

Tener pasión no siempre
es suficiente para
conseguir una meta

- Objetivos principales de las escuelas de rendimiento deportivo:
- Formar alumnos desde un nivel básico en el desarrollo de las capacidades técnicas y físicas.
- Desarrollo integral.

- Estas escuelas forman a los árbitros para su integración, con un perfil de un profesional disciplinado y con unos requerimientos que debe reunir cualquier árbitro que quiera llegar a la alta competición.

El deporte forma parte de la vida cotidiana:

- Como práctica sistemática de la actividad.
- Como gestión y dirección de esa práctica del día a día.

La esencia del deporte es:

- Oportunidad.
- Vía para la formación y desarrollo.

Comité Técnico de árbitros

¿Qué es necesario para llegar a ser un deportista de alto rendimiento?

- ◊ Aptitudes físicas y psicológicas para el deporte elegido.
- ◊ Salud compatible, motivación, dedicación y constancia.

Comité Técnico de árbitros

Talento: aquella persona dotada de condiciones necesarias; habilidades técnicas, capacidades físicas, constitución física y cualidades psicológicas para una determinada disciplina.

Comité Técnico de árbitros



Cualquier tipo de aprendizaje deportivo tendrá tres bases de apoyo fundamentales:

1º técnica.

2º física.

3º psicológica.

La comunicación en la doble dirección (instructor-deportista), será necesaria para la evolución del propio deportista.

Retroalimentación positiva

¿Cómo debemos entrenar?

Tres días a la semana más el partido.

Comité Técnico de árbitros



- Trabajo aeróbico diario.
- Dos días de trabajo técnico.
- Trabajo de fuerza (1 día)
- Trabajo de velocidad (2 días)
- Trabajo de potencia aeróbica (1 día)
- Trabajo de agilidad específica (1 día)
- Trabajo de agilidad no específica (1 día)

Desarrollo de la agilidad específica:

- ❖ Un día trabajo de agilidad específica.
- ❖ Un día trabajo de agilidad no específica.

Trabajo de agilidad específica:

- ❖ Se realiza el mismo día del trabajo de potencia aeróbica.

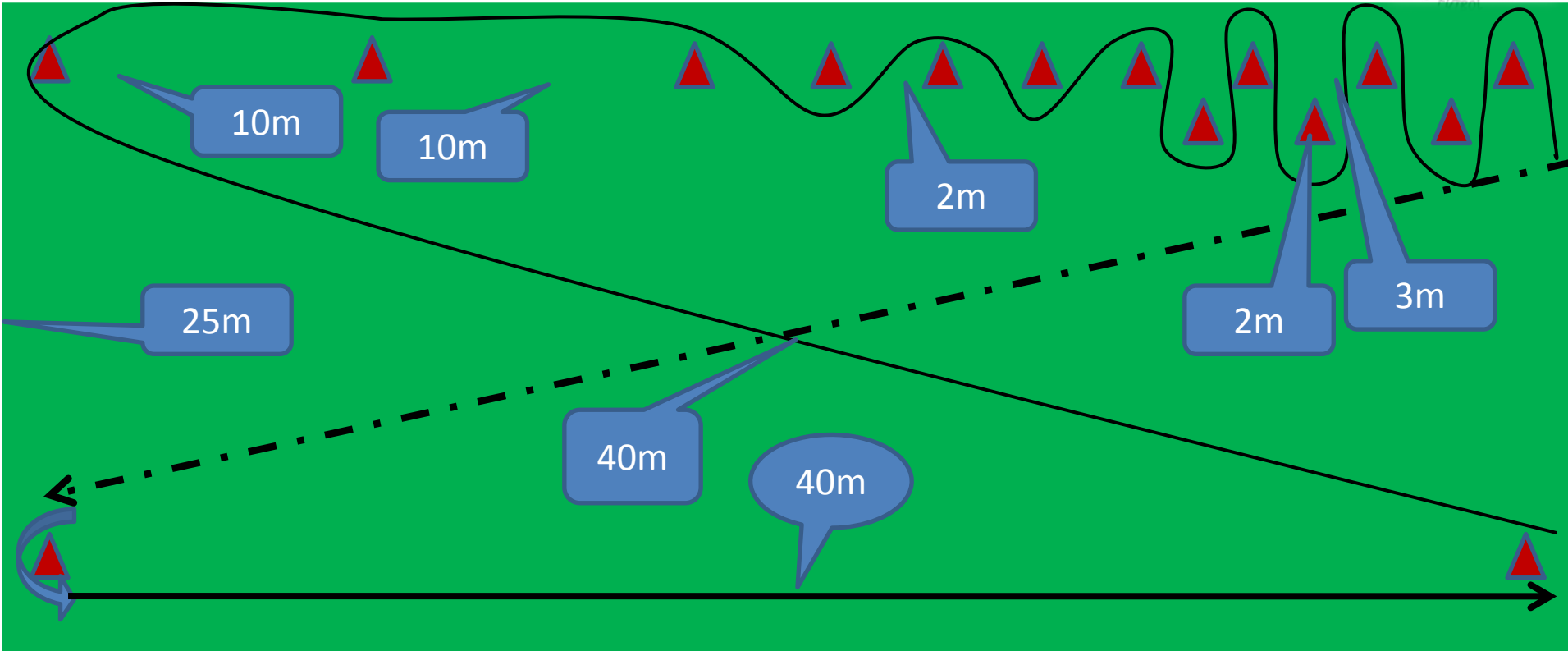
Desarrollo del trabajo de agilidad específica.

