



El árbitro en proyección

¿Cómo ha de ser mi
rendimiento físico?

Guía de buenas prácticas para el desarrollo
de la condición física y la salud.

Área Física Árbitros FEB
areafisica@feb.es

JAVIER PINILLA ARBEX

INTRODUCCIÓN

A lo largo de los últimos años, la mayor parte de las peticiones realizadas por los árbitros como asesoramiento al Área Física de Árbitros FEB han ido orientadas a la mejora concreta de la rapidez en los desplazamientos y a la capacidad de poder llegar a los contraataques de acuerdo a las exigencias del juego.

Este hecho ha demostrado la existencia de un gran interés por los árbitros en mantener una buena condición física y una preocupación por el entrenamiento, sin embargo, se han detectado algunas situaciones:

- Algunas de las respuestas a las preguntas están incluidas en la documentación expuesta en el Club del Árbitro, por lo que su revisión y lectura puede ser de gran utilidad para el árbitro.
- El árbitro, al igual que el jugador, se entrena y se prepara, sin embargo la especificidad del entrenamiento no siempre se cumple bien por carencia de medios o referencias cercanas.
- No existen referencias acerca de cómo podemos saber si el rendimiento es adecuado o no y cuáles deben ser los objetivos concretos de entrenamiento.

Estas inquietudes han sido expuestas principalmente por árbitros jóvenes en proyección, por ello, se ha realizado una encuesta en 30 árbitros jóvenes de Liga EBA para conocer los hábitos de entrenamiento, y las principales necesidades a cubrir en la preparación física de este grupo, pero extensible al colectivo arbitral.

A través del estudio de los resultados de la encuesta y la fundamentación teórica desarrollada a través de los documentos disponibles en el Club del Árbitro, se han desarrollado una serie de Criterios de Referencia para la preparación física con el fin de orientar de manera concreta el entrenamiento del árbitro.

COMPOSICIÓN CORPORAL

Aunque no se ha realizado un estudio sobre el porcentaje de grasa corporal, la relación entre la altura y el peso expuesta por los árbitros parece adecuada, siendo el IMC de media 24,2. Este valor se obtiene de dividir el peso en kilogramos entre la altura al cuadrado. Aunque el valor del porcentaje de grasa es más fiable, el IMC es de fácil cálculo y control, donde tanto un exceso de músculo o de grasa para la actividad del árbitro puede no ser beneficioso.

Una tabla de referencia de ambos valores puede ser la siguiente, siendo ésta orientativa:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (Kg)}}{\text{ALTURA (m)}^2}$$

	Porcentaje de Grasa		IMC
	Hombres	Mujeres	
Muy Bajo	5 – 8%	11 – 14%	18 – 19
Bajo	8 – 11%	14 – 18%	20 – 22
Normal	11 – 15%	18 – 25%	22 – 25
Elevado	15 - 20%	25 – 28%	25 – 27
Muy elevado	Mayor de 20%	Mayor de 28%	Mayor de 27

Es muy importante tener en cuenta que, en la tabla no existe equivalencia entre el porcentaje de grasa e IMC, sino que simplemente es una exposición de los rangos estimados para cada nivel.

HÁBITOS DE ENTRENAMIENTO

Como se ha mencionado en anteriores ocasiones, el entrenamiento sólo se consigue con regularidad y constancia sin excesos en lugar de a intervalos por épocas y con cargas muy elevadas y no reguladas.

Haciendo referencia a este aspecto, todos los árbitros encuestados afirman realizar algún tipo de entrenamiento semanal de manera regular, siendo éste un indicador muy positivo, de ellos, el 20% entrena entre 1-2h semanales, el 26,7% entrena entre 3 y 4h semanales, el 23,3% entrena entre 4-5h y el 30% entrena semanalmente 6h o más. Como referencia podemos citar la siguiente tabla por tiempo de entrenamiento semanal como valoración de los hábitos de entrenamiento:

Nivel de entrenamiento	Horas de entrenamiento semanal
Muy bajo	0 – 1 h.
Bajo	1 – 2 h.
Adecuado	2 – 3 h.
Muy bueno	3 – 5 h.
Excelente	5 o más horas

ESPECIFICIDAD DEL ENTRENAMIENTO

El 83,3% realiza dentro de las sesiones de entrenamiento carrera continua, y el 70% realiza ejercicios de fuerza en el gimnasio, sin embargo, sólo una minoría entrena series cortas o largas para trabajar la fuerza explosiva o la capacidad anaeróbica láctica aunque más de la mitad de los encuestados practica un entrenamiento alternativo.

Con el fin de orientar los contenidos que deben componer el tiempo total de entrenamiento, se establece la siguiente referencia de aplicación práctica:

	PORCENTAJE DE LA CARGA TOTAL
Carrera continua o similar	45 – 55 %
Fortalecimiento en gimnasio	15 – 25 %
Series cortas e intensas: 15 – 50 m.	10 – 15 %
Series medias intensas: 200 – 800 m.	15 – 25 %
Flexibilidad	10 – 15 %

Estas orientaciones pueden modificarse en función del momento de la temporada, los objetivos y las necesidades personales de cada árbitro. Lo más importante a tener en cuenta es la necesidad de realizar un tiempo de entrenamiento específico para la actividad que se desarrolla en pista, bien como prevención de lesiones tanto como mejora o mantenimiento de la condición física.

REFERENCIAS DE PRUEBAS FÍSICAS

Un dato trascendente sobre el estudio realizado es que sobre dos de las pruebas físicas propuestas sobre las que se pedía el rendimiento, en la prueba de 1000m el 36,7% no tenía el dato de su mejor rendimiento y el 23,3% no disponía del dato de referencia en la prueba de “La course de la navette”. La realización de pruebas físicas es el único medio por el cual poder evaluar nuestro rendimiento de manera objetiva y comparar la evolución a lo largo de la temporada y de los años.

De las personas encuestadas que tenían el dato, el 79% tenía su mejor marca por debajo de 4:00 min en la prueba de 1000m y el 61% declaraba tener un mejor tiempo superior a 12 min en la prueba de “La course de la Navette”; aunque estos datos no han sido corroborados con pruebas físicas directas sino con la declaración de los árbitros encuestados, parece indicar una buena condición física.

Como referencia, se presenta la siguiente tabla de valoración del rendimiento físico:

Rendimiento	Pruebas Físicas	
	1000 m.	Course Navette
Muy bajo	Más de 4:30 min.	Menos de 10:00 min.
Bajo	4:00 – 4:30 min.	10:00 – 11:00 min.
Adecuado	3:40 – 4:00 min.	11:00 – 12:00 min.
Bueno	3:20 – 3:40 min.	12:00 – 13:00 min.
Excelente	Menos de 3:20 min.	Más de 13:00 min.

CONCLUSIONES

En resumen de las principales ideas tratadas debemos tener en cuenta:

- Los árbitros jóvenes en proyección muestran un elevado interés hacia el entrenamiento físico y hábitos deportivos regulares muy positivos.
- Realizar un trabajo de entrenamiento específico y variado es fundamental para realizar un entrenamiento completo y adecuado.
- La realización de pruebas de evaluación y test son un indicador de referencia sobre la condición física y nos sirven a su vez para controlar nuestra progresión en el entrenamiento.
- El entrenamiento ha de ser orientado y dirigido hacia un objetivo.
- El Club del árbitro dispone de información suficiente para realizar un entrenamiento guiado individualizado y completo, sólo se debe consultar la información.
- El Área física a través del correo areafisica@feb.es atiende a las necesidades personales tratando de dar respuesta individualizada hacia la mejora del entrenamiento físico y su preparación.