



PREPARACIÓN FÍSICA EN EL ARBITRAJE

AUTOR: Antonio Postigo

El Arbitraje en Fútbol y su Rendimiento en Condiciones Externas Extremas: Altura, Calor, Frío y Humedad

Las condiciones físicas externas creadas por los diferentes climas en las que practicamos el deporte en Alto Rendimiento limitan nuestras prestaciones y evaluaciones, y deben siempre tenerse en cuenta. Cuando se compite en alturas superiores a los 2.500 metros sobre el nivel del mar (m.s.n.m.) los rendimientos en fuerza-explosiva mejoran extraordinariamente y sin embargo los rendimientos en resistencia aeróbica disminuyen. También el calor extremo, temperaturas superiores a los 35º grados centígrados, no sólo colabora a la deshidratación del deportista, también limita su esfuerzo como consecuencia de ésta, creando una elevación de la temperatura corporal hasta extremos peligrosos. Cuando el frío supera los -10º grados centígrados se hace imposible la eficacia en el rendimiento, y por supuesto el deporte en ambientes con una humedad superior al 80%, combinada con el calor en los ambientes tropicales y subtropicales, hace que la eficacia de los ejercicios aeróbicos disminuyan en gran medida.

Por otro lado los árbitros de fútbol, aunque en caso de lesión pueden ser sustituidos, sin embargo por falta de preparación/adaptación ninguno pedirá la sustitución y por tanto las condiciones en que se desenvuelve su rendimiento durante 90' deben ser tenidas en cuenta para poder ser resueltas en la planificación del entrenamiento.

La Comisión de Arbitraje de FIFA hace ya más de 10 años realizó un estudio de las necesidades físicas del árbitro en el campo de juego, y según estas, aprobó las nuevas Pruebas Físicas, elaboradas por un grupo de expertos profesionales, representantes de las Confederaciones y que en progresión conveniente se implantaron a nivel mundial por los Comités Nacionales de Árbitros y sus Confederaciones.

Estas pruebas:

- 6x40 metros con 90" de recuperación entre cada una de las repeticiones.
- 10 vueltas de 400 metros a cambios de ritmo intermitentes de 150 metros en intensidad (30") y 50 metros de recuperación (30"), que hace de esta prueba de Potencia Aeróbica la base sobre la que el árbitro puede resistir los 90' de juego, en los que recorre en muchas ocasiones más de 11 kilómetros corriendo, andando y esprintando.

¿CÓMO DEBE SER LA PREPARACIÓN DEL ÁRBITRO PARA LAS COMPETICIONES EN AMBIENTES EXTREMOS?

La Olimpiada de México 1968 planteó muchos problemas sobre todo a los deportes donde la Resistencia tiene predominancia en los resultados. Para una mejor adaptación y poder estudiar el rendimiento en la altura extrema, los franceses construyeron el Centro de Altura en los Pirineos a 2.400 metros en Font Romeu, tratando de crear las mismas condiciones de altura sobre el nivel del mar que tenía la ciudad de México, también USA llevó su selectivo de Atletismo para los JJ OO a Salt Lake City en el estado de Utah, en condiciones de altura extrema, donde se batieron varios récords mundiales en las pruebas de velocidad y saltos, pero con pobres resultados en las pruebas de resistencia.

El solo anuncio de la Copa del Mundo 2022 de fútbol en los Emiratos Árabes, ha puesto en alerta a los comités médicos de los países que consideran un reto la preparación de sus equipos para jugar/entrenar a las temperaturas que se teme haya en dicho lugar.

Todos sabemos que altos niveles de humedad combinados con frío o calor ocasiona en el cuerpo humano disfunciones que nos alejan del buen rendimiento.

En todos estos ambientes la cualidad física que tiene una mayor importancia en cuanto a paliar los efectos negativos de los ambientes extremos es la Capacidad Aeróbica y la Potencia Aeróbica Máxima.

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

Se trata sólo de la predominancia que en las 8 semanas anteriores a las competiciones en condiciones extremas se debe imponer a la planificación del entrenamiento, que por otro lado debe seguir desarrollando el resto de las cualidades.

Predominancia de la Capacidad Aeróbica:

- En todos los calentamientos y los finales del entrenamiento diario correr 10' (2k.) de trote aeróbico a ritmo de 5' el kilómetro.

Predominancia de la Potencia Aeróbica Máxima

- Al menos 1 sesión semanal, mejor dos, en donde se trabaje a ritmo de umbral anaeróbico sobre 4km. Ejemplo umbral anaeróbico 4'30" x 4km= 18'00".
- Y por último una sesión cada 10 días de entrenamiento, donde trabajemos la Potencia Aeróbica Máxima : 2 x 5 vueltas en la pista (400 metros) de la Prueba a Intervalos de 150-50-150-50, en ritmos de 35"-35" , 34"-34"30"-30".

Es evidente que con estos entrenamientos no sólo iremos mejor preparados para poder superar los ambientes extremos, también y esto es bien importante para los árbitros superar las Pruebas Físicas.