

# **Pretemporada arbitral: trabajo de condición física**



Federación Extremeña  
de Baloncesto



# Índice

<b>Contextualización</b>	<b>3</b>
<b>Contenidos, medios y objetivos</b>	<b>4</b>
<b>Planificación</b>	<b>5</b>
Semana del 23 al 29 de agosto	5
Sesión 1	5
Sesión 2	5
Sesión 3	5
Sesión 4	5
Semana del 30 de agosto al 5 de septiembre	6
Sesión 1	6
Sesión 2	6
Sesión 3	6
Sesión 4	7
Semana del 6 al 12 de septiembre	7
Sesión 1	7
Sesión 2	7
Sesión 3	8
Sesión 4	8
Semana del 13 al 17 de septiembre	9
Sesión 1	9
Sesión 2	9
Sesión 3	9
<b>Anexos</b>	<b>10</b>
Circuito espartano	10
Rutina TABATA	14
Ejercicios de técnica de carrera	14
Ejercicios de planchas	14



## Contextualización

El próximo 18 y 19 de septiembre de 2021 tendrá lugar el Campus de Árbitros FExB en Jarandilla de la Vera, que supone para todos los componentes del Área de Árbitros en comienzo de la nueva temporada y la primera toma de contacto entre muchos de nosotros.

Independientemente de las valoraciones y pruebas que los técnicos responsables decidan llevar a cabo durante ese fin de semana, tanto en el apartado de preparación física como en otros, nosotros, como árbitros, debemos ser conscientes de que también somos deportistas y de que debemos llegar preparados al comienzo de la temporada.

Por tanto, desarrollamos en este documento un pequeño ejemplo de lo que podría ser una pretemporada de 4 semanas, con el objetivo no ya de ofrecer un máximo rendimiento en los primeros partidos ni en el propio campus, sino de que pueda servir como vuelta a la actividad deportiva realizada de forma más continua tras el periodo de vacaciones, de forma que, ya durante la temporada, el árbitro continúe con un trabajo más específico y desarrollando sus capacidades físicas.

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





## Contenidos, medios y objetivos

Como hemos indicado anteriormente, el objetivo principal no es el de alcanzar un máximo rendimiento físico a corto plazo, sino el de llevar a cabo un trabajo de acondicionamiento físico general, propio de la pretemporada, especialmente centrado en aquellos árbitros que realizan menos actividad física durante el verano.

Las cualidades físicas en las que nos centraremos serán la fuerza y la resistencia. Necesitamos tener un cuerpo fuerte que nos permita tanto prevenir lesiones como ofrecer un rendimiento adecuado en las acciones propias del arbitraje (arrancadas, frenadas, giros, cambios de dirección...) y resistente para poder mantener ese rendimiento durante las diferentes fases de los partidos.

Haremos un trabajo de fuerza general, centrándonos en esta parte de la temporada en la prevención de lesiones. Propondremos realizar sesiones de entrenamiento en circuito, en los que se trabajen siempre varios grupos musculares, así como trabajo compensatorio y de core.

En cuanto al trabajo de resistencia, debemos tener en cuenta que el baloncesto (especialmente en el caso del árbitro) es un juego en el que la intensidad es intermitente, por lo que la carrera continua tendrá cabida únicamente en las primeras sesiones y pasaremos rápidamente a otros tipos de trabajo. Utilizaremos varios tipos de sesiones de resistencia:

- Cross-paseo.
- Carrera continua.
- Series.
- RSA (repeated sprint ability), entrenamientos de sprints repetidos, caminando hasta el punto inicial para recuperar.

Por último, no olvidemos otros aspectos imprescindibles, no ya para ofrecer un rendimiento arbitral, sino para mantener y mejorar la propia condición física y la salud:

- Alimentación saludable.
- Sueño y descanso.
- Actividad física no formal (mantenernos activos más allá del propio entrenamiento).

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





# Planificación

## Semana del 23 al 29 de agosto

### Sesión 1

#### **Calentamiento**

Ejercicios de movilidad articular.

#### **Cross-paseo**

4 series de 6' de carrera suave y 2' caminando.

#### **Acondicionamiento**

Repetir 2 veces el circuito de TABATA (ver anexo).

#### **Vuelta a la calma**

Estiramientos

### Sesión 2

#### **Calentamiento**

Movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

#### **Cross-paseo**

3 series de 8' de carrera suave y 2' caminando.

