



ENTRENAMIENTO

POSTEMPORADA 19-20

Introducción.

La postemporada corresponde al periodo comprendido entre el final de la temporada y el inicio de la pretemporada de la siguiente. Este periodo de transición es una buena oportunidad para trabajar en varios aspectos que durante la temporada quedan en un segundo plano, por el ritmo competitivo y de trabajo. La temporada que nos ha tocado vivir hace que este periodo sea más largo de lo habitual, cobrando mayor importancia el trabajo que realicemos durante este periodo de transición.

El objetivo principal a nivel de entrenamiento deportivo durante la postemporada es llegar de la mejor manera posible al inicio de la siguiente. Conseguir esto, nos permitirá asumir mejor las cargas de entrenamiento que iremos acumulando durante la pretemporada, partiendo desde un punto de forma adecuado. Debemos tener en cuenta que cesar nuestra actividad durante un tiempo prolongado, superior a 2 semanas, va a dar lugar a una desadaptación en nuestro cuerpo. Hay muchos aspectos en los cuales podemos notarlo, como la subida del peso, no obstante, este no es el problema más importante, siempre que el aumento no sea muy excesivo. Uno de los principales problemas ante los que nos encontramos es la pérdida de masa muscular, pudiendo incluso mantener el peso, pero sufriendo un cambio en nuestra composición corporal (incrementando la masa grasa y disminuyendo la masa muscular).





¿Qué hacer durante la postemporada?

Durante la postemporada es un momento muy oportuno para trabajar en aquellas cualidades que puedan quedar un tanto olvidadas durante el transcurso del año. Hay varios trabajos que pueden ser interesantes llevarlos a cabo: trabajos de movilidad articular, trabajos propioceptivos y de fortalecimiento, trabajos que impliquen tareas motrices diferentes que amplíen nuestras posibilidades de movimiento o trabajos de fuerza y resistencia para que nuestro nivel de condición física no se vea excesivamente reducido. Se suele decir que muchos de estos trabajos buscan disminuir la probabilidad de que acontezca una lesión, no obstante, no debemos olvidar que el mejor entrenamiento para reducir la probabilidad de lesión, es aquel que está bien programado y utiliza unas cargas y ejercicios apropiados para cada deportista. La evidencia científica nos dice que el entrenamiento de fuerza es probablemente el que más puede contribuir a la hora de disminuir el número de lesiones, además de reducir el daño muscular tras el entrenamiento y la competición. Por otro lado, el trabajo de resistencia es necesario mantenerlo en cierta medida, para disminuir la pérdida de una cualidad que es muy importante para el desarrollo de nuestra actividad arbitral. En este sentido, la evidencia científica nos indica que en este periodo la manera más adecuada de mantener nuestro nivel es a través de entrenamientos interválicos de alta intensidad (HIIT). Para compatibilizar el entrenamiento de fuerza y resistencia (llamado entrenamiento concurrente) debemos tener en cuenta algunas consideraciones. Es adecuado dejar, a ser posible, al menos 24 horas entre una sesión y otra. En el caso de que fuéramos a entrenar fuerza y resistencia el mismo día, dejar al menos 8 horas entre las sesiones.





Diseño del entrenamiento para la postemporada.

Teniendo en cuenta las múltiples posibilidades que tenemos, este documento pretende dar unas pautas de entrenamiento con algunas alternativas que sean sencillas de realizar para todos los árbitros. Esta propuesta sería un trabajo de mínimos, aquellos árbitros que tienen un nivel de entrenamiento mayor pueden continuar con sus entrenamientos, acoplando y/o sustituyendo algunos entrenamientos por los propuestos.

La propuesta cuenta con 3 días de entrenamiento semanal individual más 1 día de entrenamiento colectivo realizando cualquier deporte que tenga cierta exigencia (deportes colectivos, deportes de raquetas, deportes de montaña...). Esta propuesta puede incluso ser duplicada por aquellos árbitros que lo necesiten, realizando 2 veces a la semana cada una de las sesiones. A continuación, se dan algunas consideraciones a tener en cuenta para comprender las tablas de entrenamiento que se presentan.

Entrenamiento complementario – movilidad y fortalecimiento.

