

*Recomendaciones de
entrenamiento para
Campeonatos y Fases Finales*



Javier Pinilla Arbex

Federación Española de Baloncesto

[7 de Mayo de 2010]

1. INTRODUCCIÓN

Los meses de Mayo y Junio son los meses del calendario de competición donde más Campeonatos y Fases Finales se disputan, desde las Fases Infantil, Cadete o Junior, hasta las Finales de EBA, LEB y LF, así como las respectivas competiciones Autonómicas e Intersectores. El nivel de la competición es máximo, por una parte al tratarse de los mejores equipos de la competición, la importancia de cada partido disputado es mayor y por otra parte, en la planificación de un equipo se procura llegar a estas fases en el mejor estado de forma de sus deportistas, por lo que, además de hablar de los mejores equipos, hablamos supuestamente de su mejor rendimiento.

En esta línea, cabe pensar que el árbitro, como deportista que es, tiene que estar también a su máximo estado de forma (físico, psíquico, emocional y cognitivo) en estas fases. No debemos olvidar que el resultado de nuestro estado de forma no es algo que vayamos a trabajar el mes antes de las Fases Finales o Campeonatos, sino que será el resultado del trabajo a lo largo de la temporada (Preparación Física Antes y Durante la Temporada), en el área física como en las otras áreas.

En este artículo, hablaremos de cómo gestionar una Fase Final o Campeonato durante el desarrollo del mismo para que las capacidades adquiridas a lo largo de la temporada a nivel físico se encuentren en sus mejores condiciones y puedan expresarse en toda su capacidad. Veremos qué recomendaciones (siempre adaptables a las características individuales de cada árbitro) seguir para evitar lesiones y compensar o amortiguar el impacto físico de la competición, que a diferencia del carácter cíclico que presenta a lo largo de la temporada (1-2 partidos por cada Fin de Semana) en Fases Finales los partidos se concentran en 3-5 días.

No obstante, no todas las competiciones se estructuran de la misma manera, por lo que daremos algunas recomendaciones según la estructura de la competición.

2. RECOMENDACIONES GENERALES

Aunque cada Fase Final es diferente, está más o menos concentrada, se celebra en una localidad u otra y los horarios de competición pueden no ser los mismos en todos los casos, algunas pautas generales que podemos aplicar son:

2.1. De Cara a la Preparación de la Fase Final:

1. No tratar de intensificar el entrenamiento de manera desmesurada las semanas previa a la Fase Final por encontrarse fuera de forma como consecuencia de una incorrecta planificación de la temporada: Riesgo de Lesión o Sobreentrenamiento. En este caso es mejor aprovechar las capacidades adquiridas al 100% aunque no sean las deseadas que querer crear unas nuevas.
2. Si los encuentros van a desarrollarse indistintamente por la mañana o por la tarde, preparar los entrenamientos las 2-3 semanas previas en horario de tarde o de mañana también de manera indistinta.



3. Si conocemos posibles horarios de desayuno, comida y cena, tratar de crear rutinas similares de alimentación a las que se van a desarrollar en la competición.
4. Reducir el volumen de entrenamiento (Horas, kilómetros, Kg. desplazados, etc.), en apuesta por un incremento de la intensidad.
5. Acompañar los entrenamientos con 10 minutos de estiramientos y ejercicios de flexibilidad al finalizar la sesión.
6. Respetar los tiempos de Descanso.
7. No olvidarnos de la fase de Calentamiento y de Vuelta a la Calma, no entendiéndola nunca como parte del entrenamiento sino como parte preparatoria y preventiva.