- ❖ Cuatro-cinco semanas de volumen (carga 80%).
- ❖ Tres-cuatro semanas de trabajo específico (90-95%).

- Desarrollo del trabajo de agilidad específica.
- 5 repeticiones y 4 minutos de recuperación entre repeticiones en el periodo de carga, al 80%.

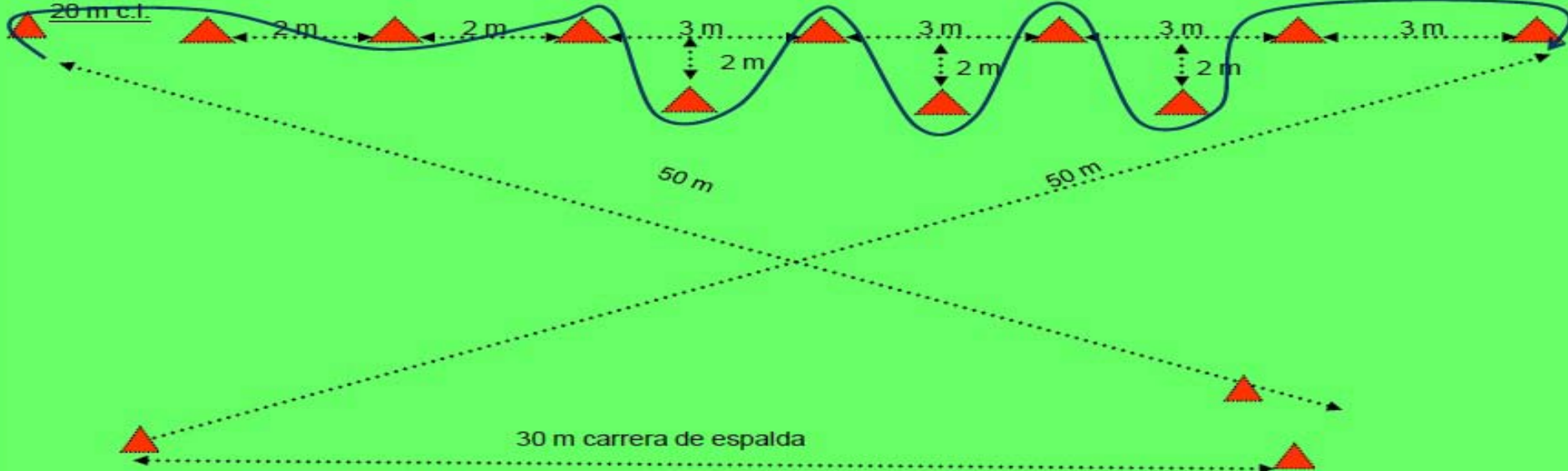
- Desarrollo del trabajo de agilidad específica.
- 2 repeticiones y 10´ de recuperación entre repeticiones al 95%, en el periodo específico.

Comité Técnico de árbitros



Prueba de entreno, 162m cada repetición, cinco repeticiones (800m)
Dependiendo de las características del árbitro, el volumen máximo que se puede trabajar es de 800 a 1000m.

