 3x35

1' de recuperación entre series y ejercicios 2' entre ejercicios

Día 2

3 series x 10 repeticiones

Abdominales y lumbares 3x35

1' de recuperación entre series y ejercicios 2' entre ejercicios

Day 1



Pecho



Cuádriceps



Pecho



Abdominales



Hombro



Cuádriceps



Tríceps



Pullover



>> Pecho

5054

>> Cuádriceps

5068

>> Pecho

5055

>> Abdominales

5078

>> Hombro

5057

>> Cuádriceps

5069

>> Tríceps

5065

>> Pullover

5060

Day 2



Espalda



Isquiotibial



Espalda



Abdominales



Hombro



Gemelos



Bíceps



Lumbares



>> Espalda

5062

>> Isquiotibial

5070

>> Espalda

5073

>> Abdominales

6283

>> Hombro

5071

>> Gemelos

5067

>> Bíceps

5064

>> Lumbares

6287

Entrenamiento en Suspensión

El entrenamiento de la suspensión es uno de los métodos de entrenamiento más usados hoy en día porque sus características le dan una gama enorme de ventajas

Algunas de estas ventajas son:

1. Permite entrenar todo el cuerpo y todos los grupos musculares;
2. Los movimientos utilizados implican grandes cadenas musculares (entrenamiento funcional);
3. Aumenta la fuerza, resistencia (trabajo en intervalos), flexibilidad, coordinación del cuerpo superior / inferior, etc.;
4. Se puede trabajar cualquier lugar;
5. Optimiza el tiempo de entrenamiento y reduce la posibilidad de lesiones; y
6. Es adecuado para todo el mundo

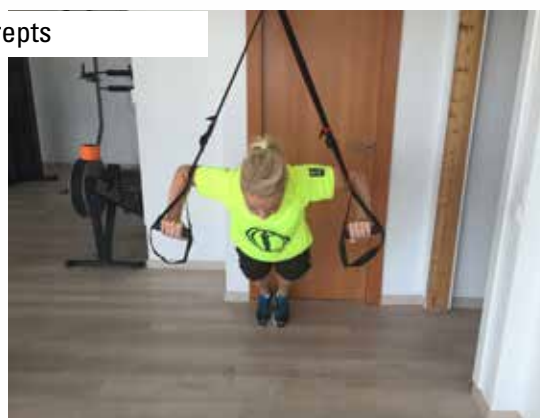
A continuación pueden encontrar un ejemplo de rutina de entrenamiento:

Ejemplo de Entrenamiento en Suspensión:

3 x 10 repeticiones con 1' de recuperación entre ejercicios, excepto Core que sería 3 x 30"
 (Cada ejercicio se compone de 2 fotos (posición inicial y final) y de 1 video)



Pecho 3 x 10 repts

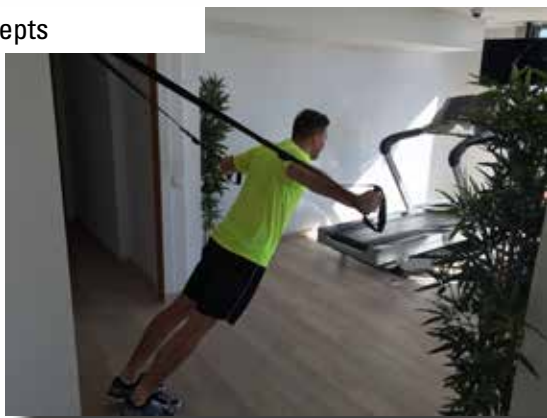


Cuádriceps 3 x 10 repts





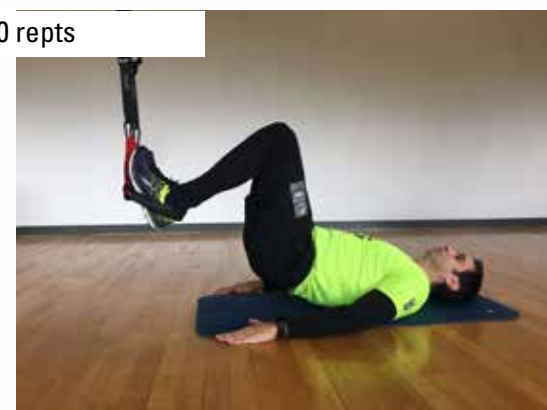
Pecho 3 x 10 repts



VID
 >> Pecho
 (6)