#### **Acondicionamiento**

1 vuelta al circuito espartano (ver anexo).

### Sesión 3

#### **Multideporte**

Realiza otra actividad física o deportiva diferente: ciclismo, natación, pádel, caminar...

### Sesión 4

#### **Calentamiento**

Ejercicios de movilidad articular.

#### **Cross-paseo**

3 series de 9' de carrera suave y 1' caminando.

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





### **Acondicionamiento**

Repetir 2 veces el circuito de TABATA (ver anexo).

### **Vuelta a la calma**

Estiramientos

## Semana del 30 de agosto al 5 de septiembre

### Sesión 1

#### **Calentamiento**

Movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

#### **Cross-paseo**

2 series de 14' de carrera suave y 2' caminando.

#### **Acondicionamiento**

2 vueltas al circuito espartano (ver anexo).

#### **Vuelta a la calma**

Estiramientos

### Sesión 2

#### **Calentamiento**

Ejercicios de movilidad articular.

#### **Series**

4 series de 6' de carrera progresiva y 2' caminando.

#### **Acondicionamiento**

Repetir 2 veces el circuito de TABATA (ver anexo).

#### **Vuelta a la calma**

Estiramientos

### Sesión 3

#### **Multideporte**

Realiza otra actividad física o deportiva diferente: ciclismo, natación, pádel, caminar...

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





## Sesión 4

### Calentamiento

Movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).  
10' de carrera fácil

### Series

4 series de 4' haciendo 20" de carrera fuerte y 20" caminando con 2' de descanso entre series..

### Acondicionamiento

2 vueltas al circuito espartano (ver anexo).

### Vuelta a la calma

Estiramientos

## Semana del 6 al 12 de septiembre

## Sesión 1

### Calentamiento

Movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

### Series

3 series de 5' haciendo 45" de carrera fuerte y 15" caminando con 3' de descanso entre series.

### Vuelta a la calma

10' de planchas (ver anexo).  
Estiramientos.

## Sesión 2

### Calentamiento

Ejercicios de movilidad articular.

### Carrera

15' de carrera suave

### Acondicionamiento

3 vueltas al circuito espartano (ver anexo).

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





## Vuelta a la calma

Estiramientos

## Sesión 3

### Calentamiento

Ejercicios de movilidad articular.

### Carrera

15' de carrera suave

### RSA

10 series de 5 sprints de 5" regresando caminando al punto inicial, con 90" de descanso entre series.

### Vuelta a la calma

10' de planchas (ver anexo).

Estiramientos.

## Sesión 4

### Calentamiento

Ejercicios de movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

### Carrera

10' de carrera suave

### Acondicionamiento

2 vueltas al circuito espartano (ver anexo).

### Vuelta a la calma

10' de planchas (ver anexo).

Estiramientos.

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





## Semana del 13 al 17 de septiembre

### Sesión 1

#### **Calentamiento**

Movilidad articular y 8-10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

#### **Series**

3 series de 6' haciendo 30" de carrera fuerte y 30" caminando con 3' de descanso entre series.

#### **Vuelta a la calma**

10' de planchas (ver anexo).

Estiramientos.

### Sesión 2

#### **Calentamiento**

Ejercicios de movilidad articular.

#### **Carrera**

15' de carrera suave

#### **Acondicionamiento**

3 vueltas al circuito espartano (ver anexo).

#### **Vuelta a la calma**

Estiramientos

### Sesión 3

#### **Calentamiento**

Ejercicios de movilidad articular y 10' de ejercicios de técnica de carrera (ver anexo).

#### **RSA**

10 series de 5 sprints de 5" regresando caminando al punto inicial, con 90" de descanso entre series.

#### **Vuelta a la calma**

10' de planchas (ver anexo).

Estiramientos.

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores





## Anexos

### Circuito espartano

Metodología: 35" por ejercicio + 25" descanso + siguiente ejercicio. Dar el número de vueltas al circuito que indique cada semana. Trabaja con tu propio peso o con mancuernas con pocos kilos hasta que pase más tiempo. Lo importante es aguantar el tiempo.

Ejercicios a realizar:

1- Sentadilla con gemelos y hombros (como la foto, pero acabando de puntillas): haces una semi sentadilla, al subir acabas levantando las puntas de los pies para trabajar gemelos y mientras haces ese movimiento también subes los brazos por encima de tu cabeza para trabajar hombros.