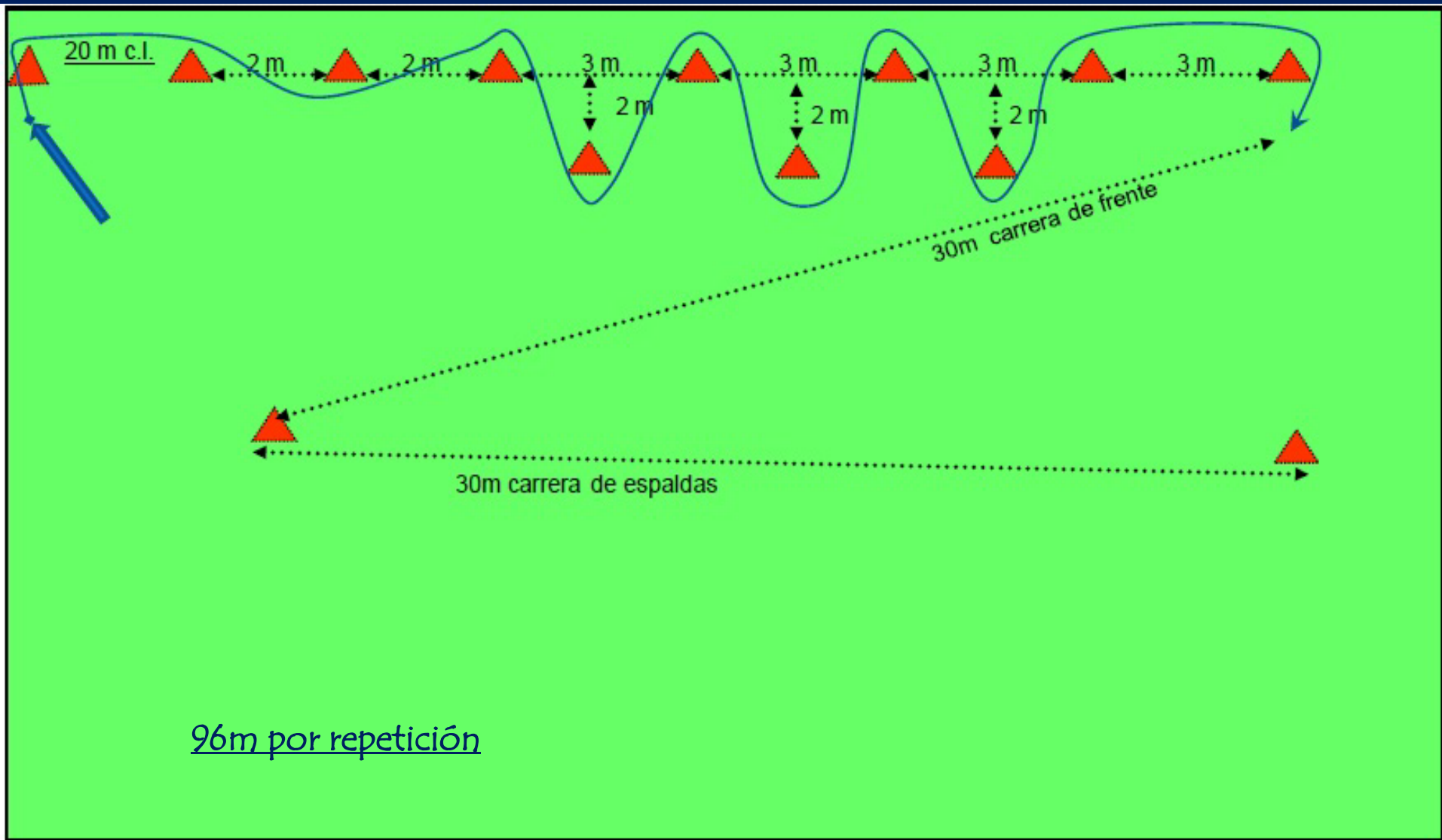
Comité Técnico de árbitros



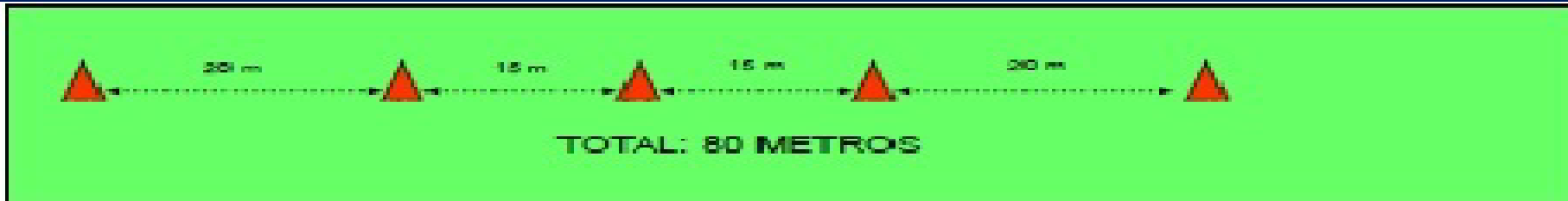
Prueba de entreno 166m cada repetición, cinco repeticiones (830m)

Dependiendo de las características del árbitro, el volumen máximo que se puede trabajar es de 800 a 1000m.

