

"ASPECTOS BÁSICOS
DE PREPARACIÓN
FÍSICA EN EL ARBITRO
DE BALONMANO"

ÁLVARO GARCIA SANTOS
PEDRO VILLAR LLANES



I N D I C E

1.- INTRODUCCION	Pag. 3
2.- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS	Pag. 4
2.1-La velocidad	Pag. 4
2.2-La resistencia	Pag. 5
2.3-La fuerza	Pag. 6
2.4-La flexibilidad - elasticidad	Pag. 7
3.- CUALIDADES IMPLICADAS DIRECTAMENTE EN LA LABOR ARBITRAL.	Pag. 8
4.- ¿PARA QUÉ SIRVE REALMENTE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁRBITRO? ¿ES REALMETE TAN VITAL?	Pag. 9
5.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MÁS COMUNES	Pag. 11
5.1-Métodos de entrenamiento de la resistencia	Pag. 11
5.2-Métodos de entrenamiento de la velocidad	Pag. 13
6.- EJEMPLOS PRÁCTICOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL ÁRBITRO DE BALONMANO.	Pag. 14
6.1-Normas básicas de preparación	Pag. 14
6.2-Ejemplos prácticos de sesiones de entrenamiento	Pag. 16
7.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PERSONAL. RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EL TEST DE COOPER.	Pag. 20
7.1-Test de valoración personal	Pag. 20
7.2-Consejos para la realización del Test de Cooper	Pag. 22
8.- CONCLUSIONES	Pag. 25

1.- INTRODUCCIÓN:

El motivo que llevó a la confección de este trabajo es que se pensaba que desde hace bastante tiempo todo aquello relacionado con la condición física implicada en la actividad del árbitro de balonmano estaba muy necesitado de ser tratado. No se pretende profundizar mucho en aspectos teóricos si no que dar una base general y mostrar la importancia que una buena preparación física desarrolla en la labor arbitral y que es de vital importancia tener cierto conocimiento así como realizar un trabajo permanente y regular de la condición física como algo inherente a ser un buen árbitro.

Es obvio que todo a de fundamentarse bajo crear un clima de responsabilidad para con la condición física óptima del árbitro y como esto debe ser unos de los aspectos, creo, que sea caballo de batalla de próximos años y no sólo de momentos puntuales por parte de todos, es obvio que debe ser el propio árbitro el que debe asumir que es su obligación el estar en unas condiciones físicas óptimas.

Este texto esta encaminado a aclarar dudas con relación a esto y ofrecer un desarrollo más práctico del trabajo de la condición física.

A su vez se pretende dar ciertas orientaciones con relación a la realización del Test de Cooper nos parece interesante y necesario.

2.- CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:

Para poder conocer brevemente que cualidades físicas son las que emplea el árbitro en el desarrollo de su labor arbitral hemos de comenzar conociendo cuales son todas y cada una de las cualidades físicas.

Las cualidades físicas básicas implicadas en cualquier actividad física o deportiva son las siguientes:

- a) La velocidad.
- b) La resistencia.
- c) La fuerza.
- d) La flexibilidad-elasticidad.

Estas cuatro cualidades son las que intervienen en cualquier tipo de movimiento o práctica deportiva, a continuación, pasamos a definir y profundizar brevemente en cada una de ellas.

2.1.- LA VELOCIDAD:

Siempre que se pretende explicar algo lo primero que se debe es hacer una definición. En este caso podríamos definir la velocidad, ***como aquella cualidad que nos permite realizar un movimiento en lo más rápidamente posible o la capacidad de realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible.***

En función de dicha definición debemos distinguir varios tipos de velocidad, nos encontramos con infinidad de clasificaciones pero aquí nos ceñiremos a la más utilizada y popular, la cual, nos distingue 3 tipos dentro de la velocidad.

- Velocidad gestual: Capacidad de realizar un movimiento segmentario o gesto con la mayor velocidad posible. Por ejemplo: Lanzar en apoyo, golpear un balón, tirar a portería, etc...
- Velocidad de reacción: Capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo dado. Estamos ante los comúnmente mal denominados "*reflejos*". Por ejemplo: Despeje del portero, salidas de atletismo, etc...
- Velocidad de traslación o desplazamiento: Es la cualidad que nos permite recorrer cualquier distancia en el menor tiempo posible.

2.2.- LA RESISTENCIA.

