

## **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ANUAL: “2 días 1 hora”**

Para todos aquellos que lo deseen, vamos a desarrollar un “planing” de trabajo físico genérico para todos los árbitros de baloncesto con el fin de motivar y apoyar el entrenamiento semanal constante con una serie de directrices generales de tal manera que podamos mantenernos en buen estado físico y propio para la actividad que desarrollamos.

Con ello pretendemos que el entrenamiento no sea una incertidumbre y un trabajo aleatorio, sino un trabajo continuado, programado y organizado de tal manera que logremos los objetivos esperados y no sintamos que entrenamos sin beneficio o entrenar pueda suponer una pérdida de tiempo.

Por ello, durante cada semana a lo largo de la temporada 2009/2010, a partir del 19 de Octubre, subiremos al Área Biomédica del Club del Árbitro un entrenamiento semanal que consiste en 2 días de entrenamiento por semana durante aproximadamente 1h. Todos estos entrenamientos tendrán una progresión, serán de fácil realización, sin exigencias de asistir a gimnasio o a una pista de atletismo y adaptable a las características de cada uno. Si bien es cierto, se recomienda la utilización de pulsómetro como herramienta de control ([ver artículo sobre entrenamiento con pulsómetro](#)) y de conocimiento del cuerpo ya que entendemos que “entrenamos” para una actividad deportiva que exige unos mínimos y damos un paso cualitativo más allá del conocido “footing”. Por otra parte, hablaremos de un entrenamiento genérico, en el cual los objetivos durante la temporada serán:

- Mantener la Condición Física máxima lograda en la temporada anterior o mejorarla.
- Desarrollar la Base de la Capacidad Aeróbica (resistencia).
- Mejorar la capacidad de recuperación.
- Desarrollar la Fuerza Explosiva en las piernas.
- Mejorar la agilidad y rapidez en los desplazamientos.

Debemos asumir que de manera no presencial no podremos trabajar aspectos de la técnica de carrera y desplazamientos o que el control y seguimiento del entrenamiento será a cargo de la responsabilidad personal, que pensamos que ha de ser otro de los objetivos.

La programación por objetivos que llevaremos en los próximos meses será la siguiente.

| FECHAS        | OBJETIVOS  |
|---------------|--|
| 19/10 a 9/11  | ADQUISICIÓN DE HÁBITO DE ENTRENAMIENTO                       |
| 9/11 a 21/12  | MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA                                |
| 21/12 a 18/01 | MEJORAR LA CAPACIDAD ANAERÓBICA                              |
| 18/01 a 15/02 | TRABAJAR DE MANERA ESPECIFICA LA FUERZA EXPLOSIVA y AGILIDAD |
| 15/02 a 19/04 | MANTENER LAS CAPACIDADES                                     |
| 19/04 a 1/06  | PREPARAR LAS FASES FINALES                                   |
| 14/06 a 1/07  | RECUPERAR TRAS LA TEMPORADA                                  |

- Hemos de apuntar que el trabajo de un objetivo específico en un periodo no excluye el trabajo secundario de otros objetivos.

Para cualquier cuestión respecto de los entrenamientos, o para realizar un seguimiento o entrenamiento más individualizado no duden en ponerse en contacto a través de [areafisica@feb.es](mailto:areafisica@feb.es) . No olviden revisar los artículos disponibles en la página [www.clubdelarbitro.es](http://www.clubdelarbitro.es) en el Área Biomédica, en la cual se irán subiendo nuevas herramientas y tengan en cuenta los objetivos para los que se plantearán estos entrenamientos ya que para lograr otros: pérdida de peso, fortalecimiento del tren superior, mejora específica de la resistencia o de la fuerza explosiva, deberán llevar a cabo un entrenamiento más personalizado.

Quedamos a vuestra disposición desde el Área Física y esperamos que tengan una magnífica temporada.