Comité Técnico de árbitros



Comité Técnico de árbitros

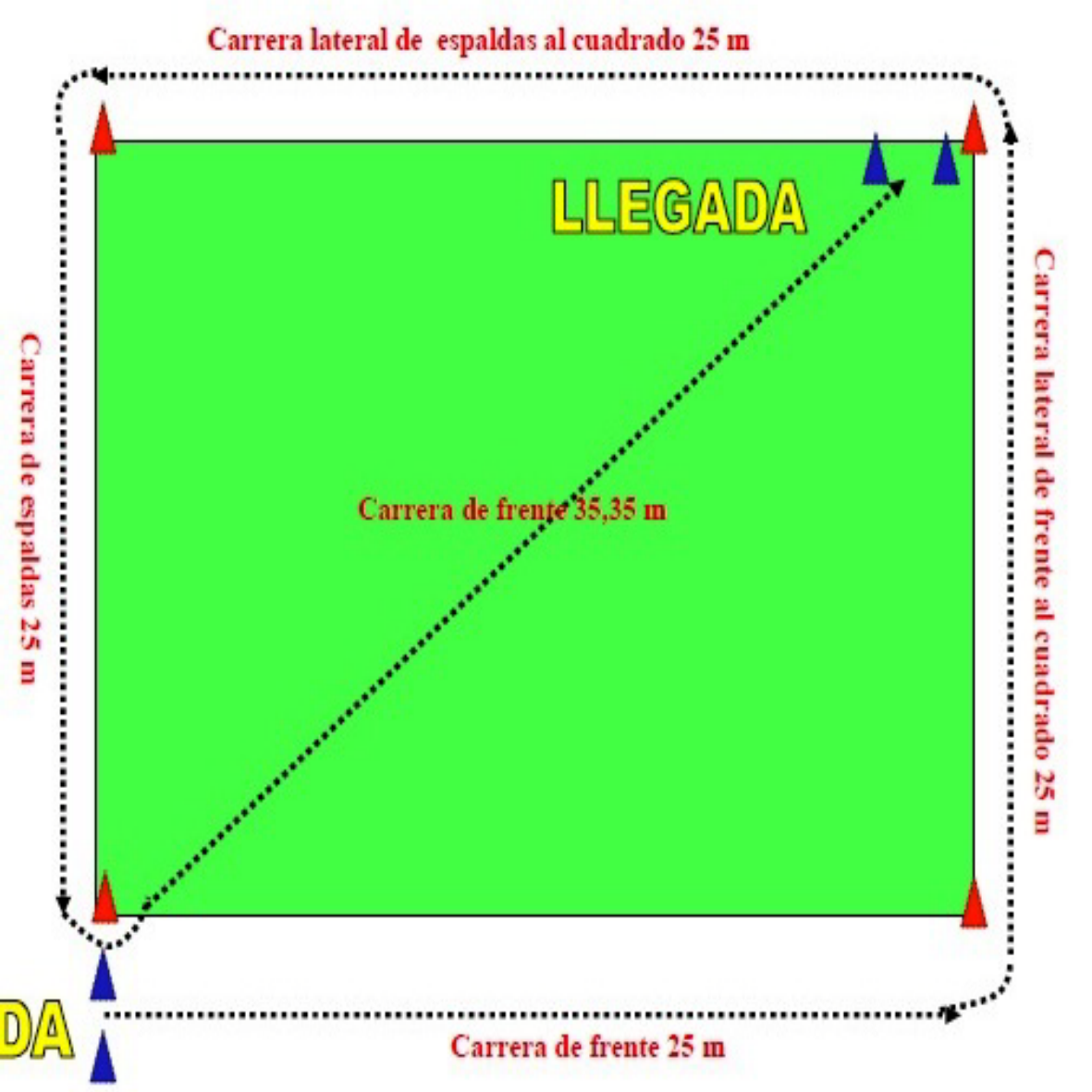


Control en la ejecución del ejercicio

1ª carrera de frente + carrera lateral + carrera de espalda + carrera de frente.

2ª carrera de frente + carrera lateral + carrera del otro lateral + carrera de espalda + carrera de frente 20m

Comité Técnico de árbitros



En la primera parte del ciclo se reducen las medidas.

A medida que avanza el ciclo se aumentan las medidas hasta llegar a las medidas de la prueba.

