

PREPARACION FISICA PARA ARBITROS

Este artículo tiene como objetivo brindar una propuesta de trabajo para mejorar la condición física de base de todas aquellas personas relacionadas con el arbitraje. Consideramos que si los mismos logran un nivel adecuado de condición física van a poder **“disfrutar más”** del juego, ya que su posibilidad de estar cerca de las jugadas les brindará un panorama más claro de la situación y -por ende- una toma de decisión más correcta.

Cuando hablamos de **"acondicionamiento físico"** nos referimos al desarrollo de todas las capacidades físicas, que vamos a enumerar en cuatro: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. A continuación, presentaremos una propuesta de metodología de trabajo para cada una de estas capacidades de acuerdo con las demandas físicas del jugador número 31.

- **LA RESISTENCIA**

Desde el punto de vista fisiológico, la resistencia se caracteriza por realizar un trabajo durante un tiempo prolongado a un nivel de intensidad requerido por un determinado deporte, se la conoce como la capacidad para oponerse a la fatiga. Un buen nivel de desarrollo de resistencia de base nos permite:

Soportar las intensidades de esfuerzo durante un partido.

Facilita la recuperación entre esfuerzos.

Evita riesgos de lesión.

Mayor capacidad de concentración, lucidez mental para tomar decisiones correctas.

Según su vía energética pueden ser:

Aeróbica = Presencia Suficiente de oxígeno

o anaeróbica = Presencia Insuficiente de oxígeno

Teniendo en cuenta que un árbitro debe estar preparado para mantenerse en movimiento los 80 minutos de juego, en intervalos de caminar, trotar y correr en diferentes direcciones y que recorre 4.900 metros a 6000 metros podemos nombrar tres métodos de entrenamiento de la resistencia más apropiados para el mejoramiento de la misma.

CARRERA CONTINUA DE MEDIA DURACIÓN: (Resistencia aeróbica)

Trabajo de trote continuo entre 30 a 45 minutos, a una intensidad aproximada del 75% de 220 – edad; la franja de pulsaciones estará entre 140 a 170 p.p.m.

Lo ideal es correr en terrenos semi blandos, con pocos accidentes. Dicho método tendrá fundamental importancia durante la etapa de trabajo posterior, mientras que en competencia cumple un rol de mantenimiento del estado de forma.

FARTLEK “JUEGO DE VELOCIDADES” (resistencia aeróbica – anaeróbica mixta)

Consiste en correr con muchos cambios de ritmo (intensidad) y de distancias con una recuperación activa, teniendo en cuenta estas características. Este es el método que más se adecua a las necesidades físicas que le presenta el juego a un árbitro. Por lo general,

tienen una duración de entre 30 a 40 minutos, alternando ritmos suaves, fuertes, aceleraciones y espines. La frecuencia cardiaca va a oscilar entre los 150 a 180 p.p.m Hay diferentes formas de “definir” una sesión de fartlek, pero generalmente aplicado al “referato” la podemos organizar de acuerdo a tres niveles de intensidad: caminar, trotar (baja intensidad), correr (media intensidad) y picar (alta intensidad) De acuerdo con el nivel de entrenamiento se pueden armar distintas combinaciones. LOS Parámetros a tener en cuenta son: secuencia por intensidad, trote, correr, caminar y picar por tiempo. Trote (4 a 10 minutos), correr (20 segundos a 1 minuto), caminar (de 1 a 4 minutos) y picar (hasta 20 segundos) Importante: al caminar y trotar, hacerlo en diferentes direcciones: de frente, atrás y de costado.

Ejemplo de una sesión de fartlek para un iniciante en este método de entrenamiento:

Trote: 8 minutos
Correr: 20 segundos
Caminar: 2 minutos
Trote: 4 minutos
Correr: 30 segundos
Caminar: 2 minutos
Trote: 4 minutos
Correr: 20 segundos
Caminar: 3 minutos

Tiempo total: 25 minutos

A medida que el organismo se va “adaptando” a los estímulos, variar la intensidad, agregando pasadas de máxima velocidad (pique) y alargando el tiempo de trabajo.

3. ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS

Alternar el esfuerzo y tiempo de reposo, la intensidad del trabajo predomina sobre el volumen, vamos a utilizar distancias entre 100 a 500 metros, a una intensidad del 75% de la velocidad máxima, los descansos varían entre 30 segundos a 5 minutos, esto dependerá de la distancia recorrida eje.: para 100 metros pausa de 1 minuto, para 200 metros 1'30'', para 400 metros 2 minutos. Lo importante está en la pausa que es incompleta, queda cierta fatiga, el entrenamiento es de carácter acumulativo. El volumen debe ser de entre 1500 a 4000 metros (sumatoria de distancias recorrida)

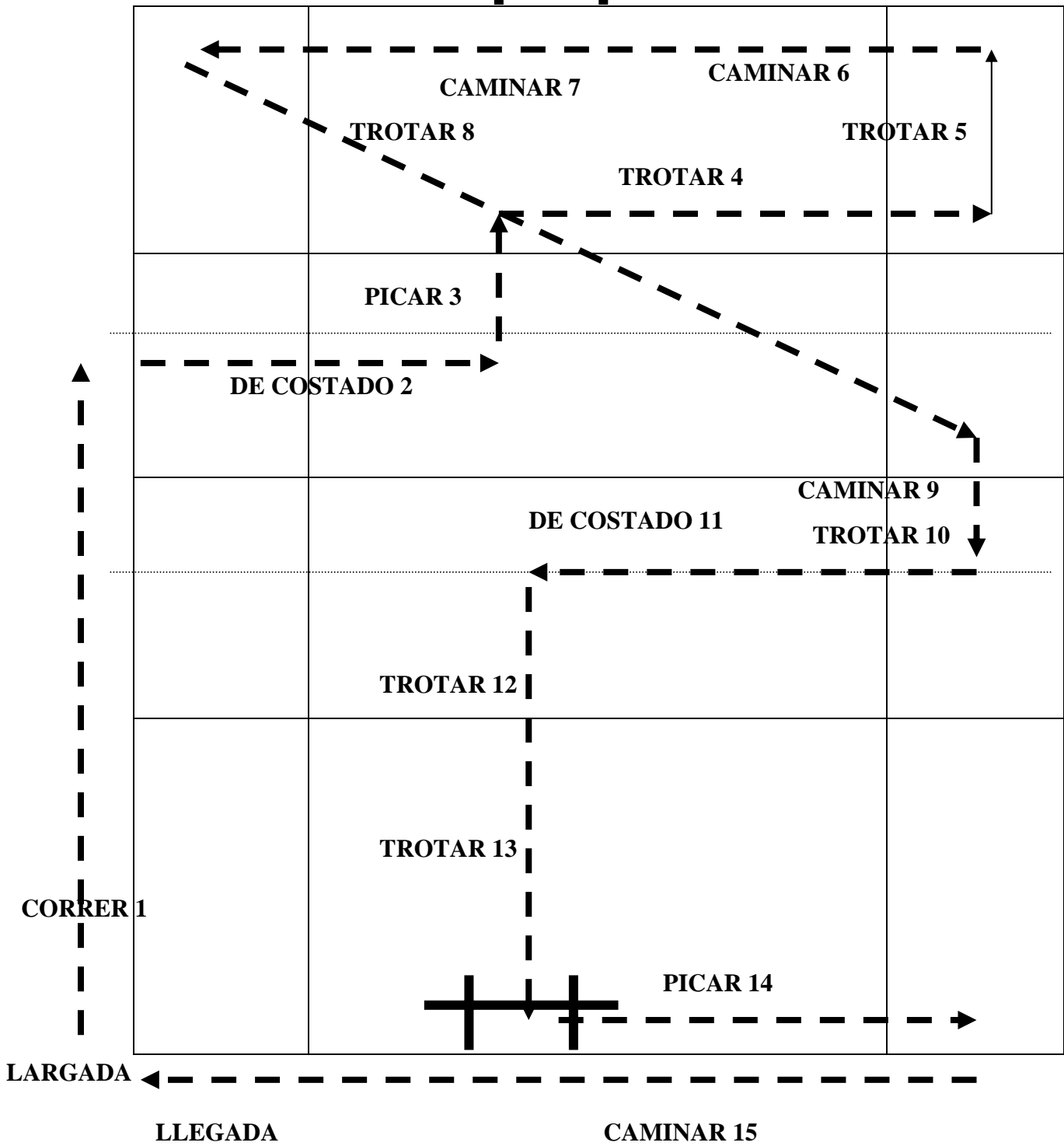
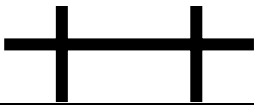
Eje... 2x400 metros pausa 2'
2x300 metros pausa 1'45''
4x200 metros pausa 1'30''

volumen: 2200 metros

Dosificación: variar las distancias y disminuir el tiempo de pausa.