2.2. Durante la Competición




1. Adquirir rutinas constantes durante cada día de la competición: Horas de comidas, descansos, ritmo de sueño-vigilia, etc.
2. Respetar el tiempo de Descanso y Sueño.
3. No realizar actividades con elevada carga física, ni de alta intensidad fuera de la competición: Paseos de más de 2h continuadas, entrenamientos interválicos, por series o de potencia, etc.
4. Compensar las exigencias físicas de los partidos con actividades ligeras y descanso activo: Fundamentalmente carrera continua (20-30 minutos) y estiramientos (10 minutos sin intención de llevar a la articulación y músculos a sus máximos).
5. Intensidades de carrera continua: 50-65% de la Frecuencia Cardíaca de Reserva.
6. Nutrición con altos componentes de Minerales, Vitaminas, Proteínas e Hidratos de Carbono frente a la ingesta de grasas (Precaución con comidas tipo Buffet Libre o grandes ingestas).

3. RECOMENDACIONES SEGÚN LA ESTRUCTURA DE LA COMPETICIÓN

3.1. Competiciones en 3 Días: Final a 4.




A nivel general, las competiciones que se desarrollan en 3 días suelen tener lugar en fin de semana, aprovechando la tarde del Viernes, Sábado y Domingo. Para la mayoría de los árbitros suele implicar un desplazamiento a otra localidad, por lo que en la medida de lo posible se tratará de gestionar para llegar el día anterior al inicio de la Fase Final. No obstante y teniendo en cuenta que no siempre se dan las mejores circunstancias de desplazamiento, nos pondremos en la peor de las situaciones.



A continuación, un modelo (modificable e individualizable) de gestión de una Fase Final de 3 días donde arbitramos un partido el primero y tercer día.

Viernes	Sábado	Domingo
Llegada a la Localidad.  1) Calentamiento 5 min. 2) 20-25 minutos de carrera continua: 60-70% Fcr. 3) 10 minutos estiramientos ligeros.	1) Calentamiento 5 min. 2) 20-25 minutos de carrera continua: 55-65% Fcr. 3) 10-15 minutos de estiramientos. 	1) Calentamiento 10 min., 2) Secuencia de estiramientos 15 minutos 
18.00 Primer Partido 20.00 Segundo Partido	18.00 Tercer Partido 20.00 Cuarto Partido	18.00 Quinto Partido 20.00 Sexto Partido

El objetivo de la primera sesión que llevaremos a cabo el viernes es de **Activación y Adaptación** a una nueva localidad. El carácter de los ejercicios a nivel general será de intensidad leve-moderada durante esta sesión, siendo la más intensa de las 3. Las otras dos, su objetivo principal serán: **Descarga y Amortiguación** frente al impacto de los partidos. Podemos hacer los ejercicios en grupo, de hecho, lo recomendamos para comenzar a crear el clima de grupo, compartir inquietudes, experiencias u otros momentos personales. Puede ser un buen punto de partida de la Comunicación.

El ejemplo anterior, puede variar en función de qué días y en qué partidos actuemos en las fases finales. Si los partidos se distribuyen de otra manera podremos seguir los siguientes desarrollos (días de arbitraje sombreados en verde):

Viernes	Sábado	Domingo
<p>Llegada a la Localidad.</p>  <p>1) Calentamiento 5 min., 2) 20-25 minutos de carrera continua: 60-70% Fcr. 2) 10 minutos estiramientos</p>	<p>1) Calentamiento 5 min. 2) 25 minutos de carrera continua: 55-65% Fcr. 3) 10-15 minutos de estiramientos.</p> 	<p>1) Calentamiento 5 min. 15-20 minutos de carrera continua 60% Fcr:  2) Secuencia de estiramientos 10 minutos</p>
<p>18.00 Primer Partido 20.00 Segundo Partido</p>	<p>18.00 Tercer Partido 20.00 Cuarto Partido</p>	<p>18.00 Quinto Partido 20.00 Sexto Partido</p>