Este entrenamiento cuenta con un total de 3 tablas de ejercicios con sus repeticiones, intensidad, tiempos de recuperación y representación gráfica. A continuación, se hacen algunas aclaraciones a las tablas:

1. Cuando se pone máximo rango de movimiento, se refiere a que exista cierta tensión sin que llegue a existir dolor durante el ejercicio.
2. Cuando en el apartado de intensidad pone un número y justo después otro entre paréntesis (Ejemplo: 15 (30)), significa que hagamos 15 repeticiones con una carga o resistencia con la que pudiéramos hacer 30. Esto puede ser complejo saberlo, por tanto, debéis colocar una resistencia que os implique una carga medio-baja.





Entrenamiento de fuerza.

El entrenamiento de fuerza cuenta con una tabla en la que aparecen varios ejercicios por cada fila. Como se indica en la columna de ejercicio se deben realizar 2 ejercicios de los que se proponen en cada fila. Estos ejercicios son de ejemplo, hay ejercicios similares que podrían ser realizados, en función de los materiales y lugares a los que tengáis acceso. La intensidad aparece expresada con el carácter del esfuerzo, de la misma manera que en el entrenamiento compensatorio. Tan solo añadir que para los ejercicios de tren inferior se añade la ejecución de la fase de subida a la mayor velocidad posible. No obstante, debemos ser capaces de ejecutar correctamente el ejercicio para posteriormente incrementar la velocidad.

Entrenamiento HIIT.

El entrenamiento de resistencia cuenta con una tabla con diferentes propuestas, se debe escoger una de ellas cada día que se vaya a entrenar. Dentro de la tabla la tercera columna indica el número de bloques, series y tiempo que tiene cada intervalo. Ejemplo: 3 x 6 minutos (10" carrera – 10" recuperación pasiva), esto significa que haremos 3 bloques de 6 minutos y que durante los 6 minutos estaremos haciendo 10 segundos de carrera y 10 segundos de recuperación andando. La intensidad aparece expresada a través de un porcentaje de velocidad de consumo de oxígeno máximo (%vVO₂max) o de un porcentaje de la velocidad alcanzada en el test intermitente 30-15 (%vIFT). Para realizar este entrenamiento es necesario realizar uno de estos 2 test (Test de 5 minutos o Test 30-15 Fitness) que aparecen explicados en el documento sobre [Test para medir la Resistencia](#). Para conocer el ritmo al que correr, podéis acceder a la siguiente [HOJA DE EXCEL](#) (descargad una copia) explicada en el siguiente [TUTORIAL](#).

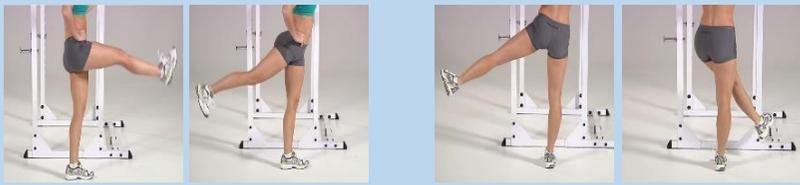




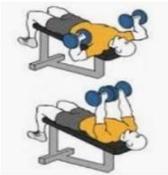
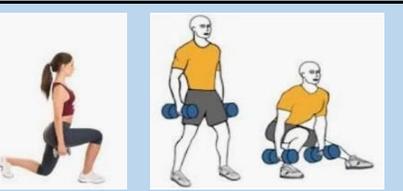
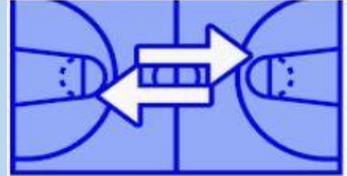
ORGANIZACIÓN SEMANAL DEL ENTRENAMIENTO							
NIVEL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
BAJO	ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	LIBRE	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	LIBRE	DEPORTE	
MEDIO	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	LIBRE	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	DEPORTE	
ALTO	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO	LIBRE	LIBRE	ENTRENAMIENTO COMPENSATORIO	DEPORTE	
	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
	LIBRE	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	ENTRENAMIENTO DE FUERZA	ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	LIBRE	LIBRE	LIBRE



