



Programa de entrenamiento de resistencia – Marzo 2021

El objetivo de este documento, realizado por nuestro compañero Alberto Sánchez Sixto, es proponer un entrenamiento para la mejora de la resistencia en los árbitros de baloncesto.

Con el propósito de individualizar el entrenamiento lo máximo posible, es necesario conocer el estado en el que se encuentra cada árbitro.

Para ello, se debe realizar el “Test de los 5 minutos”, antes de comenzar con el entrenamiento.

Esta prueba ya ha sido explicada en documentos anteriores publicados en el Club del Árbitro y consiste en recorrer la mayor distancia posible en 5 minutos. Para ello se puede usar cualquier aplicación de las que disponemos hoy en día en los relojes digitales o teléfonos móviles.

El uso de este test ha mostrado ser válido para conocer la velocidad de consumo de oxígeno máximo, que es una de las formas más precisas y adecuadas para programar el entrenamiento de resistencia.

Para conocer la velocidad y distancias del entrenamiento que se propone, cuando se conozca la distancia recorrida en kilómetros, bastará con incorporar este dato en una hoja de cálculo en la que está el entrenamiento propuesto para el mes de marzo. Dicho formulario propondrá automáticamente los ritmos de carrera cuando el tipo de entrenamiento sea carrera continua y dará los metros a recorrer en aquellos entrenamientos en los que se hagan series.

La hoja de entrenamiento del mes de marzo se puede descargar en el siguiente [ENLACE](#).

Explicación de los tipos de entrenamiento propuestos:

- Carrera continua: carrera al ritmo que se marca en función del test de 5 minutos, sin descanso.
- Series: consiste en recorrer la distancia que se marca en función del test de 5 minutos durante el tiempo que se especifica y dejando un descanso entre cada repetición.

Ejemplo de entrenamiento explicado: 3x[7 minutos (20 segundos a 80%vIFT y 20 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]. Este entrenamiento consiste en la realización de 3 bloques haciendo lo siguiente: 7 minutos en los cuales corro durante 20 segundos y descanso otros 20, la distancia que tengo que recorrer es la que especifica la hoja en función al test de los 5 minutos. Entre cada bloque de 7 minutos realizo un descanso de 3 minutos andando para recuperar.

Explicación de los tipos de entrenamiento propuestos:

- RSA: este trabajo viene del inglés "Repeated Sprint Ability" y se refiere a entrenamientos en los que se trabaja la capacidad de repetir sprint. En nuestro caso realizaremos sprint de ida y vuelta con las distancias que se especifican tras la realización del test de 5 minutos.

Ejemplo de entrenamiento explicado: 10x[5x5 segundos ida-vuelta a 85%vITF y 90 segundos de descanso]. Este entrenamiento consiste en la realización de 10 series en las que por cada una de ellas hacemos 5 sprint (IDA-VUELTA-IDA-VUELTA-IDA) con la distancia que aparece especificada en la hoja de entrenamiento. Entre cada serie dejo un descanso de 90 segundos.

Antes de la realización de cualquiera de los entrenamientos que se proponen se debe realizar un calentamiento que permita estar en buenas condiciones para su ejecución. En el Club del Árbitro hay una propuesta que puede servir como guía.

TRABAJO DE RESISTENCIA MES DE MARZO 2021 - FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO

El entrenamiento cuenta con 2 sesiones semanales que pretenden mejorar la resistencia de los árbitros.

Esta hoja trata de individualizar el entrenamiento al ritmo personal dentro de las propias posibilidades.

Para ello, se proponen 2 métodos para que la velocidad de carrera se ajuste a las características individuales de cada árbitro:

La primera, incorporando la distancia recorrida en kilómetros en un test de 5 minutos (en la casilla azul) tratando de recorrer la máxima distancia posible.

En función de la distancia incluida la hoja calcula automáticamente el ritmo de carrera o la distancia que hay que recorrer en las series que se proponen.

La segunda, a través de la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) que aparece en cada sesión de carrera continua, con una escala donde 1 es un esfuerzo muy suave y 10 un esfuerzo máximo.

Una vez se haya introducido la distancia recorrida la hoja está diseñada para que el entrenamiento se pueda guardar en PDF para facilitar su visión

Distancia recorrida en el test de 5 minutos en kilómetros

1,1

SEMANAS	SESIONES	MODALIDAD	DURACIÓN	ENTRENAMIENTO	Ritmo / distancia		Ritmo recuperación	
Semana 1	Sesión 1	Continua	30 minutos	75%vVO2max (RPE = 7,5/10)	6	4		
	Sesión 2	Series	35 minutos	3x[7 minutos (20 segundos a 80%vIFT y 20 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	70		Andar	
Semana 2	Sesión 3	Continua	25 minutos	80%vVO2max (RPE = 8/10)	5	41		
	Sesión 4	Series	30 minutos	3x[5 minutos (10 segundos a 95%vIFT y 10 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	42		Andar	
Semana 3	Sesión 5	RSA	20 minutos	10x[5x5 segundos ida-vuelta a 85%vITF y 90 segundos de descanso]	19			
	Sesión 6	Series	20 minutos	3x[6 minutos (10 segundos a 95%vIFT y 10 segundos de descanso) // Descanso entre serie 3 minutos]	42		Andar	