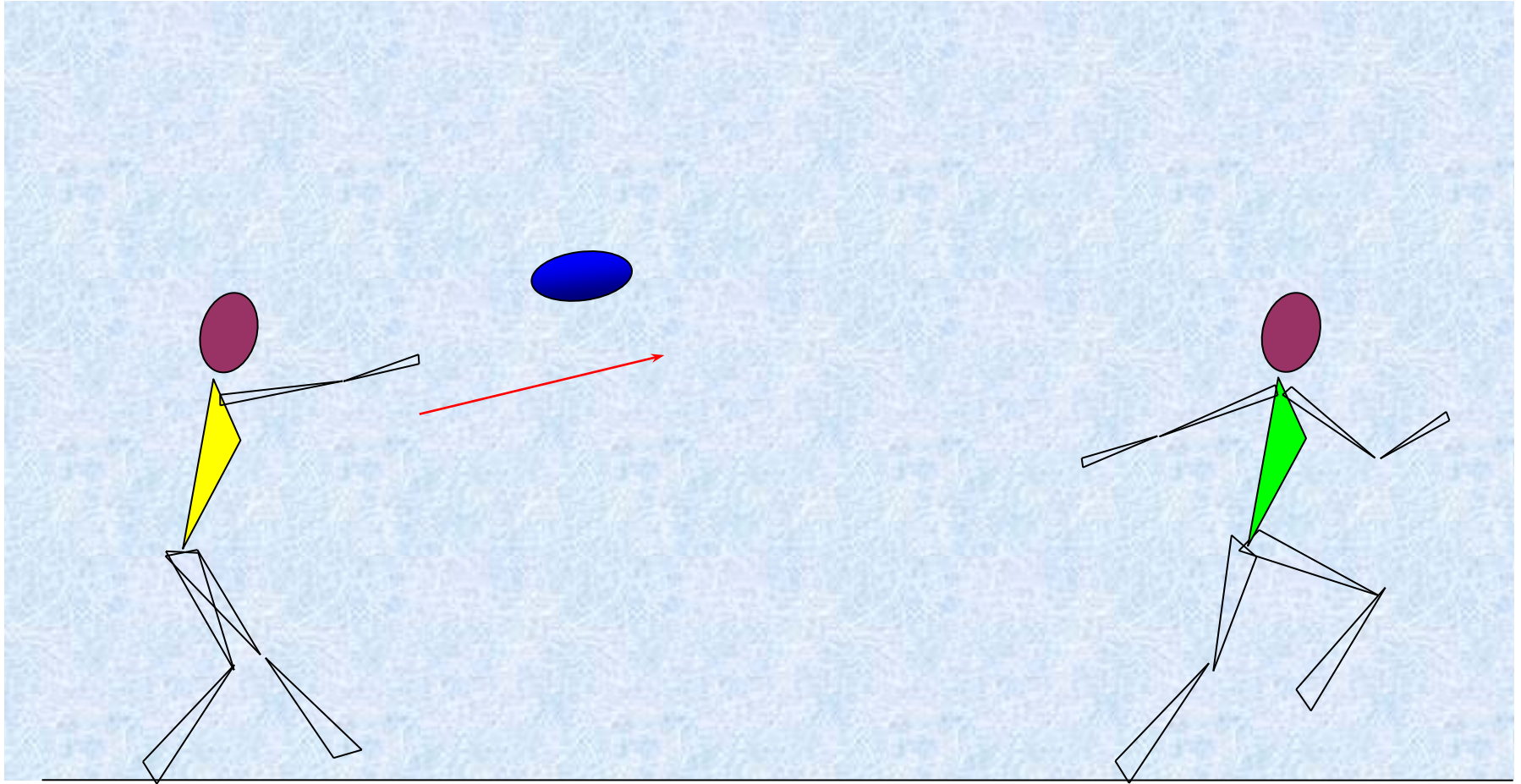
Comité Técnico de árbitros



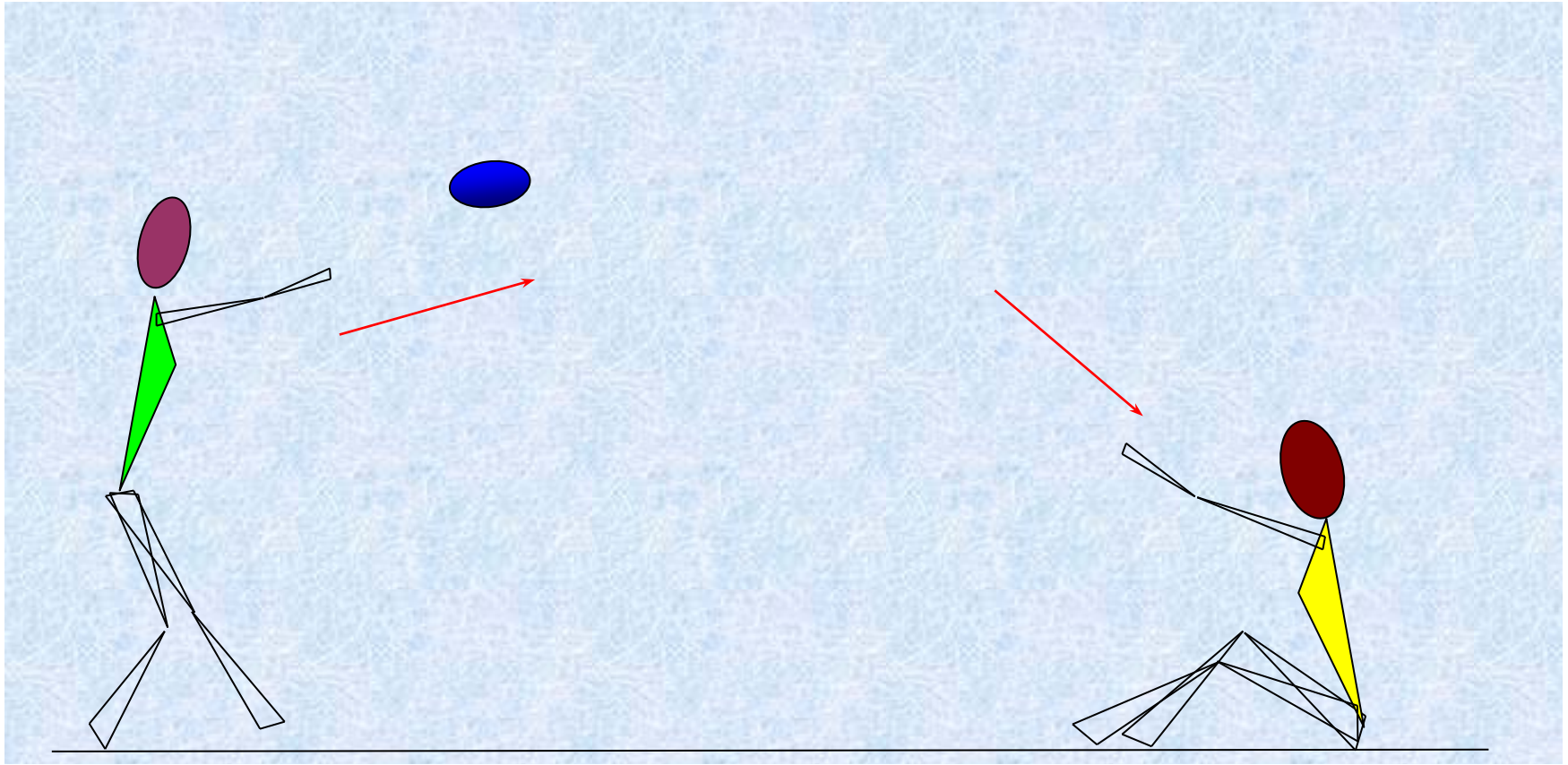
AGILIDAD -ACELERACIÓN-VELOCIDAD

- Trabajo con diferentes posturas, distancias, objetivos, estímulos.
- Trabajos en grupo, parejas, individual.
- Este tipo de trabajos se realiza con cargas progresivas y de menos a más intensidad.