Podríamos decir que definimos la resistencia, *como la cualidad que nos permite realizar un esfuerzo de forma prolongada evitando la aparición de la fatiga.*

En este caso nos encontramos con dos tipos de resistencia en función de la presencia o no de oxígeno.

- Resistencia aeróbica: Es aquella en la que el oxígeno está constantemente presente. Son esfuerzos de intensidad leve o moderada capaces de mantenerse mucho tiempo. Por ejemplo: el maratón, los 1.500 metros., un partido de balonmano, etc....
- Resistencia anaeróbica: Aquella en la que el esfuerzo se realiza en deuda de oxígeno. Son esfuerzos de intensidad alta o muy alta. Por ejemplo: 200 metros. , spring por las bandas en un partido con paradas intermitentes, 400 metros.....

2.3 .- LA FUERZA:

Podemos establecer la definición de fuerza, *como la capacidad para vencer o mantener una resistencia produciéndose o no ,como consecuencia, un movimiento.*

Esta cualidad poco implicada en nuestra actividad arbitral, aunque si relacionada con el mejor o peor nivel del resto de cualidades físicas que si participan mas directamente en cualquier partido que un árbitro desempeña, de ahí que debamos conocerla y saber como nos afecta.

Clasificaremos la fuerza en las siguientes categorías:

- Fuerza estática: Aquella en la que el trabajo de fuerza no se visualiza en forma de movimiento, son los conocidos como trabajos de isometría. Por ejemplo, empujar una pared, tirar de un pilar de un edificio.
- Fuerza dinámica: El resultado del esfuerzo muscular se hace visible con un movimiento/s. Por ejemplo, levantar pesas, empujar o arrastrar objetos.
Dividiremos la fuerza dinámica en:

- a) Fuerza lenta: Se emplean cargas máximas. Por ejemplo, levantamiento de halterofilia.
- b) Fuerza rápida: Se emplean cargas medias. Por ejemplo: trabajo con mancuernas.
- c) Fuerza-resistencia: Se emplean cargas ligeras y el trabajo se centra en hacer un gran número de repeticiones. Por ejemplo: Levantar 2 kilos y hacer 40 repeticiones.

- c) Fuerza explosiva: Vencer cargas medias realizando el movimiento a gran velocidad. Por ejemplo, lanzamiento de peso, suspensión en tiro con salto.

2.4.- LA FLEXIBILIDAD-ELASTICIDAD:

Capacidad que podemos definir *como la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo. Teniendo como principales implicados en dicha capacidad los movimientos articulares y la elongación muscular.*

Cuando hablamos de flexibilidad- elasticidad nos encontramos con dos tipos:

- Dinámica: Ejercicios que buscan la máxima amplitud articular o el máximo estiramiento muscular implicando esto un movimiento. Por ejemplo; realizar un giro del brazo.
- Estática: Se trata de adoptar una determinada posición y buscar el máximo estiramiento muscular sin dolor. Por ejemplo, agacharse e intentar tocar la punta de los pies.

3.- CUALIDADES IMPLICADAS DIRECTAMENTE EN LA LABOR ARBITRAL

Una vez explicadas brevemente las cualidades físicas el siguiente paso es quizás saber realmente aquellas cualidades que intervienen en la realización de nuestra labor como árbitros. Es obvio que es ahí donde se complica la cosa un poco más. Pero lo obvio es que hay ciertos tipos de cualidades que predominan y son esas las que debemos desarrollar principalmente.

A este efecto cabe hacer un inciso, el que se enfoque el trabajo hacia una serie específica de cualidades físicas no quiere decir que las demás no intervengan, sería un gravísimo error pensar eso. En cualquier práctica deportiva están implicadas todas y cada una de las cualidades físicas básicas. Pero enfocar un trabajo hacia un desarrollo de todas las cualidades nos parece un trabajo demasiado ambicioso.

Centrándonos en lo que se pretende podemos decir que en cualquier arbitraje habitualmente se emplean las siguientes cualidades:

1 - RESISTENCIA AERÓBICA: Es la cualidad primordial para conseguir un normal desarrollo de cualquier encuentro. Es en la que debemos centrar el grueso del trabajo físico.

2 - RESISTENCIA ANAERÓBICA: Cualidad directamente implicada sobretodo en los partidos con constantes contraataques y permanentes carreras y paradas.

3- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: Es obvio pensar que se necesita unos mínimos de velocidad para llegar o estar en el momento oportuno y poder controlar lo que pasa en el encuentro.

4- VELOCIDAD DE REACCIÓN: Quizás la más importante de todas, ya que está presente en todas y cada una de las decisiones

que tomamos. Cada vez que el silbato suena o se deja seguir es fruto de nuestra velocidad de reacción ante los estímulos percibidos y nuestra capacidad de análisis mental de las circunstancias.

4.-¿PARA QUE SIRVE REALMENTE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁRBITRO?¿ES REALMENTE TAN VITAL?

El objetivo de todo este desarrollo teórico va orientado hacia la comprensión del porqué es tan importante una condición física aceptable, no se pretende convertir a los árbitros en auténticos atletas si no en simple DEPORTISTAS, y a continuación veremos la fundamentación de esta propuesta.

La primera razón es muy patente, esta claro que para desarrollar una actividad física continuada(semanal en este caso) con todas las garantías se requiere *un mínimo de resistencia* ante el esfuerzo y cada vez es necesario una preparación porque nos encontramos que la últimamente los comités de árbitros van bajando de número y eso conlleva un volumen de partidos muy superior. Es decir, para poder pitar partidos de categoría base y en el mismo día arbitrar un partido territorial se debe tener una resistencia a la fatiga superior a la un individuo normal. Porque para no llegar agotado a los partidos hay que tener ese punto de resistencia adecuado, que no es como mucho puedan creer tan exageradamente elevado. No se busca superárbitros.

La segunda es *la calidad de los arbitrajes*, siempre que hacemos referencia a un mínimo de calidad es obvio que mucho pensaréis que la condición física no tiene nada que ver con ser un bueno o no arbitrando,(es obvio que ser buen arbitro implica muchas

características mas). Pero supongamos por un momento que somos un buen colegiado(en una mala o pésima forma física), y estamos en un encuentro muy igualado en el cual en faltando poco para finalizar el partido se roba un balón y se produce una jugada ,la cual, no hemos podido ver o controlar por no poder seguir el ritmo frenético del jugador. En ese momento nuestra calidad arbitral mas bien vale poco si ***no podemos estar en el sitio que debemos estar.***

Otro aspecto que relaciona calidad arbitral es que siempre que se realiza un esfuerzo de cierta duración el organismo consume una energía, generalmente al entrenar la resistencia en todos sus tipos se crean unas reservas de energía que nos permiten aguantar el esfuerzo sin problemas, relacionado con esto surgen problemas en los casos de mala condición física a la hora de tomar decisiones arbitrales por una falta de glucosa en el cerebro debido a que cuando se requieren fuentes de energía se toma de otras reservas como es el caso de la glucosa cerebral provocando un ***sensación de pájara o desorientación*** muy perjudicial para tomar decisiones rápidas y acertadas. Lo peor es que este tipo de pájaras no son detectadas directamente por el afectado es como no estar en el partido y como suelen surgir al final del mismo suelen crear muchos problemas.

Esta claro que los árbitros desde siempre hemos sido vistos como los malos de la película y que la imagen negativa que tenemos es inherente a nuestra misión. Pero lo que también esta claro que dar una imagen de deportista es una de las cosas que va a hacer que nos ganemos un poco del respeto de aquellos a los que tenemos que dirigir en los partidos y no olvidemos que ellos (jugadores, entrenadores, etc...) están durante todo el año preparándose para disputar los partidos, tanto física como técnicamente y que están en su derecho de quejarse cuando les dirige un árbitro que no reúne unas mínimas condiciones físicas

que les haga ver que se toma su labor en serio y que le hace sentir que *el árbitro es un elemento activo de su deporte y un deportista* y no solo alguien que solo corre en los partidos y porque no tiene más remedio que hacerlo.

5. - MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO MÁS COMUNES:

A continuación haremos una pasada rápida por diferentes métodos para desarrollar las cualidades físicas implicadas en la labor arbitral.

Primero hemos de citar a modo de recordatorio que las capacidades físicas de las que hablamos son:

- + Resistencia aeróbica.
- + Resistencia anaeróbica.
- + Velocidad de desplazamiento.
- + Velocidad de reacción.

Debemos por esto centrar nuestra preparación orientada a aquellos métodos de desarrollo de la resistencia y de la velocidad.

