

有我不凡

FIBA
WORLD CUP
China 2019



BE



FIBA

We Are Basketball



MEJORA TU... ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

Publicado febrero 2021
versión 1.0

El contenido no puede modificarse ni presentarse con el logotipo de FIBA, sin el permiso por escrito del Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

A lo largo de esta publicación, todas las referencias hechas a un jugador, entrenador, árbitro, etc., en el género masculino también se aplican al género femenino. Debe entenderse como el uso del masculino inclusivo, como norma del idioma español.

Este texto es la traducción al español del documento originalmente editado en inglés por FIBA como versión oficial, cualquier discrepancia entre ambos textos prevalecerá el documento original en inglés.

Febrero 2021,
Todos los derechos reservados.

FIBA - International Basketball Federation

5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Este material ha sido elaborado por el Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA.

Si identifica un error o discrepancia en este material, notifíquelo por favor al Departamento de Operaciones Arbitrales de FIBA en refereeing@fiba.basketball



Descárgalo ahora!

Aplicaciones para la Academia de la FIBA



FIBA iRef Academy Library App

Permite el acceso a todo el material disponible publicado por la FIBA

Contiene una amplia gama de contenidos desde las categorías de base hasta las categorías de élite.

La App incluye videos, manuales y directrices publicadas por Departamento de Operaciones Arbitrales de la FIBA para árbitros, comisarios, oficiales de mesa, instructor de árbitros, operadores de video.

También contiene las últimas versiones disponibles de las Reglas de Baloncesto y las Interpretaciones.

FIBA iRef Academy Pre-Game App

Aplicación específica desarrollada por la FIBA, para la reunión pre-partido de los árbitros de baloncesto.

Contiene video, listado de chequeo pre-partido, manuales técnicos, reglas e interpretaciones oficiales de la FIBA (OBRI), completa y media pista con: árbitros, jugadores, área de responsabilidad, símbolos de área, herramienta de dibujo capaz de guardar sus propias situaciones de juego.



STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION

MEJORA TU... ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

CÓMO MEJORAR TU ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO

En el mundo contemporáneo de los jueces deportivos, los árbitros de baloncesto son considerados deportistas y, por lo tanto, deben entrenar las diferentes cualidades físicas para mejorar su rendimiento en la cancha. La mayoría de estas cualidades físicas son similares a otros deportes, pero como disciplina específica, el arbitraje tiene sus propias características. Por eso, este documento presenta algunas ideas para mejorar sus entrenamientos específicos que contribuirán a un mejor rendimiento en la cancha.

SPRINTS ESPECÍFICOS

Hay algunos tipos de sprints que son realmente específicos para un árbitro de baloncesto. Los sprints sin mirar son uno de estos. Son sprints que simulan un sprint real de un árbitro de baloncesto cuando el árbitro está corriendo, con la cabeza girada hacia un lado para poder seguir mirando siempre a la cancha y seguir la jugada.

Durante un partido, los árbitros a menudo tienen que cambiar de dirección y correr hacia el otro lado de la cancha. La acción para comenzar esta carrera comienza con un "power step" (paso abierto y decidido en dirección al juego) y es seguida por una "baseline blast" (es decir, correr desde la posición de árbitro de cola hasta la línea de fondo con una parada de 2 pasos, uno-dos, que le da un equilibrio completo de inmediato y le permite estar listo para arbitrar en la posición de árbitro de cabeza). Esta "baseline blast" es un movimiento realmente específico para un árbitro de baloncesto y la mayoría de las veces, se inicia con un "power step".

Durante el entrenamiento, es importante simular lo más parecido posible a lo que ocurre posteriormente en la cancha. Independientemente del tipo de entrenamiento de sprint a realizar, considere también realizarlo con un silbato en la boca. Puede parecer extraño, pero es lo que se hace cuando está arbitrando un partido.

Como guía general, las distancias para el entrenamiento de velocidad deben estar entre 20 y 60 metros y es importante que su recuperación sea COMPLETA antes de la siguiente repetición.