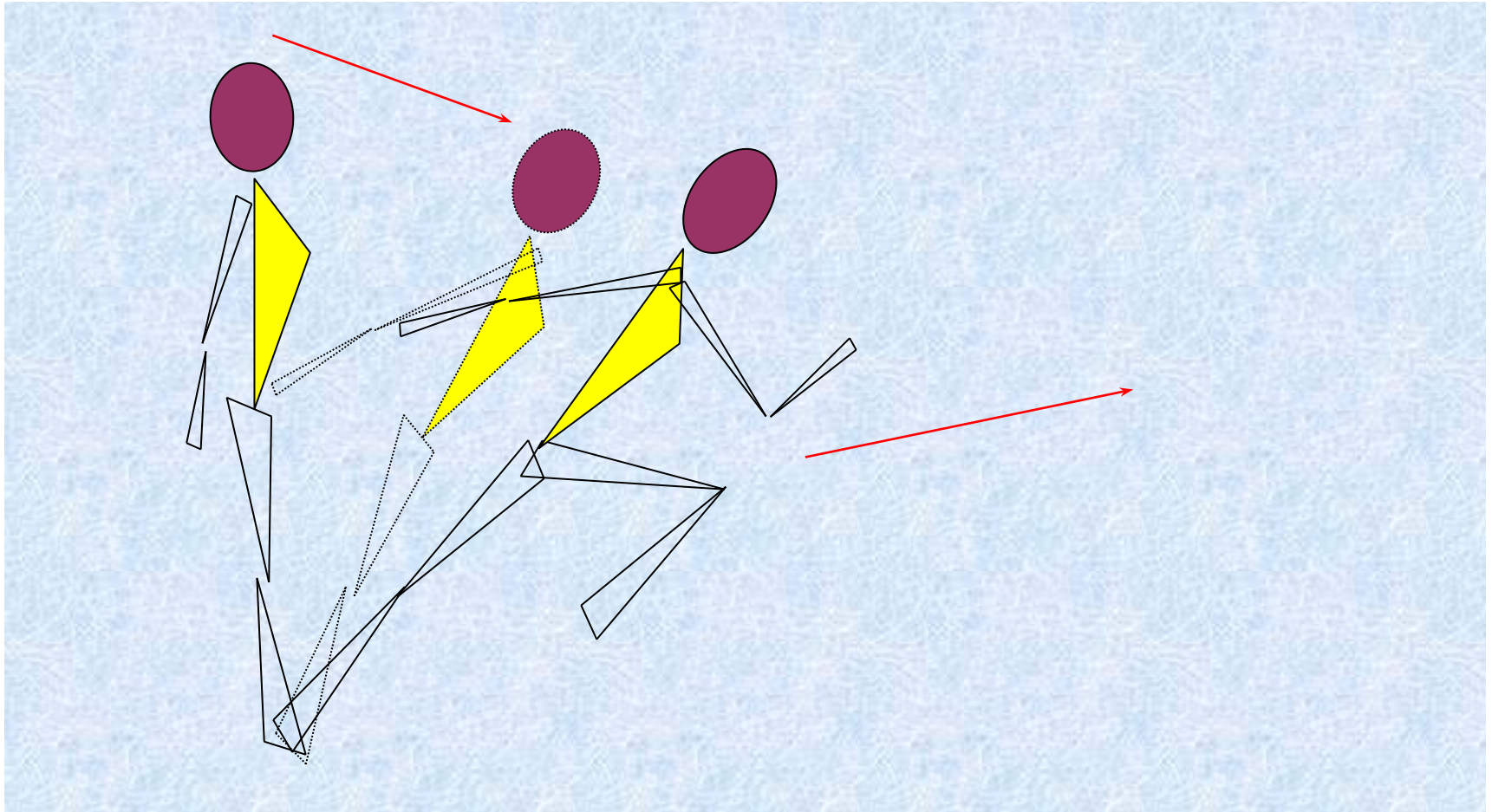
¡Ya!