GRILLA DE REFEREES

Grilla extraída de propuesta de preparación física para referee y juez de touch de la i.R.B (Internacional Rugby board)



Al principio, efectuar 3 vueltas y luego ir **aumentando** progresivamente el número de repeticiones de la grilla.

- **FLEXIBILIDAD**

Podemos decir que la "**Flexibilidad**" es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud, su buen desarrollo trae las siguientes ventajas:

Previene las lesiones.
Facilita la coordinación.
Favorece la contracción muscular.
Mejora el aprovechamiento de la energía mecánica.
Posibilita una técnica más económica.

Teniendo en cuenta estos factores, se la trabaja generalmente en la parte inicial del entrenamiento o competencia (entrada en calor) y en la parte final (vuelta a la calma) para favorecer a la recuperación.

La Flexibilidad va a depender de muchos factores como ser:

Edad.
Estado emocional.
Temperatura ambiente.
Temperatura endógena del organismo.
Movilidad articular.
Elasticidad muscular.

Edad: esta cualidad es una de las que más rápidamente se va perdiendo con el paso de los años si no la trabajamos, hay que estar muy atento que dentro de los ejercicios que practiquemos se incluyan movimientos de gran amplitud al nivel de articulación de la cadera.

Estado emocional: las presiones psicológicas pueden repercutir negativamente en la posibilidad de **relajarse** y ampliar el recorrido articular.

Temperatura ambiental: los días **fríos** influyen negativamente sobre la **Flexibilidad**. Por ese motivo, va a ser necesario trabajarla durante mayor **tiempo**, ya sea previamente a un entrenamiento o a un partido.

Temperatura corporal: al aumentar la temperatura corporal disminuye la **viscosidad del músculo**, por lo cual la flexibilidad se ve favorecida. Debido a esto, en la entrada en calor es conveniente ir alternando ejercicios de flexibilidad con desplazamientos suaves (para elevar la temperatura corporal).

Movilidad articular: *"Es la amplitud de los movimientos en cada articulación"*. Ejemplos de ejercicios de movilidad articular a través de balanceos, circunducciones, rotaciones.

ELONGACION

Ejemplos de ejercicios de **estiramiento** de los diferentes grupos musculares - El método **más seguro** para entrenar es el de forma **activa estática**. O sea, el ejecutando adopta la posición y la mantiene por un lapso de tiempo entre 10 a 20 segundos o también puede recibir ayuda de un compañero (forma pasiva).

- **VELOCIDAD**

"Se la define como una capacidad de conseguir, mediante procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuro muscular, una rapidez máxima de reacción y de movimientos en determinadas condiciones establecidas" (Grosser)

Hay numerosos tipos o clasificaciones de velocidad, pero teniendo en cuenta que un referee necesita **acelerar o arrancar** rápidamente, ya sea desde una posición estática o en movimiento ante un determinado estímulo visual, el tipo de velocidad que más debemos entrenar aquí será la de **reacción**. Este tipo de velocidad va a depender de la influencia de numerosos elementos, pero lo más importante para esta situación será: **edad, nivel de entrenamiento y predisposición psíquica** (concentración en el juego y su desarrollo)

REGLAS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

Movimientos a máxima velocidad.
Distancias cortas hasta 40 metros.
No realizar muchas repeticiones.
Repercusión completa (mínimo 3 minutos).

FORMAS DE TRABAJO:

Salidas a máxima velocidad desde cualquier posición: frente a la dirección de la carrera, de costado, de espalda, sentado, acostado, etc.

Reacciones ante un estímulo visual.

Cambios de velocidad en movimiento ante un estímulo visual

caminar y ante el estímulo "picar".

Trotar y ante el estímulo "picar".

Correr y ante el estímulo "picar".