TRABAJO DE MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO					
Articulación	Ejercicio	Series x Repeticiones	Intensidad	Recuperación	Representación gráfica
Tobillo	Movilidad flexión dorsal de tobillo con goma	3 x 8	Máximo rango de movimiento	Cambio de pierna	
	Elevaciones de tobillo suspendidos	3 x 8	Máximo rango de movimiento	Cambio de pierna	
	Fortalecimiento flexión plantar con goma	3 x 15	15(30)	Cambio de pierna	
	Fortalecimiento flexión dorsal con goma	3 x 15	15(30)	Cambio de pierna	
	Fortalecimiento rotación externa tobillo con goma	3 x 15	15(30)	Cambio de pierna	
	Fortalecimiento rotación interna tobillo con goma	3 x 15	15(30)	Cambio de pierna	

TRABAJO DE MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO					
Articulación	Ejercicio	Series x Repeticiones	Intensidad	Recuperación	Representación gráfica
Rodilla y Cadera	Movilidad sentadilla completa	6 x 20"	Máximo rango de movimiento	20"	
	Movilidad extensión de cadera	3 x 20" (con cada pierna)	Máximo rango de movimiento	Cambio de pierna	
	Movilidad cadera dinámicos (leg swing)	3 x 10 (con cada pierna y variante)	Máximo rango de movimiento Velocidad controlada	Cambio de pierna	
	Fortalecimiento lunges monopodal	3 x 8 (con cada pierna)	8 (20)	1:30	
	Fortalecimiento step up y step down	4 x 8 (2 series por ejercicio)	8 (20)	1:30	 
	Fortalecimiento elevación de cadera monopodal	3 x 8 (con cada pierna)	8 (20)	1:30	

TRABAJO DE MOVILIDAD Y FORTALECIMIENTO					
Región	Ejercicio	Series x Repeticiones	Intensidad	Recuperación	Representación gráfica
CORE	CORE Plancha Frontal Alterno	Se realizarán los ejercicios uno detrás del otro y daremos un total de 3 vueltas. Entre cada vuelta dejaremos 2 minutos de descanso.			
	CORE Dead Bug				
	CORE Bird Dog	En cada ejercicio tendremos que mantener la posición (entre 10 y 30 segundos en función del nivel).			
	CORE Boat				
	CORE Bulldog				
	CORE Oblicuos con goma	Los ejercicios que tienen cambio de posición, realizaremos la mitad del tiempo con cada posición.			

TRABAJO DE FUERZA					
Tipo	Ejercicio	SeriesxRepeticiones	Intensidad	Recuperación	Representación gráfica
Entrenamiento de fuerza	Ejercicios de empuje tren superior (2 ejercicios)	4 x 12	10 (16)	1:30	   
	Ejercicios de tracción tren superior (2 ejercicios)	4 x 12	10 (16)	1:30	   
	Ejercicios tren inferior bloque 1 (2 ejercicios)	4 x 8	8 (14) máxima velocidad posible en subida	2:30	  
	Ejercicios tren inferior bloque 2 (2 ejercicios)	4 x 8	8 (14) máxima velocidad posible en subida	1:30	   
	Sprint	8 x 20 metros	Máxima velocidad posible	2:00	
	Cambio de dirección	6 x 20 metros (10 ida - 10 vuelta)	Máxima velocidad posible	2:00	



TRABAJO DE RESISTENCIA				
Tipo	Modalidad	Bloques x Series x Tiempos	Intensidad	Recuperación
HIIT	HIIT intervalos largos	Calentamiento: 5-7 minutos de carrera continua suave 2 x (3 x 4 minutos)	80% vVO2max	2 minutos entre serie y 4 minutos entre bloque
	HIIT intervalos cortos I	Calentamiento: 5-7 minutos de carrera continua suave 3 x 6 minutos (10" carrera - 10" recuperación pasiva)	100% vIFT	Recuperación de 3 minutos entre serie
	HIIT intervalos cortos II	Calentamiento: 5-7 minutos de carrera continua suave 3 x 6 minutos (20" carrera - 20" recuperación pasiva)	90% vIFT	Recuperación de 3 minutos entre serie
	HIIT intervalos cortos III	Calentamiento: 5-7 minutos de carrera continua suave 3 x 6 minutos (30" carrera - 30" recuperación pasiva)	80-85% vIFT	Recuperación de 3 minutos entre serie
	HITT all-out	Calentamiento: 5-7 minutos de carrera continua suave 8 x 30"	Máxima velocidad posible en cada serie	1:30 entre cada serie