2.- Alpinista: Parte de la posición de plancha, con los brazos completamente rectos. Tu cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta los tobillos. Sin permitir que tu espalda baje, levanta un pie del suelo y lleva lentamente tu rodilla hacia el pecho. Vuelve a la posición inicial y repite con la pierna izquierda, alternando un lado y otro en cada repetición.

patrocinador institucional



JUNTA DE EXTREMADURA



DIPUTACIÓN  
DE BADAJOZ



DIPUTACIÓN  
DE CÁCERES



baloncesto  
EXTREMA

patrocinadores



CAJA RURAL DE  
EXTREMADURA

proveedores





### 3- Péndulo mancuerna un brazo

Coge una mancuerna o un peso con un agarre en pronación y sostenla delante de la cintura con el brazo extendido.

Manteniendo la espalda baja y ligeramente arqueada, dobla las caderas y las rodillas y gira la mancuerna entre las piernas. Con el brazo recto, empuja las caderas hacia delante, endereza las rodillas y lleva la mancuerna hasta altura de los hombros, en posición de pie. Ahora lleva el peso hacia atrás y hacia adelante.

A los 15 segundos, cambia de brazo.

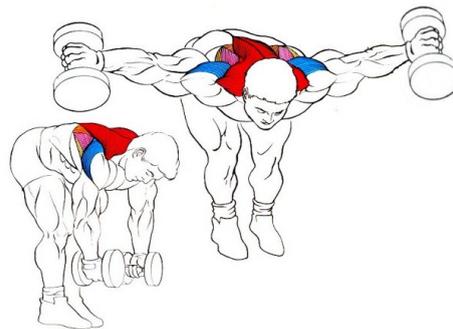


### 4- Flexiones sobre pared, pero sólo con una pierna de apoyo.

5- Salto en zancada con elevación de brazos: Sitúate en una posición escalonada, con los pies separados. Mantén tu torso hacia arriba, dobla las piernas y baja el cuerpo en un movimiento. Ahora, rápidamente, cambia de dirección y salta con fuerza suficiente para impulsar los dos pies del suelo. En el aire, da una patada de tijera de manera que al caer sea la pierna contraria la que quede delante. Repite, alternando un lado y otro.



6- Bíceps + pájaro (foto): ejercicio clásico para bíceps con mancuernas alternando en cada repetición con el pájaro (para la parte posterior del hombro: inclinas el tronco y elevas hacia arriba los brazos)



7- Zancada lateral



8- Zancada adelante con giro cadera oblicuos: zancada mancuernas y rotación

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores

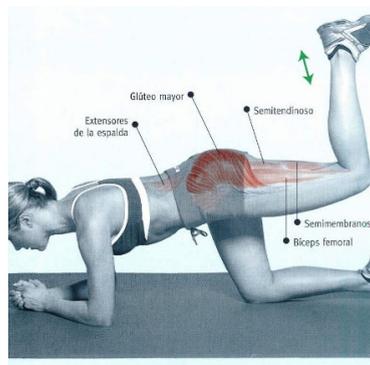




Agarra una mancuerna y manténla verticalmente en frente de tu pecho. Con los pies con una separación un poco mayor que los hombros, empuja tus caderas hacia atrás, flexiona las rodillas y haz un paso de modo que la parte superior del muslo adelantado quede en paralelo al suelo. Rota en este movimiento tu torso hacia el mismo lado que la pierna que has adelantado. Haz una pausa y vuelve al punto de partida.



9- Lumbares+glúteos: (variantes: en lugar de apoyar ambos codos, sólo lo haces con uno y así desequilibras y trabajamos propiocepción)



10-. Core y pectoral: tumbado, con las piernas apoyadas con las rodillas flexionadas, elevar la cadera en un movimiento suave. A la vez, con mancuernas en las manos, hacemos press de pectoral.





Federación Extremeña  
de Baloncesto

FExB  
Pabellón Multiusos de Cáceres  
Av. Pierre de Coubertin s/n  
10005 CÁCERES

Tel\_ 927 21 21 71  
fexb@fexb.es

## Rutina TABATA

Podrás encontrarla en [este vídeo](#).

## Ejercicios de técnica de carrera

Podrás encontrarlos en [este vídeo](#).

## Ejercicios de planchas

Podrás encontrarlos en [este vídeo](#).

patrocinador institucional



patrocinadores



proveedores