Isquiotibial 3 x 10 repts



VID
 >> Isquiotibial
 (33)



Espalda 3 x 10 repts



VID
 >> Espalda
 (9)



Cuádriceps + Extensiones de Gemelo 3 x 10



VID
 >> Gemelo
 (36)



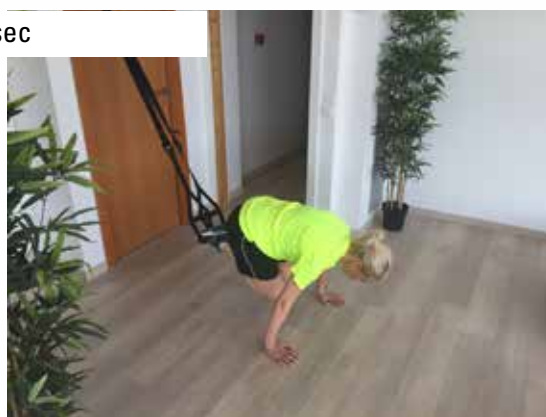
Espalda 3 x 10 repts



>> Espalda
(12)



Core 3 x 30 sec



>> Core
(24)



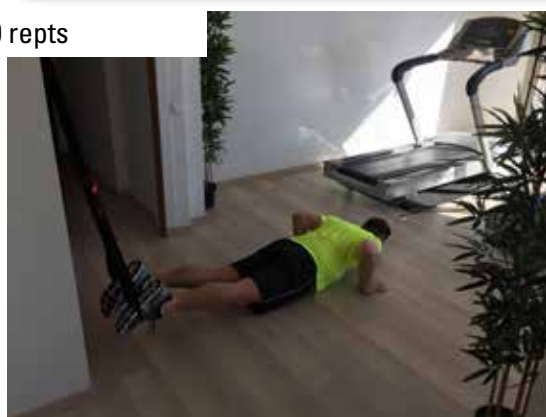
Hombro 3 x 10 repts



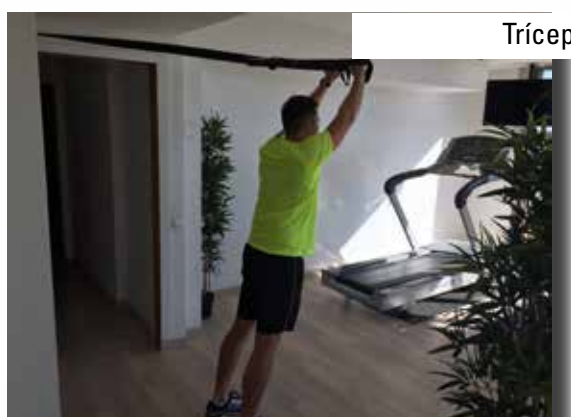
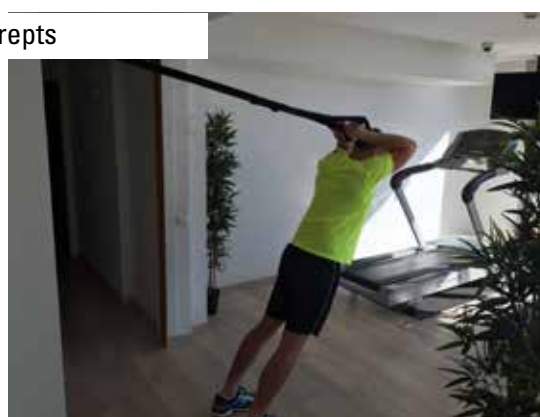
>> Hombro
(15)



Flexiones 3 x 10 repts



>> Flexiones
(27)


Bíceps 3 x 10 repts

Tríceps 3 x 10 repts


Roller Foam

El uso del Roller Foam es muy común en el deporte ya que es una de las formas más populares de liberación de miofascial. Es una buena manera de aumentar la amplitud de movimiento (ROM) de los deportistas. Este tipo de liberación miofascial es realizado por los individuos llevando a cabo los ejercicios sobre sí mismos.

La liberación miofascial puede reducir el dolor muscular y aumentar el umbral del dolor de presión como resultado del dolor muscular tardío (DOMS) durante las 48 horas siguientes al ejercicio que haya producido pequeñas roturas musculares.

El Roller Foam es una de las maneras más fáciles de acelerar el proceso de recuperación y también una buena manera de mantener la flexibilidad.