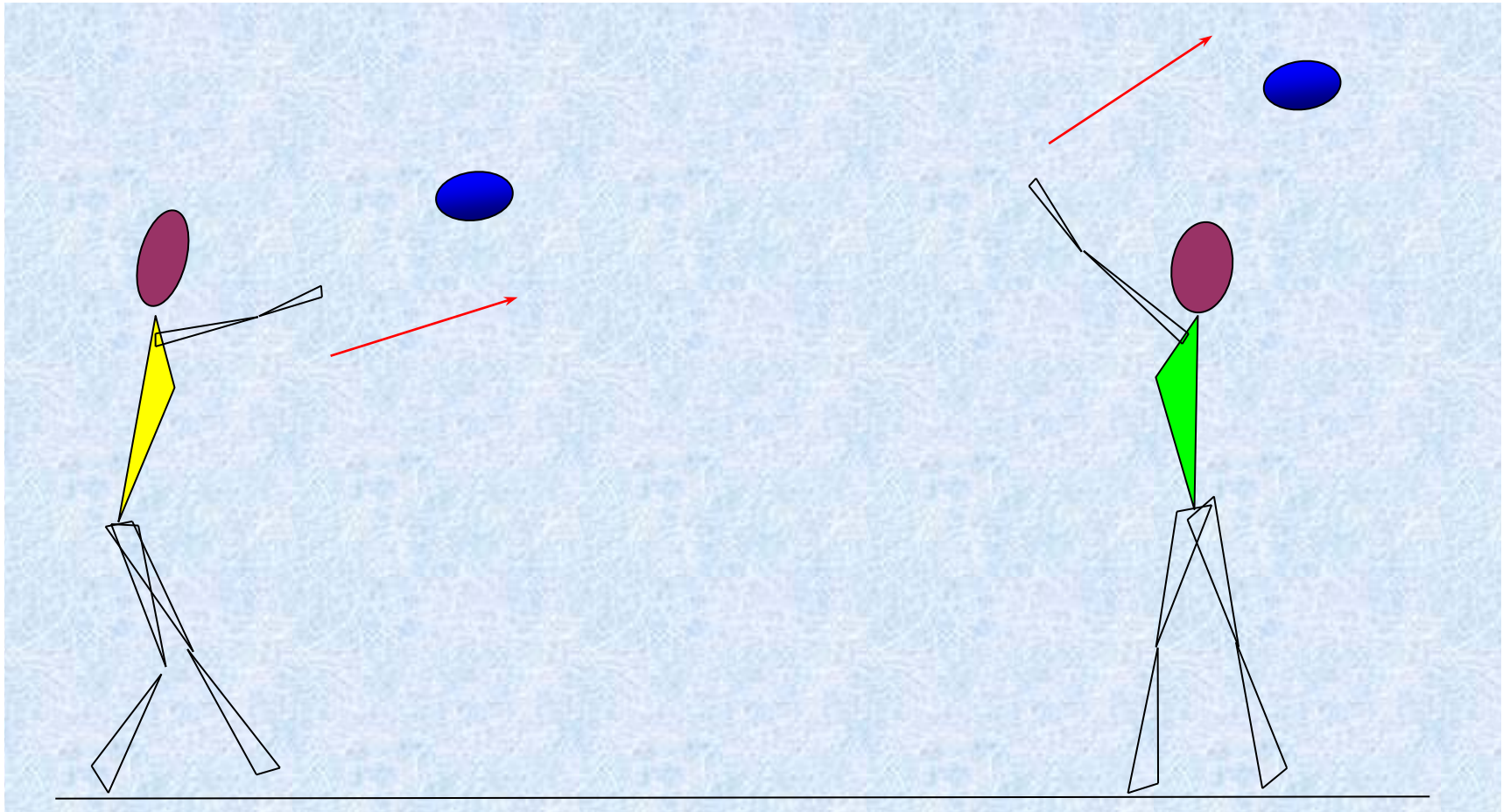
Estímulo sonoro: a la voz girar y recibir.



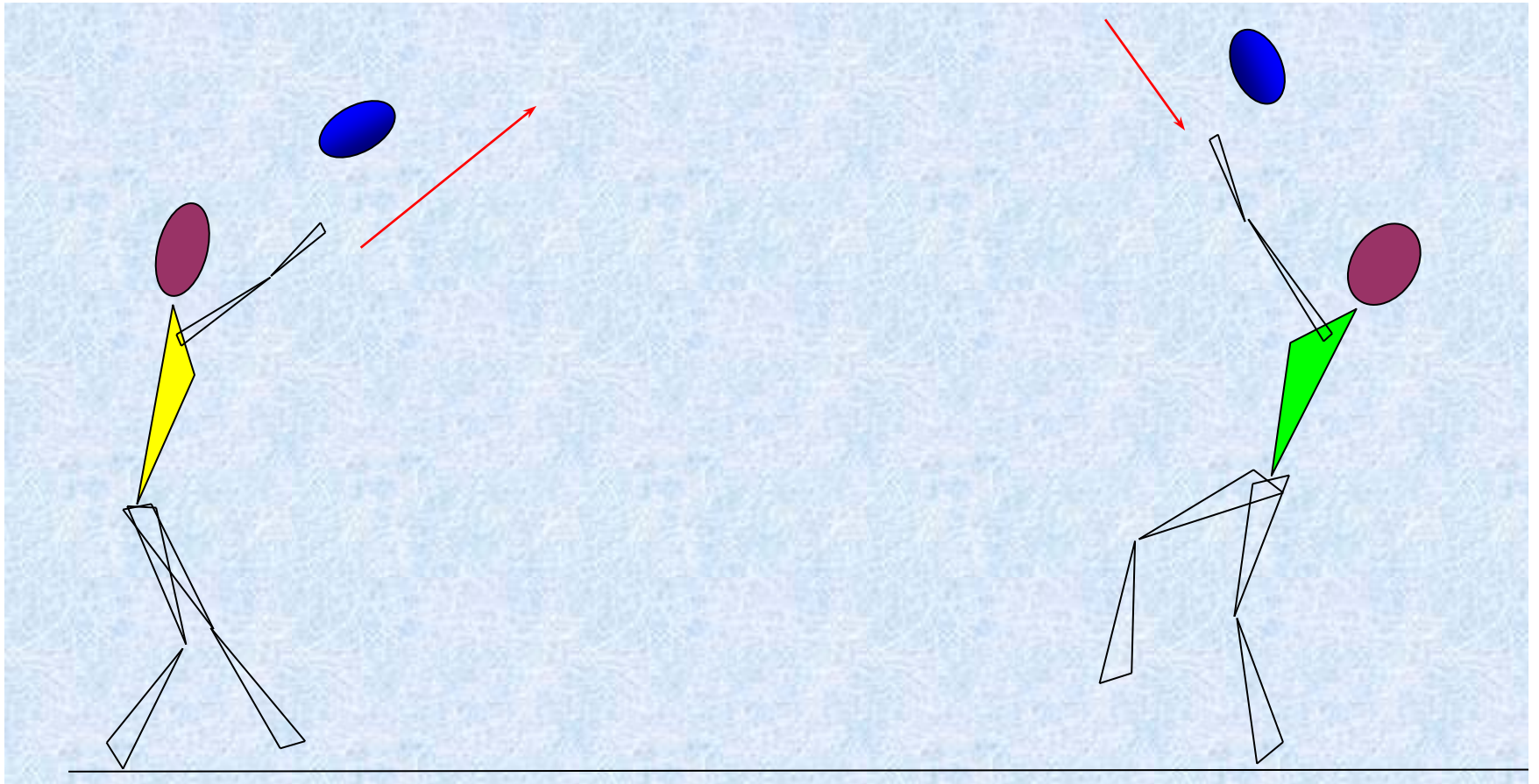
Estímulo visual: al ver salir el balón de las manos levantarse y recibir en pie.