Viernes	Sábado	Domingo
<p>Llegada a la Localidad.</p>  <p>1) Calentamiento 5 min. 2) 20-25 minutos de carrera continua: 60-70% Fcr. 3) 10 minutos estiramientos ligeros.</p>	<p>1) Calentamiento 5 min. 2) 15-20 minutos de carrera continua: 55-65% Fcr. 3) 10-15 minutos de estiramientos.</p> 	<p>1) Paseo, 15-25 minutos de actividad ligera. 2) 10 minutos de Estiramientos, masaje (relajación y descarga).</p>
<p>18.00 Primer Partido 20.00 Segundo Partido</p>	<p>18.00 Tercer Partido 20.00 Cuarto Partido</p>	<p>18.00 Quinto Partido 20.00 Sexto Partido</p>

3.2. Competiciones en 6 Días

Las competiciones que se desarrollan a lo largo de los 6 días suelen desarrollarse de Martes a Domingo generalmente, siendo mayor la carga de partidos y posiblemente menor la intensidad de cara a la características de las competiciones y categorías que disputan las fases finales en 6 días (Campeonatos Infantil, Cadete o Junior masculino y femenino). Los objetivos que nos podremos plantear a nivel físico son:

- Adecuarnos al nuevo entorno donde tendrá lugar el campeonato.
- Mantenimiento de la forma deportiva en su máximo rendimiento.
- Compensar o amortiguar la carga de los partidos.
- Evitar lesiones, molestias musculares o articulares.

Podemos tomar las consideraciones generales descritas para desarrollar las actividades de la semana tratando de cumplir con los objetivos recientemente descritos. Para que veamos como se materializan las ideas y consideraciones a lo largo del campeonato, desarrollaremos un supuesto práctico que podremos tomar como modelo y adaptarlo a las características individuales de cada uno:

Contexto:

- Campeonato Cadete Masculino, celebrado de Martes a Domingo
- Árbitro de 26 años, 78 Kg. de peso. Fc. máx.= 195 p/m. y Fcr= 56 p/m. Entrena habitualmente 3 días por semana. Sin molestias musculares ni problemas aparentes de salud.
- Días de partido: 1,2,4 y 6.
- Días de descanso: 0, 3 y 5.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 0	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Llegada	Partido	Partido	Descanso	Partido	Descanso	Partido

DÍA 0 : Día de llegada a la ciudad donde se celebra el campeonato, la actividad a desarrollar será ligera y distendida:

18.00 h Llegada a la Ciudad del Campeonato y acomodación en las instalaciones.

19.30h Entrenamiento ligero:

- 1) 5 min. calentamiento.**
- 2) 15 min. carrera continua al 65% (146 p/m) por terreno que amortigüe (pista de baloncesto, pista de tierra, tartam, etc.).**
- 3) 5 min. ejercicios de movilidad (Cuello, hombros, brazos, tronco, cintura, caderas, rodillas, tobillos).**
- 4) 10 min. carrera continua al 55% (133 p/m)**

20.10h Regreso al alojamiento y ducha

20.30h Actividades programadas

DÍA 1 : Comienzan los primeros encuentros, donde resulta de gran importancia cuidar meticulosamente el calentamiento y la vuelta a la calma.

8.30 h Desayuno

10.00 h PRIMER PARTIDO

12.00 h Vuelta al alojamiento o Tiempo de Descanso

14.00 h Comida

15.00 h Descanso y Tiempo libre.

18.30h Entrenamiento muy ligero:

- 1) 7 min. calentamiento**
- 2) 8 minutos estiramientos**
- 3) 10 minutos actividad continua libre a 50% Fcr (126 p/m)**
- 4) 5 min. relajación.**

19.00 h Ducha y descanso: Tiempo libre el resto de la tarde donde se podrán ver partidos, pasear (no más de 1h 30 min. aproximadamente), etc.

DÍA 2 : Durante el segundo día no realizaremos ninguna actividad de exigencia física elevada externa al partido, lo tomaremos de descanso, preparación del segundo partido, visualización de vídeos, compañeros, etc.

8.30 h Desayuno

9.00 h Mañana libre o Actividades Programadas.