Pueden encontrar a continuación algunos ejercicios para realizar después de sus sesiones de entrenamiento y partidos:

Ejemplo de Entrenamiento con Roller Foam:

Un ejemplo de rutina de trabajo puede consistir en llevar a cabo cada ejercicio 2 veces durante 15'' cada una de ellas
 (Cada ejercicio se compone de 1 foto y de 1 vídeo)



Gemelo 2 x 15''



Isquiotibial 2 x 15''



>> [Gemelo](#)
(2)

>> [Isquiotibial](#)
(4)



Lumbar (Zona baja de la espalda) 2 x 15''



Cintilla Iliotibial 2 x 15''



>> [Lumbar](#)
(6)

>> [Cintilla Iliotibial](#)
(8)



Cuádriceps 2 x 15''



>> [Cuádriceps](#)
(10)

La flexibilidad:

La flexibilidad es importante para tener una buena forma física, ayuda en la condición física general y ayuda a evitar lesiones.

Es importante estirar antes y después de cada entrenamiento o partido.

Los estiramientos deben concentrarse en áreas específicas como abductores, isquiotibiales, gemelos, cuádriceps y lumbares.

Hay 2 tipos de flexibilidad; Dinámica y Estática.

El **estiramiento dinámico** es una forma de estiramiento beneficioso en los deportes que utilizan el impulso de la fuerza. Consiste en un esfuerzo por impulsar el músculo en una gama de movimiento no superior a la de un estiramiento estático pasivo pero de manera activa.

El **estiramiento estático** se utiliza para estirar los músculos mientras que el cuerpo está en reposo. Se compone de varias técnicas que estiran gradualmente un músculo a una posición estirada (hasta el punto de incomodidad sin dolor) y mantenga esa posición durante 10-20 segundos.

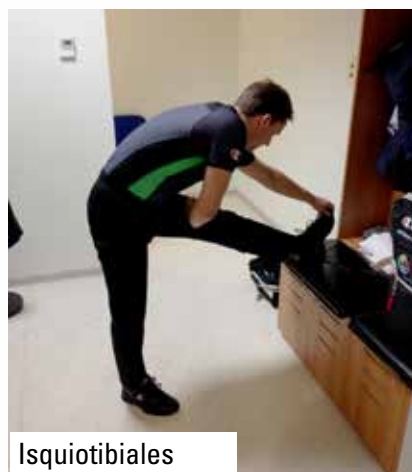


Ejemplo de un entrenamiento de la flexibilidad:

Estos ejercicios de estiramiento se pueden hacer después de cada entrenamiento, pero sobre todo después de cada partido.



Gemelos



Isquiotibiales



Abductores



Lumbares



Cuádriceps

MÉTODOS ALTERNATIVOS DE ENTRENAMIENTO

Tapiz rodante: Cuando las carreras al aire libre no es una opción, una cinta de correr puede proporcionar un excelente ejercicio aeróbico. Comience siempre con una intensidad menor y prograse después de un buen período de calentamiento. Recuerde estirar después de la sesión de entrenamiento.



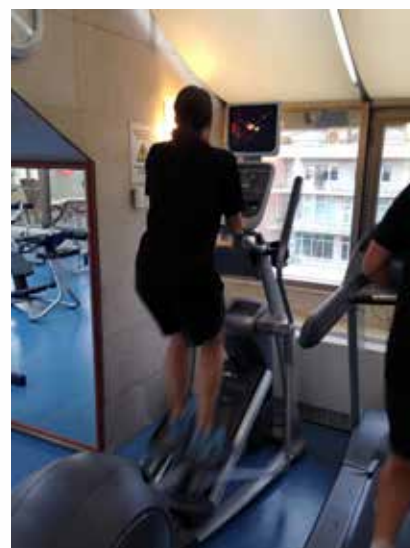
>> [Tapiz rodante](#)
4975

Bicicleta: Las bicicletas estáticas son una buena alternativa a la carrera y es menos estresante para las rodillas ya que no sufren impacto, pero es menos intenso que correr.



>> [Bicicleta](#)
4974

Elíptica: Proporciona una excelente sesión de entrenamiento y los beneficios cardiovasculares son similares a la carrera. La elíptica es una alternativa indicada para los árbitros con lesiones de rodilla o tobillo.



>> [Elíptica](#)
4976

Entrenamiento en Agua: Consiste en varios tipos de ejercicios realizados en una piscina y son beneficioso debido a su bajo impacto articular.