5.1.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA:

Antes de empezar con los diversos métodos cabe explicar que muchos métodos pueden ser empleados para trabajar varias capacidades físicas y que según se modifiquen intensidades, distancias, recuperaciones irán enfocadas a una u otra cualidad física.

Entre lo más conocidos y empleados están los siguientes:

- a) **Carrera continua:** Consiste en realizar largas distancias a un ritmo suave en el que no se sobrepasen las 140 pulsaciones por minuto. El trabajo debe siempre superar los 20 minutos para mejorarse la resistencia. La mejora del trabajo se consigue aumentando la distancia a realizar en un determinado tiempo o bien acelerando la el ritmo por kilómetro en una distancia fija(mejora la resistencia aeróbica).
- b) **Fartlek:** Realizar un trabajo continuo en el que lo que se modifican son los ritmos e intensidades de la carrera, es decir, por ejemplo realizar 15 minutos de carrera los 3 primeros minutos suaves, 1 minuto a tope, 8 minutos a ritmo moderado y constante y los tres últimos a ritmo suave (mejora la resistencia anaeróbica principalmente pero también la aeróbica).
- c) **Interval Training:** Realizar repeticiones sobre una distancia específica a intensidades medias o altas. La distancia elegida puede ser corta, media o larga en función de la que se pretenda desarrollar, se realizan descansos incompletos entre cada serie. Por ejemplo, hacer 4 series de 1000 metros a 4' 30" cada una con un descanso de 2 minutos entre cada serie. (mejora la resistencia anaeróbica).
- d) **Entrenamiento en cuestas:** Se trata de aprovechar lugares con desniveles del terreno para desarrollar el entrenamiento. Se realizarían series sobre terreno cuesta arriba de una distancia media o corta pero realizando muchas repeticiones sin descanso. Por ejemplo, subir 5 veces seguidas una cuesta de 200 metros y realizar un descanso de 3 minutos. El trabajo se repetiría varias veces.

e) Entrenamiento total: Consiste en realizar carrera continua a ritmo suave en la cual se van metiendo a modo de circuito varios ejercicios de desarrollo muscular, la zona que se trabaja se elegirá en función de lo que se pretenda conseguir. Suele orientarse a un desarrollo general incluyendo postas para el trabajo de brazos, piernas, abdominales, lumbares, etc.... Por ejemplo, hacer 30 minutos de carrera continúa haciendo 5 postas , primero 10 flexiones de brazos, segunda 20 abdominales, tercera 15 saltos con los pies juntos en altura, cuarto 20 lumbares y quinto mover tronco arriba y abajo (mejora la resistencia aeróbica).

5.2.- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

a) Series cortas: Se realizan sobre una distancia nunca superior a 100 metros series a la máxima velocidad, mínimo 4 series con descansos amplios 4-5 minutos (mejora la velocidad de desplazamiento).

b) Cuestas(velocidad): Realizando el mismo trabajo que en las series cortas pero en terreno inclinado se mejora la potencia muscular responsable de la velocidad. A su vez, el trabajo realizado en cuestas abajo desarrolla la frecuencia de zancada responsable de la velocidad(mejora la velocidad de desplazamiento).

c) Desarrollo muscular: El trabajo de fuerza con pesas o los multisaltos mejoran la fuerza muscular, favoreciendo el desarrollo de la velocidad . Pero siendo contraproducente con el trabajo de resistencia en los casos en que se pretenda que un aumento del volumen de la musculatura. Por lo que se aconseja trabajar la fuerza con cargas leves o medias.

6.- EJEMPLOS PRÁCTICOS DE ENTRENAMIENTO PARA EL ÁRBITRO DE BALONMANO:

6.1.- NORMAS BÁSICAS DE PREPARACIÓN:

Quizás este apartado sea la consecución de todo los aspectos teóricos que hemos ido tratando en éste trabajo. Lo que se pretende es dar una serie de referencias básicas a la hora de prepararse físicamente para que nos sirva de orientación para realizar un trabajo constante y permanente de condición física.

Lo primero que debemos tener muy en cuenta la periodicidad del trabajo, es primordial tener en cuenta que ningún trabajo física que se realiza de 10 en 10 días puede conseguir una mejora física. Lo mínimo que se debe trabajar semanalmente son 3 días, si enfocamos el trabajo a la labor arbitral podemos decir que se realizarían 3 días de preparación física a realizar entre semana dejando el fin de semana para la labor arbitral (MÍNIMO 3 DIAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL). La periodicidad es tan vital que es mejor realizar los tres días de trabajo con períodos de descanso que realizarlos los 3 seguidos y dejar 2 días sin entrenar más 2 días del fin de semana para arbitrar.