14.00 h Comida

15.00 h Descanso

18.00h SEGUNDO PARTIDO

20.00 h Regreso al alojamiento

DÍA 3 : Día de descanso de partido, realizaremos un entrenamiento de mañana o tarde con algo más de intensidad sin llegar a situaciones límite bajo ningún concepto. Es posiblemente la actividad dentro de la semana más fuerte que hagamos al margen de los encuentros. El resto del tiempo lo aprovecharemos para recuperar, descansar, realizar actividades, etc.

8.30 h Desayuno

9.00 h Tiempo libre o actividades programadas.

11.30 h **Sesión de Entrenamiento**

1) 15 min. Calentamiento + Estiramientos.

Serie 1		Serie 2		Serie 3
2 min. carrera FC: 65% (146 p/m)	2 min. Descanso Activo	90 seg. carrera FC: 70% (153 p/m)	2 min. Descanso Activo	2 min. carrera FC: 70% (153 p/m)
2 min. carrera FC: 75% (160p/m)		90 seg. carrera FC: 80% (167 p/m)		2 min. carrera FC: 65% (146 p/m)
2 min. carrera FC: 70% (153 p/m)		90 seg. carrera FC: 75% (160 p/m)		2 min. carrera FC: 60% (139 p/m)
3) Finalizamos con 8 min. carrera continua al 60% Fcr (139 p/m).				

** Resto de día libre o actividades programadas.

DÍA 4 : La actividad complementaria que llevaremos a cabo este día tendrá como principal objetivo amortiguar la carga acumulada del partido y durante la semana, por lo que será de carácter ligero.

8.30 h Desayuno

12.00h TERCER PARTIDO

14.00 h Comida

15.00 h Descanso

18.00h Entrenamiento muy ligero:

- 1) 5 min. calentamiento**
- 2) 5 minutos estiramientos**
- 3) 15 minutos actividad continua libre a 50-55% Fcr (126-132 p/m)**
- 4) 5 min. Estiramientos**

18.30 h Regreso al alojamiento, realización de otras actividades.

DÍA 5 :

Día de descanso donde sólo realizaremos actividades de descarga como calentamiento y estiramientos o masajes. Se utilizará la mañana o la tarde y podremos seguir una rutina de estiramientos general del cuerpo como la siguiente:



DÍA 6 :

Último día de campeonato, en el cual no plantearemos ninguna actividad programada que demande una exigencia física concreta. Prepararemos el último partido tratando de llegar descansados y con la mínima carga posible. Podremos adoptar las siguientes recomendaciones para la **tarde post-partido y los dos días sucesivos** del campeonato:

- No cesar la actividad de manera repentina, no pasar de realizar actividades físicas durante 5 días y estar 10 días inactivos.
- Realizar actividades de bajo impacto: Bicicleta o natación bajo carrera con intensidades medias bajas.
- Reducir la carga de entrenamiento frente al entrenamiento previo al campeonato: Sesiones de 30-40 minutos.
- Incluir 10-15 minutos de ejercicios de estiramientos, relajación o masajes al finalizar cada sesión de entrenamiento.
- Mantener un estado de hidratación óptimo combinado con una adecuada alimentación.

4. CONCLUSIONES FINALES

Para finalizar con un resumen de algunas de las ideas que hemos citado a lo largo del texto concluimos con las siguientes ideas:

- El rendimiento físico en las fases finales no depende directamente del trabajo en las 2 semanas antes de la fase sino de la evolución del trabajo realizado a lo largo de la temporada.
- Las dos semanas previas al campeonato han de ser intensas pero no con elevada carga, tratando de poner a punto el estado de forma del árbitro y poder aprovechar las máximas capacidades físicas.
- La actividad a realizar durante las fases finales es preventiva y compensatoria, no teniendo efectos de entrenamiento pero sí de amortiguamiento de la carga derivada de los partidos.
- La relación entre actividad-descanso es fundamental para conseguir estar en el estado máximo de forma.
- No sólo es la preparación física de la que depende el rendimiento, existen otros factores que se han de contemplar como el ya citado descanso pero también la alimentación, la visión, concentración, etc.