Otros Deportes: La participación en otros deportes (tenis, natación, fútbol, etc.) puede apoyar un programa de actividad física, así como proporcionar una alternativa relajante para el mantenimiento de su condición física. Tenga cuidado con los deportes de contacto para evitar cualquier lesión.

Rodillo de espuma (Roller Foam): Es una técnica de auto relajación miofascial que utilizada por los atletas para inhibir los músculos hiperactivos. Esta forma de estiramiento utiliza el concepto de inhibición autógena para mejorar la extensibilidad de los tejidos blandos, relajando así el músculo y permitiendo la activación del músculo antagonista. Mediante la aplicación de presión en puntos específicos en el cuerpo que son capaces de ayudar en la recuperación de los músculos y ayudar a volver a la función normal.

Esto se logra haciendo rodar el rodillo de espuma debajo de cada grupo muscular hasta que se encuentra un área sensible al tacto, y el mantenimiento de la presión sobre las áreas sensibles (conocidas como puntos de activación) durante 30 a 60 segundos.



LOS PERIODOS DE ENTRENAMIENTO



LOS PERIODOS DE ENTRENAMIENTO

Post temporada: Este periodo es normalmente tiempo para relajarse y recuperarse de una temporada larga arbitrando, pero es importante tratar de mantener algún tipo de actividad física. Participar en deportes alternativos es beneficioso y disminuirá el impacto de volver a comenzar su programa de entrenamiento cuando comience la temporada.

Pretemporada: Para prepararse para la próxima temporada, es necesario comenzar su programa de entrenamiento de 4-6 semanas antes del comienzo de la temporada.

Temporada: Durante la temporada es importante mantener el peso adecuado y el nivel de la condición física necesaria para aguantar la intensidad durante todo el encuentro. Es el período competitivo. La importancia de un buen programa de entrenamiento físico ayudará a los árbitros a mantener su nivel de rendimiento durante la temporada completa. Durante la temporada, es importante centrarse más en la calidad de los entrenamientos y no tanto en la cantidad.



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO



PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Algunos de los principios de entrenamiento son más importantes que otros, especialmente para un árbitro de baloncesto. Vamos a tratar de darle algunas ideas sobre los principios de entrenamiento y cómo usarlos durante su temporada.

Entrenamiento: Se refiere cuando estamos física y mentalmente preparados para entrenar. Por lo general, una sesión de entrenamiento consta de diferentes capacidades físicas; velocidad, fuerza pudiendo trabajarse solo una de ellas o varias a la vez.

También tenemos que respetar las diferentes partes de la sesión de entrenamiento, porque todas ellos son muy importantes (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

Relación entrenamiento/descanso: Obviamente lo primero que tenemos que hacer es entrenar pero a veces sobreentrenamos nuestro cuerpo pensando que lo único que importa es el entrenamiento. Tenemos que escuchar a nuestro cuerpo y, a veces si se siente cansado el mejor entrenamiento es no entrenar. La relación entrenamiento/descanso es diferente para todos, pero uno de los primeros síntomas de sobreentrenamiento es cuando estás demasiado cansado durante el día. Si este es su caso, su cuerpo ya está en el sobreentrenamiento y es importante visitar a un doctor para recuperar por completo antes de empezar a entrenar de nuevo.

Por favor, póngase en contacto con nosotros si tiene cualquier problema relacionado con el sobreentrenamiento.

Descanso: Ya mencionamos la importancia del descanso. Si está bien entrenado, el descanso puede ser más importante que el entrenamiento.

Podemos encontrar 2 tipos de descanso:

Descanso pasivo: cuando el descanso es completo y no hay ninguna actividad física. Una vez que terminamos la temporada necesitamos al menos una semana de descanso pasivo..

Descanso activo: si no hemos terminado con nuestra temporada y todavía tenemos que preparar un Campeonato podemos necesitar de 7-10 días de descanso activo. Eso significa que usted puede hacer diferentes actividades físicas para disfrutar al mismo tiempo que se mantienen los niveles físicos (por ejemplo practicar distintos deportes). Es sobre todo un descanso mental que ayudará a que nuestro cuerpo se recupere del estrés de la temporada.

Supercompensación: La supercompensación es cuando se entrena con una cierta carga y después del programa de entrenamiento es necesario tener un poco de descanso o disminuir la intensidad de los entrenamientos con el fin de ver los beneficios de dicho entrenamiento.