Lo ideal es 2 sesiones de trabajo un día de descanso, otra sesión de trabajo y descanso(ENTRENAR - ENTRENAR - DESCANSO - ENTRENAR- DESCANSO - ARBITRAJE FIN DE SEMANA).

Otro consejo que debes seguir para desarrollar las cualidades físicas lo mejor es la constancia, el concienciarte que entrenar es otra parte más de tu obligación como árbitro en activo en igualdad de condiciones con el estudio del reglamento. Y que toda labor requiere un esfuerzo personal para conseguir un objetivo, y que en la labor arbitral el objetivo debe ser mejorar siempre (CONSTANCIA).

En los días en los que por ejemplo no tienes tiempo para entrenarte a fondo, o bien, te fallan un poco las ganas no te quedes sin hacer nada de nada, es mejor quedar con un amigo para echar un rato jugando al tenis, al baloncesto o darte una caminata por un parque que quedarse sentado en casa. Entonces sustituimos ese día por un descanso activo en el cual aunque no entrenamos a fondo si hacemos algún trabajo moderado de condición física (DESCANSO ACTIVO - ACTIVIDADES ALTERNATIVAS).

Otro de los aspectos más importante es la fase o período de adaptación al trabajo de condición física, es muy importante que cuando se empieza a trabajar la condición física realicemos una o dos semanas de adaptación en la cual el trabajo que se debería realizar sería carrera continúa suave durante unos 20 minutos para acostumbrar el organismo y posteriormente se empezaría a trabajar con los métodos indicados a continuación.

Cabe decir que cualquier variación sobre los tipos indicados a continuación que se te pueda ocurrir es perfectamente válido siempre que respetes las normas básicas (ADAPTACIÓN PREVIA - VARIACIÓN).

Toda sesión de entrenamiento debe ser progresiva si vamos a hacer carrera continúa empezar muy suave e ir acelerando hasta conseguir el ritmo deseado. En caso de hacer series o interval hacer un calentamiento general movilizand todos los segmentos corporales (brazos, piernas, cadera, cuello) (PROGRESIVIDAD - CALENTAMIENTO).

6.2.- EJEMPLOS PRÁCTICOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO:

Si basamos nuestra preparación física en el trabajo de carrera continúa, que es el más habitual y menos complicado de realizar podríamos hacer el siguiente esquema de trabajo:

TIPO 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO

El problema de este tipo de entrenamiento es la monotonía del mismo, lo cual, desemboca principalmente en un abandono de la práctica de la condición física. Esta claro que para aquellos que les cuesta salir a correr es lo más sencillo y no conlleva pensar alguna variación.

TIPO 2

LUNES	MARTES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)

MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	DESCANSO

Incorporar un día de cambios de ritmo podemos evitar la monotonía del hacer siempre lo mismo y a la vez mejoramos la resistencia anaeróbica mediante los cambios de ritmo del fartlek del martes, metemos un descanso para recuperar el organismo del esfuerzo del trabajo anaeróbico.

TIPO 3

LUNES	MARTES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30'	CALENTAMIENTO GENERAL 4 SERIES DE 1 KM O DE 5 MINUTOS A RITMO RAPIDO CON 3MINUTOS DE DESCANSO ENTRE SERIE

MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DESCANSO	CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)	DESCANSO

Quizás estemos ante el más completo de los 3 tipos porque estamos trabajando la resistencia anaeróbica y la aeróbica con un trabajo exigente y muy variado. Evita la monotonía y además consigue un desarrollo muy completo.

Hemos visto tipos de sesiones que podemos usar empleando siempre el mismo tipo pero lo que sí podemos es aprovechar un poco la variabilidad que nos permite los métodos de entrenamiento para alternar, por ejemplo, el tipo 1 una semana y el tipo 2 otra . Si bien podemos usar cualquiera de las mezclas que se nos ocurran usando los 3 tipos básicos. Cabe citar también que en todos los casos el tiempo de entrenamiento que empleamos va desde 30 minutos a 45 minutos por sesión.