- **FUERZA**

La fuerza es la capacidad de oponerse a una resistencia mediante un esfuerzo muscular. Hay numerosos factores que van a condicionar el desarrollo de la misma, al igual que existen diferentes tipos de fuerza que van a depender del objetivo buscado. En este caso, con relación a la preparación física del **referee**, vamos a entrenar la **Fuerza - Resistencia**", cuyo objetivo es lograr un fortalecimiento general de los músculos, tendones y articulaciones que más se exigen en el **arte de refereear**. El entrenamiento de dicha capacidad cumple con un objetivo de **profilaxis** ante posibles lesiones que se pueden presentar debido a una exigencia máxima de estímulo, posibles irregularidades en el terreno de juego o circunstanciales situaciones de contacto que se pueden presentar, sin olvidarnos que la fuerza es una capacidad que influye directamente sobre el mejoramiento de otras capacidades como ser la resistencia y la velocidad.

MODELO DE RUTINA

Flexibilidad 10 minutos.

Abdominales - Espinales: A elección (musculatura de sotén) 4 X 20 repeticiones.

Camilla adelante.

Camilla atrás.

Prensa atlética a 45°.

Pantorrillas.
Abductores.
Pull-over (Amplitud caja torácica - músculos respiratorios).
Inclinado con mancuernas (pectorales).
Polea al pecho (dorsales).
Vuelos laterales (deltoides).
Press militar (deltoides - tríceps).
Flexión con barra (bíceps).

Aquí vamos a trabajar en una intensidad entre el 50 al 75%; o sea, el número de repeticiones va a ser de 10 a 15 y la pausa entre series es de 1'30''. Se puede emplear un entrenamiento de:

Circuito.
Carga estable.
Pirámide ascendente.

Pasar de estación en estación sin descanso, el cual será de 3 minutos al finalizar toda la vuelta.

Mantener las cargas en todas las series. Si se desea aumentar la intensidad, elegir entre:

1. Aumentar las cargas o **2.** Aumentar el número de repeticiones.

A medida que pasan las series, aumentar las cargas y disminuir el número de repeticiones dentro de la franja prevista de trabajo.

Al finalizar, si deseamos bajar el porcentaje de tejido adiposo corporal, incluir un trabajo **aeróbico** de 20 minutos, como por ejemplo **bicicleta fija**, y luego **elongar**.

ARMADO DEL PROGRAMA

Todo lo expuesto es simplemente una guía de **cómo** se pueden entrenar las principales capacidades físicas que van a incidir en un buen acondicionamiento físico de un referee. Debemos entender que cada referee debe armar su propio programa de entrenamiento, teniendo en cuenta numerosos factores como ser:

Edad.

Nivel de condición física (evaluación).

Ambición (nivel competitivo).

Etapa del año a) fuera de temporada b) temporada de competencia.

Características para fuera de temporada:

Objetivo: acondicionamiento de base.

Resistencia: aumento de la resistencia aeróbica.

Métodos de carrera continua - fartlek

Estímulos semanales = 2 con 78 hs. de descanso.

Fuerza: circuito - carga estable.

3 estímulos semanales con 48 hs. de descanso.

Velocidad: arranques de posición estática y distancias de hasta 30 metros, una vez por semana.

Flexibilidad: siempre al inicio y final de toda actividad

Durante la competencia:

Objetivo: búsqueda de máximo rendimiento.

Realizar un trabajo más específico, siempre teniendo en cuenta las necesidades de cada persona.

Resistencia: se pueden agregar “**trabajos en intervalos y la grilla del referee**”

Fuerza: bajar a 2 estímulos semanales, incluir método de pirámide ascendente.

Velocidad: aplicar todas las variables de entrenamiento de posición estática y en movimiento, hasta dos estímulos semanales.

Flexibilidad: detectar núcleos articulares o grupos musculares **con problemas** y entrenarlos en forma más específica.

Todo programa debe tener en cuenta lo siguiente: los estímulos se deben aplicar en forma progresiva, permitiendo al organismo adaptarse a los mismos. Dicha adaptación se debe producir lentamente y no intentar acelerar el proceso pues esto puede producir lesiones, enfermedades o sobreentrenamiento. Debemos aprender a "**escuchar al cuerpo**" y tomaremos nuestros días libres si no estamos dispuestos al entrenamiento. Debemos buscar siempre la variabilidad de métodos y ejercicios para entrenar una determinada capacidad y, por sobre todas las cosas, tener en cuenta que lo más **"importante del entrenamiento es el descanso"...**