Durante la temporada o cuando preparamos específicamente cualquier campeonato tendremos unas cuantas fases de carga en las que la cantidad de entrenamiento aumenta con el fin de disminuir más adelante para obtener los beneficios del entrenamiento con un rendimiento mucho mejor.

Se vincula directamente con el ratio entrenamiento-descanso.

PREVENCIÓN DE LESIONES



PREVENCIÓN DE LESIONES

Prevención:

La clave está en la prevención. Tenemos que evitar cualquier problema que pueda alejarnos de las canchas de baloncesto. Por lo general, los más comunes son los problemas musculares. Los problemas musculares pueden prevenirse con: buena flexibilidad y buen estiramiento, el cuidado de los músculos después de los entrenamientos o los partidos (hielo) y el control de nuestros alimentos (por ejemplo, el plátano es la mejor fruta para evitar problemas musculares durante los partidos).

Una vez que aparece algún problema muscular, estamos comprometidos para toda la temporada y por esta razón, es muy importante trabajar en la prevención.



Cremas:

Crema Pre-competición

Calentamiento-efecto vasodilatador. Estimula y mejora el flujo sanguíneo, proporcionando calor y la preparación de los músculos y las articulaciones para el esfuerzo físico, reduciendo así el riesgo de posibles lesiones (contracturas, roturas de fibrillas, etc.)

Crema Post-Competición

Alivia la sensación de cansancio en las piernas después del ejercicio físico, reduce la fatiga y favorece una rápida recuperación fisiológica.

Propiocepción:

Generalmente los árbitros son tendentes a tener problemas de rodillas y tobillos. Este problema puede venir por una lesión traumática o por un desgaste excesivo. En cualquier caso, es muy importante trabajar la propiocepción ya que la información que podemos dar a nuestros canales propioceptivos en la rodilla y el tobillo es fundamental para prevenir cualquier daño adicional.

La propiocepción significa ciertos ejercicios donde damos información extra a nuestra rodilla o el tobillo para hacerlos más fuertes en caso de lesión.



ENTRENAMIENTO INVISIBLE



ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Nuestros hábitos jugarán un papel importante en nuestro desempeño en la cancha de baloncesto. Si tenemos buenos hábitos y seguimos un buen plan de entrenamiento, las posibilidades de tener éxito son mayores. Hay algunas cosas que debemos tener en cuenta acerca de nuestros hábitos.

Alimentos: "Somos lo que comemos". Esta conocida frase es realmente una gran verdad. Tenemos que controlar lo que comemos para poder comer lo que es bueno para nuestro organismo. Usted puede comer de todo, pero necesita saber que cada metabolismo es diferente y probablemente afectará a su cuerpo de una manera diferente que a los demás.

Las proteínas, carbohidratos, verduras y frutas deben estar en su dieta diaria.

Podemos tomar pasteles y azúcar pero siempre siendo conscientes de la cantidad que podemos tolerar. Especialmente cuando viaje tiene que cuidar lo que come, porque no es fácil de controlar.

Hidratación: Nuestro cuerpo es 70% agua y por eso tenemos que mantenerlo hidratado para llegar a nuestro mejor rendimiento. Se ha estudiado que la falta de hidratación afecta a nuestro rendimiento en un gran porcentaje. Tenemos que beber al menos 1,5 litros de agua al día. Obviamente durante los partidos que tenemos que llevar nuestra botella de agua a la pista para asegurarse de que nuestra hidratación es buena durante el partido y sobre todo al final del mismo. Si la humedad es alta o durante el verano nuestra hidratación debe ser mayor.

Trate de tener su propia botella de agua y no compartir las botellas con sus amigos para prevenir el contagio (gripe, gastroenteritis).

El sueño: Para tener un buen desempeño en la cancha tenemos que alcanzar al menos las 8 horas de sueño. Además, dormir una buena siesta antes del partido le ayudará a mejorar el rendimiento en partidos que se jueguen por la tarde o por la noche. El tiempo sugerido de la siesta es de alrededor de 45 minutos. Si dormimos más tiempo nuestro cuerpo estará demasiado relajado lo cual perjudicará nuestro desempeño más adelante en el partido.

Viajes: Los árbitros FIBA tienen que viajar regularmente grandes distancias para participar en competiciones nacionales e internacionales. Ya sea un viaje nacional o internacional, viajar crea algunos retos únicos para los árbitros de baloncesto.