A continuación, puede encontrar un ejemplo de entrenamiento donde puede usar los diferentes tipos de sprints en diferentes sesiones o incluso combinarlos en la misma sesión (sprints sin mirar, correr con el silbato en la boca, power step + baseline blast).

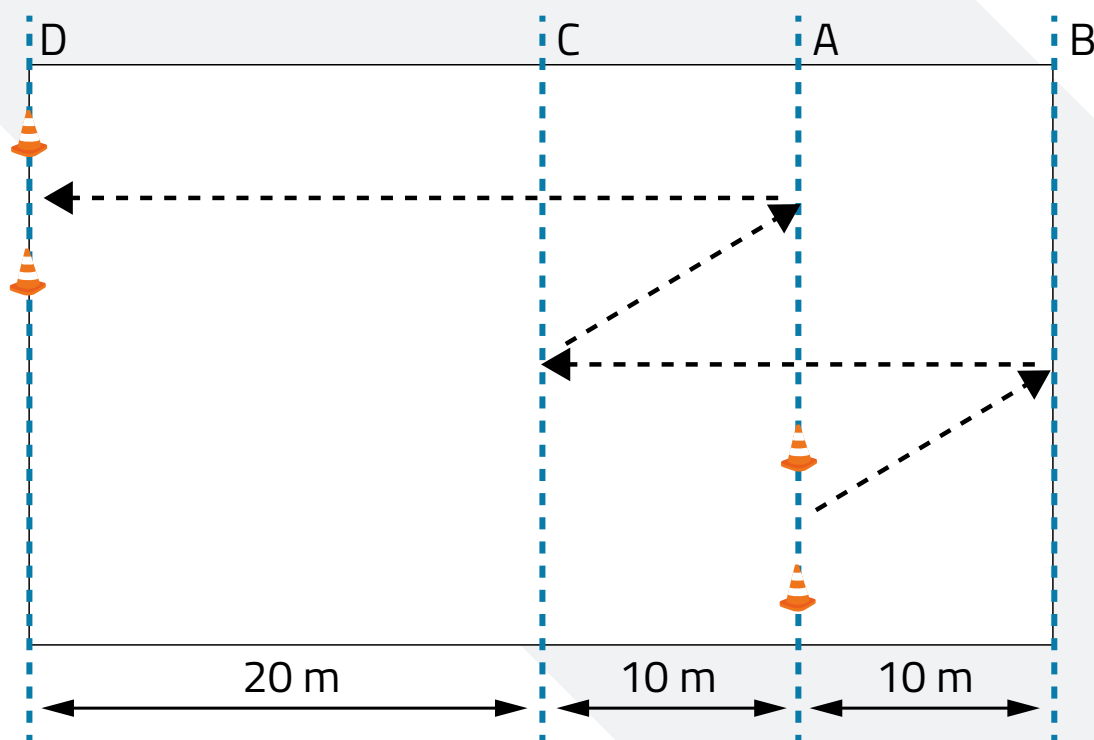
Ejemplo de entrenamiento de Velocidad Específica:

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1) 15' calentamiento | 4) 2 repeticiones x 40m |
| 2) 5' estiramientos activos | 5) 3 repeticiones x 30m |
| Series de velocidad | 6) 4 repeticiones x 20m |
| Recuperación completa (± 1 minuto) | 7) 5 repeticiones x 10m |
| 3) 1 repetición x 50m | 8) 10' Vuelta a la calma + estiramientos |

HABILIDAD PARA REPETIR SPRINTS ESPECÍFICA (RSA)

Como mencionamos antes, la RSA (Habilidad para Repetir Sprints), es la capacidad de su cuerpo para recuperarse después de una manifestación de velocidad y la capacidad de realizar sprints posteriores. En el baloncesto, la mayor parte del tiempo se corre en más de una dirección; un equipo roba el balón, recupera la posesión y el árbitro tiene que girarse (power step) y correr en la otra dirección (baseline blast). Como resultado de esto, necesitamos entrenar de la manera más específica y ajustada a la realidad. Esto puede implicar entrenar al RSA al menos en 2 direcciones mientras se mantiene una recuperación incompleta. Este movimiento se denomina RSA con cambio de dirección (CoD). Está científicamente comprobado que la mejora de los sprints repetidos es mayor con el cambio de dirección en deportistas bien entrenados (Sánchez et al., 2019).