EJEMPLOS:

1.-	1ª semana TIPO1	2ª semana TIPO2	3ª semana TIPO1
2.-	1ª semana TIPO1	2ª semana TIPO3	3ª semana TIPO1
3.-	1ª semana TIPO1	2ª semana TIPO2	3ª semana TIPO3

Una vez visto un poco los tipos más básicos de sesiones de entrenamiento podemos emplear cualquiera de los métodos que hemos indicado en el apartado 5 de este mismo trabajo y realizar las sesiones mezclando cualquiera de los mismos. Eso siempre teniendo en cuenta que no podemos centrar el trabajo sólo en la velocidad por ejemplo ya que dejaríamos un poco de lado la cualidad que sustenta la condición física básica y que es la resistencia.

Siempre debemos jugar en los entrenamientos con un mínimo de 2 sesiones semanales de resistencia bien aeróbica o anaeróbica y las demás podemos alternarlas con velocidad o bien continuando con el mismo trabajo de resistencia.

Si realizásemos un trabajo diario de condición física podríamos encontrarnos por ejemplo con:

TIPO 4

LUNES	MARTES
<p>CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>4 SERIES DE 1 KM O DE 5 MINUTOS A RITMO RAPIDO CON 3MINUTOS DE DESCANSO ENTRE SERIE</p>	<p>CARRERA CONTINÚA DURANTE 30 '</p>

MIERCOLES	JUEVES
<p>CALENTAMIENTO GENERAL</p> <p>TRABAJO DE VELOCIDAD CON 10 SERIES CORTAS DE 200 METROS DESCANSO DE 2' ENTRE CADA SERIE</p>	<p>CARRERA CONTINÚA DURANTE 30</p>

VIERNES
CARRERA CONTINUA DURANTE 30' (EMPEZAR CON 10' TROTE Y DESPUÉS ALTERNAR 5' MUY LENTO Y 5' RÁPIDO)

En este caso el trabajo se ha enfocado con 2 sesiones de resistencia aeróbica realizando carrera continúa, 1 sesión de velocidad, una sesión de intervall training realizando series de 1 km. y una última sesión de Fartlek o cambios de ritmo en carrera.

Se ha preferido en el caso de la sesiones semanales de Tipo 4 explicar como seria un sistema de entrenamiento variado en cuanto al trabajo y a los sistemas empleados, aunque requiere de una constancia y de unos 45 minutos diarios.

7.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PERSONAL. RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE EL TEST DE COOPER:

7.1- TEST DE VALORACIÓN PERSONAL:

Lo primero que cualquier persona ha de hacer antes de empezar a entrenar es valorar el nivel de condición física del cual parte para saber adaptarse a las características propias a la hora de entrenar existen multitud de test de valoración de las diferentes cualidades físicas. En este caso os vamos a indicar una sencilla prueba para poder baremar la respuesta cardiorrespiratoria al esfuerzo.

El Test a que nos referimos es el Test De Ruffier - Dickson. Este test consiste en tomarse la pulsaciones en reposo durante 15 segundos (P1), a continuación realizar 30 flexiones profundas de piernas seguidas (partiendo desde de la posición de pie bajar hasta colocarse en cuclillas) lo más rápidamente posible, tomar a continuación las pulsaciones de nuevo durante 15 segundos (P2), pasado un minuto volver a medir las pulsaciones durante otros 15 segundos(P3).

Una vez hechos las mediciones aplicarla siguiente formula:

$$(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200$$

10

En función de la escala de baremación conoceremos nuestro nivel de respuesta al esfuerzo siendo esta escala:

Excelente: 0	Muy alto: 1- 6	Alto: 6 - 10
Normal: 11 - 15	Bajo: + 15	

7.2.- CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE EL TEST DE COOPER:

Creo que el mejor colofón para este trabajo de condición física no es otro que el dar una serie de pautas prácticas de actuación a la hora de la realización del Test de Cooper, quiero dejar constancia que todos estos consejos surgen de las conversaciones con compañeros sobre sus dificultades y dudas en muy diversos aspectos relacionados con la realización de dicha prueba.

A)CONSEJOS PREVIOS A LA REALIZACIÓN DEL COOPER .