Los largos períodos de inactividad durante el viaje en avión puede dar lugar a la acumulación de sangre en las piernas y en personas susceptibles causar una trombosis venosa profunda. Moverse por el avión periódicamente durante el viaje, cada 2 horas y hacer ejercicios de estiramientos ligeros es recomendable. Los viajeros también deben beber alrededor de 15 a 20 ml de fluido por hora, preferiblemente de zumo o agua, para compensar la pérdida de agua desde el tracto respiratorio superior atribuible a la inhalación de aire seco de la cabina. Sin esta ingesta de líquidos extra, la deshidratación residual podría persistir hasta los primeros días de la nueva zona horaria. Si usted sabe que el vuelo es más de tres o cuatro horas, considere el uso de medidas de apoyo durante el viaje.

Después de haber llegado a salvo a su destino, el atleta puede sufrir fatiga del viaje, pérdida de sueño (en función de los tiempos de vuelo), y los síntomas que han llegado a ser conocido como el jet lag. Este término se refiere a los sentimientos de desorientación, aturdimiento, la impaciencia, falta de energía, y

malestar general que aparecen después de viajar a través de zonas horarias. Estos sentimientos no aparecen en viajes directamente hacia el norte o hacia el sur dentro de la misma zona horaria, dónde el pasajero se encuentra simplemente cansado del viaje o rígido después de una larga estancia en una postura estrecha. El jet lag puede persistir durante varios días después de la llegada y puede ser acompañado de pérdida de apetito, dificultad para dormir, estreñimiento y somnolencia.

Se tarda aproximadamente un día por cada zona horaria que cruzó en adaptarse por completo. Es probable que sea difícil conciliar el sueño durante un par de días, pero los ritmos exógenos tales como la actividad, la alimentación y el contacto social durante el día ayudan a ajustar el ritmo de sueño. Esto es debido a que el estado de ánimo se adapta más rápidamente que la temperatura del cuerpo a la nueva zona horaria. Hasta que toda la gama de ritmos biológicos puedan adaptarse a la nueva hora local el rendimiento de los atletas puede estar por debajo del habitual.



La dirección de desplazamiento influye en la gravedad de jet lag. Volando hacia el Oeste es más fácil de tolerar que volando hacia el este. Al volar hacia el oeste, el primer día se alarga y los ritmos del cuerpo se puede extender de acuerdo con su período de marcha libre natural de aproximadamente 25 horas y así ponerse al día.

Las pastillas para dormir han sido utilizados por algunos atletas en los viajes para inducir el sueño. Estos medicamentos no han sido satisfactoriamente probados para efectos residuales posteriores sobre acciones motrices, como las habilidades deportivas. De hecho, podrían ser contraproducentes si se administra en el momento incorrecto.

El ejercicio puede acelerar la adaptación a una nueva zona horaria, y una suave sesión de entrenamiento después de un vuelo ha resultado beneficiosa. Las siestas deben evitarse durante los primeros días debido a que una larga siesta en el momento en que el individuo se siente somnoliento (presumiblemente en el momento en que él/ella habría estado durmiendo en la zona horaria) anclas los ritmos en sus anteriores fases y así retrasas las adaptaciones a la nueva zona horaria.

Calzado: Las zapatillas que usan los árbitros tanto en los partidos como en los entrenamientos son otro aspecto clave para evitar cualquier tipo de lesión. Usted necesita sentirse cómodo con ellos y si es posible que pueda probar la forma en que pisa (pronador o supinador) para seleccionar el calzado adecuado.

Es importante para que usted pueda saber cuándo tiene que cambiar sus zapatillas, porque a veces se ven perfectas desde el exterior y se han deteriorado desde el interior (debido al uso).

Fisioterapeuta: A veces visitar al fisioterapeuta cuando no estés lesionado es el mejor momento para hacerlo (prevención). Debido al desplazamiento o por la acumulación de partidos, usted puede tener cualquier pequeño dolor o cualquier problema menor. La sugerencia es visitar al fisioterapeuta de vez en cuando para conseguir tener su cuerpo en buenas condiciones para seguir adelante en su con la temporada.

STANDARD QUALITY

GLOBAL CONNECTION

International Basketball Federation
FIBA
Route Suisse 5 - PO Box 29
1295 Mies
Switzerland

Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99