En baloncesto es importante terminar el último sprint (de A a D) manteniendo un buen equilibrio y una buena posición técnica.



Ejemplo de Sanchez et al., 2019.

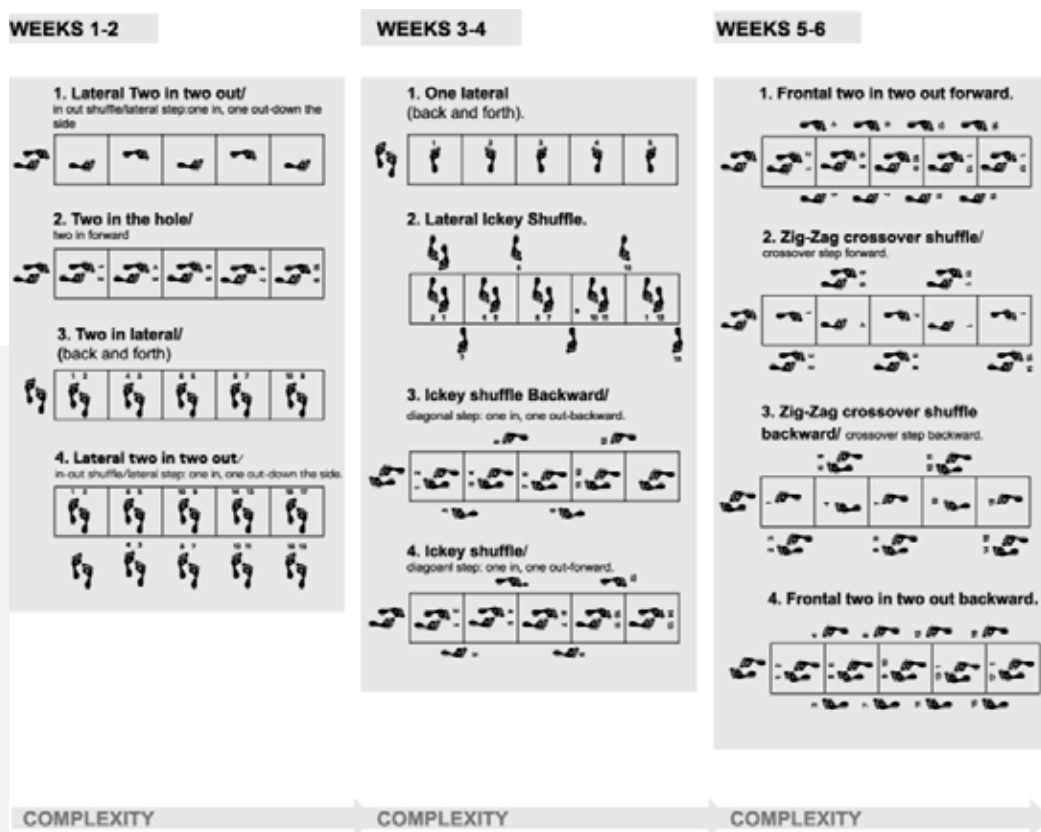
RSA Específico con COD - Ejemplo de entrenamiento

- | | |
|--|---|
| 1) 15' calentamiento | 3) 2 repeticiones x 20m x 10m x 15m x 10m |
| 2) 5' estiramientos activos | 4) 4 repeticiones x 15m x 10m x 5m x 10m |
| Series de velocidad | 5) 6 repeticiones x 10m x 5m x 3m x 5m |
| Recuperación incompleta (Vuelta andando) | 6) 10' Vuelta a la calma + estiramientos |

ENTRENAMIENTO DE AGILIDAD (TRABAJO DE PIES)

La agilidad es la capacidad del cuerpo para cambiar de dirección de forma rápida y precisa sin perder el equilibrio y la velocidad. Para un árbitro de baloncesto, la agilidad es una de las habilidades clave para moverse con eficacia en la cancha.