- El día antes a la realización del Test de Cooper, es mucho mejor realizar un entrenamiento suave para no sobrecargar la musculatura, es mejor hacer un trote suave y estiramientos que correr media hora a tope, eso lo pagarás en la prueba.
- Prepara el Test con suficiente antelación, en el caso de que no hayas trabajado la condición física con regularidad, lo mínimo y aconsejable son 2 meses en las que las 2 primeras semanas deben ser de adaptación al trabajo físico.
- Si puedes y tienes posibilidad prepara la prueba en grupo, esto evita el abandono y además tienes como referencia otra persona que puede hacerte continuar cuando te falle las fuerzas o las ganas.
- Realiza una prueba del Test de Cooper en un terreno medido por lo menos 3 veces antes de la realización de la prueba, por ejemplo, cada 3 semanas. Así podrás valorar si estás mejorando y si superarías la prueba antes de enfrentarte a la misma.

- Modifica frecuentemente el sitio donde entrenas, si te es posible, así evitarás al mayor enemigo del entrenamiento el cansancio psicológico.
- Emplea la mayor variedad posible de métodos de entrenamiento que te sea posible para evitar la monotonía.
- Procura dedicar unos 10 o 15 minutos a estirar bien al final de cada sesión te evitará muchas sobrecargas y estarás en mejores condiciones para el día siguiente.
- EN CUANTO AL DESAYUNO DEL DÍA PREVIO, EVITAR TOMAR ALIMENTOS QUE PROVOCAN FATIGA, COMO SON LOS ZUMOS DE NARANJA Y DE LIMON, LA LECHE. NO CONSUMIR ALIMENTOS EN GRANDES CANTIDADES, HACER UN DESAYUNO LIGERO CON INFUSIONES Y ALIMENTOS DE ABSORCIÓN RÁPIDA (FRUTA, PASTELITOS, SÁNDWICH) Y ES PREFERIBLE COGER ALIMENTOS PARA TOMARLOS DESPUÉS QUE ATIBORRARSE DE COMIDA.
- Realiza un calentamiento muy suave, con 10 O 15 minutos entre trote muy suave y estiramientos te vendrán de maravilla. Pero nunca con actividades que desencadenen fatiga o cansancio.
- Calcula mentalmente el tiempo aproximado de cada vuelta para poder superar la prueba te servirá de tiempo de referencia a la hora de correr y así sabrás si vas bien o mal de tiempo. Lo ideal es ir unos 5 segundos más rápido que el tiempo máximo por vuelta (1 minuto y 52 segundos los hombres por vuelta, 2 minutos las mujeres por vuelta).

B) DURANTE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA:

- Es mejor empezar a un ritmo constante y mantenerlo durante la prueba, si vas justo o mal de preparación el salir muy rápido te costará en el mejor de los casos no pasar la prueba.
- Intenta siempre ir en grupo de más o menos tu mismo ritmo, no vayas nunca con un grupo de ritmo superior tu organismo sufrirá el esfuerzo a la larga y lo pagarás al final de la prueba.
- Si te quedas sólo durante la prueba ten siempre como referencia a quién tengas delante intentando que no te aumente la distancia o alcanzarlo a la larga. Esto te ayudará para mantener un ritmo y no venirse abajo.
- Intenta mantener la respiración constante y a ser posible por la nariz, esto retrasa la aparición de la fatiga.

C) DESPUÉS DE LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA:

- No te pares de golpe al acabar la prueba camina durante unos minutos para evitar el parón brusco. Realizando respiraciones profundas.
- Realiza ejercicios de estiramientos durante unos minutos.
- Prehidrátate convenientemente, bebe agua o zumos no ácidos y si has desayunado suave toma algo de fruta, un pastelillo o algo con azúcar.
- Si tienes mareos o fatiga descansa tumbado un rato con las piernas flexionadas, es debido a la falta de sangre en el cerebro se pasará al poco rato.

8.- CONCLUSIONES:

Con la realización de este trabajo la única pretensión era poder orientar un poco a la hora de desarrollar un trabajo de mejora de la condición física. Conocer unas nociones teóricas básicas de métodos de entrenamientos y darle a estos un enfoque práctico que sirva de ayuda para todos aquellos que realizamos una labor arbitral y que estamos convencidos que estar en unas óptimas condiciones físicas es algo inherente a la labor arbitral.

Y que todo el que eche un vistazo saque unas conclusiones claras de la necesidad de saber entrenarse y así poder mejorar la condición física individual, para mejorar como deportistas y como árbitros.