

EXIGENCIA A LA QUE LOS ÁRBITROS SE VEN SOMETIDOS DURANTE LOS PARTIDOS

García-Santos, D., Pino-Ortega, J., García-Rubio, J., Vaquera, A., & Ibáñez, S. J. (2019). Internal and external demands in basketball referees during the U-16 European Women's championship. *International journal of environmental research and public health*, 16(18), 3421.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Identificar las demandas internas y externas que tienen los árbitros de baloncesto a través de la tecnología ultra-wideband.

1 Evaluaron a árbitros FIBA en mecánica 3PO, durante un campeonato U16 femenino.

Obtuvieron los parámetros que se muestran en la tabla durante los partidos que arbitraron en el torneo.

2

RESULTADOS DEL ESTUDIO			
Variables	Media ± SD	Variables	Media ± SD
Frecuencia Cardíaca media	Partido: 124 ± 14 Q1: 126 ± 15	Distancia Recorrida	Partido: 4330 ± 1164 Q1: 1164 ± 145
% Frecuencia cardíaca media	Partido: 62 ± 7 Q1: 64 ± 8	Player Load	Partido: 44,13 ± 7,92 Q1: 11,92 ± 1,89
Aceleraciones por minuto	Partido: 13,65 ± 1,92 Q1: 13,99 ± 2,16	Carga metabólica	Partido: 15,60 ± 2,57 Q1: 3,61 ± 0,48
Velocidad máxima	Partido: 18,91 ± 1,17 Q1: 18,61 ± 1,24	Impactos	Partido: 1025 ± 372 Q1: 277 ± 100

3 El Player Load nos indica la carga neuromuscular de los árbitros y la carga metabólica hace referencia al coste energético que supone la actividad

Se presentan los valores de todo el partido y del primer cuarto, ya que suelen ser superiores en todas las variables analizadas.

4

APLICACIÓN PRÁCTICA PARA EL ARBITRAJE

Este estudio nos da información sobre las cargas a las que se ve sometido un árbitro. Como se puede observar el número de acciones no solo es alto, sino que además es variado. Además, cabe resaltar la importancia del calentamiento porque los valores son superiores en el primer cuarto ([https://www.clubdelarbitro.com/documentos/Calentamiento%20\(A.%205%C3%A1nchez%20SIXTO\).pdf](https://www.clubdelarbitro.com/documentos/Calentamiento%20(A.%205%C3%A1nchez%20SIXTO).pdf))

Se debe tener en cuenta esta información a la hora de realizar nuestros programas de entrenamiento. Dado que tenemos que tomar decisiones mientras arbitramos sería interesante incluir programas de entrenamiento que nos obliguen a decidir ante estas condiciones.

Este es un artículo abierto, puede consultarse al completo en la siguiente dirección: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6765851/pdf/ijerph-16-03421.pdf>