Una de las formas de mejorar la agilidad de un árbitro de baloncesto es mediante el entrenamiento del juego de pies; ejercicios de escalera y saltar la cuerda por nombrar algunos. El juego de pies es la forma en que un árbitro de baloncesto mueve sus pies en la cancha en movimientos cortos. El juego de pies ayudará a mejorar su agilidad, equilibrio, velocidad y rapidez entrenando los patrones de movimiento más útiles en el baloncesto. Un juego de pies adecuado promueve el equilibrio, la rapidez y la disposición para reaccionar en la cancha. Vea a continuación un ejemplo de un programa científicamente probado de 6 semanas que puede mejorar su agilidad (juego de pies), siguiendo la progresión propuesta por Padron-Cabo et al. (2019)



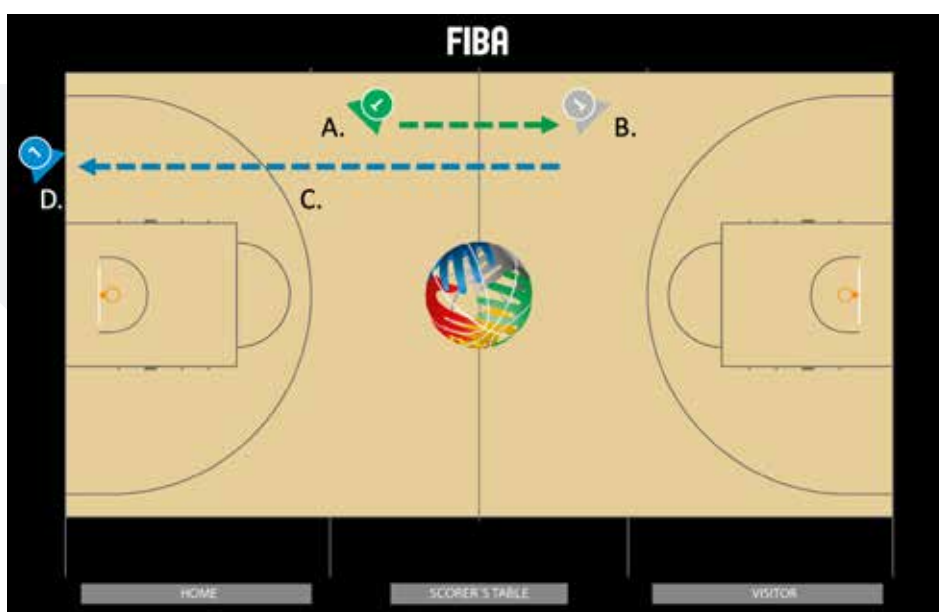
Progresión trabajo de pies (Padron-Cabo et al., 2019)

EJERCICIO PARA ÁRBITROS EN LA CANCHA

Como mencionamos anteriormente, la suma de las diferentes partes (sprints sin mirar + CoD + power step + baseline blast) nos dan la acción real que los árbitros reproducen en la cancha durante el partido. Por lo tanto, vea a continuación un ejemplo de ejercicio incluyendo todas estas partes.

El árbitro comienza en la posición a); corre a la posición b); gira usando el power step; corre de nuevo al otro lado c); y termina con un baseline blast hacia d).

Para entrenar este ejercicio específico en la cancha, podemos repetirlo varias veces en el mismo entrenamiento. Considere también entrenar sprints sin mirar, e incluso con el silbato en la boca para hacerlo aún más específico y realista.



Ejercicio para árbitros en la cancha

Ejercicio para árbitros en la cancha – Ejemplo de entrenamiento

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1) 15' calentamiento | Recuperación incompleta (Vuelta andando) |
| 2) 5' estiramientos activos | 3) 3 series x 5 repeticiones x 5m + 20m |
| Series de velocidad | 4) 10' Vuelta a la calma + estiramientos |

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99