Estímulo físico: al sentir un fuerte desequilibrio iniciar una carrera rápida.

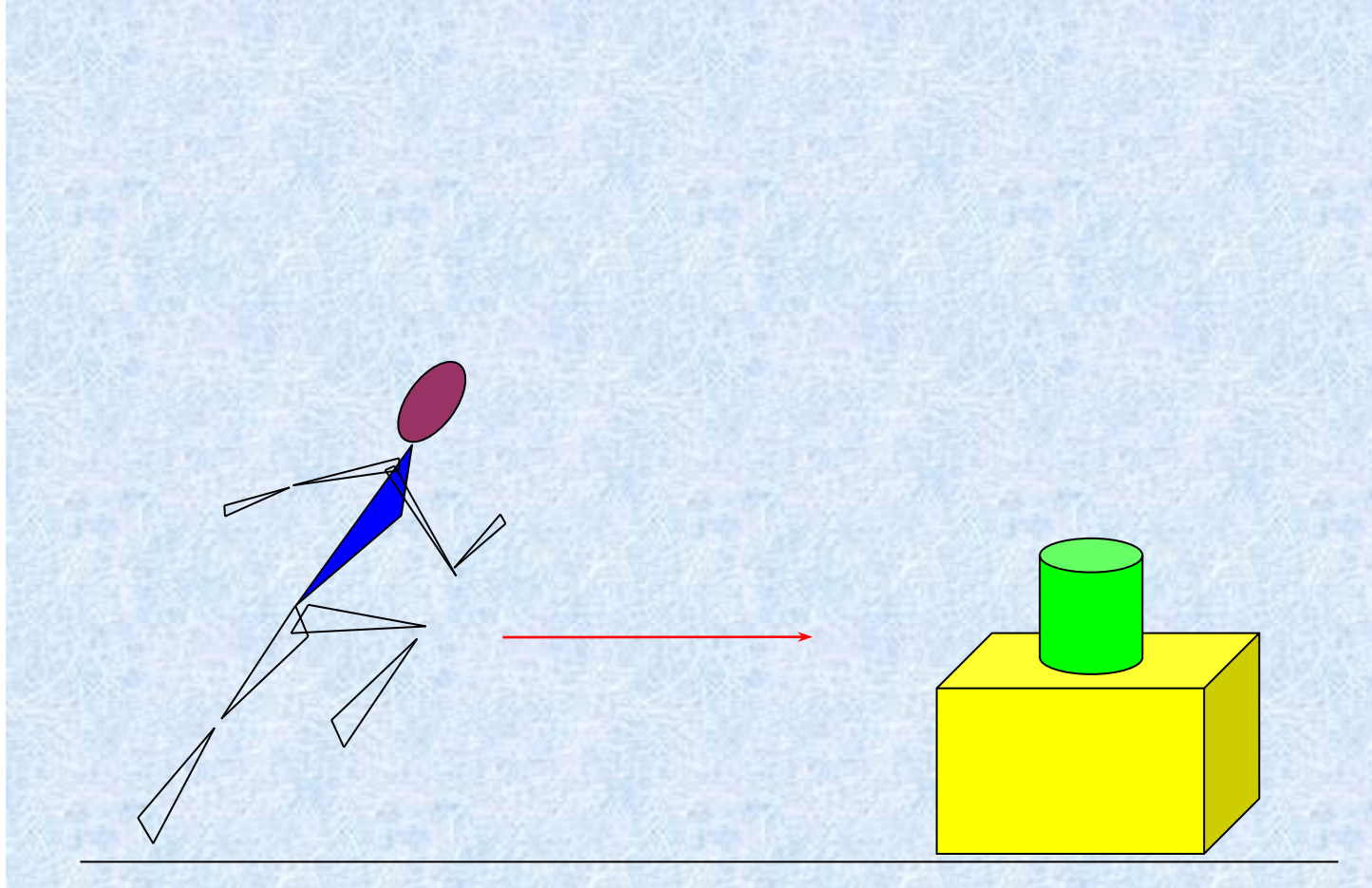


Estímulo táctil: recibir y lanzar hacia atrás.

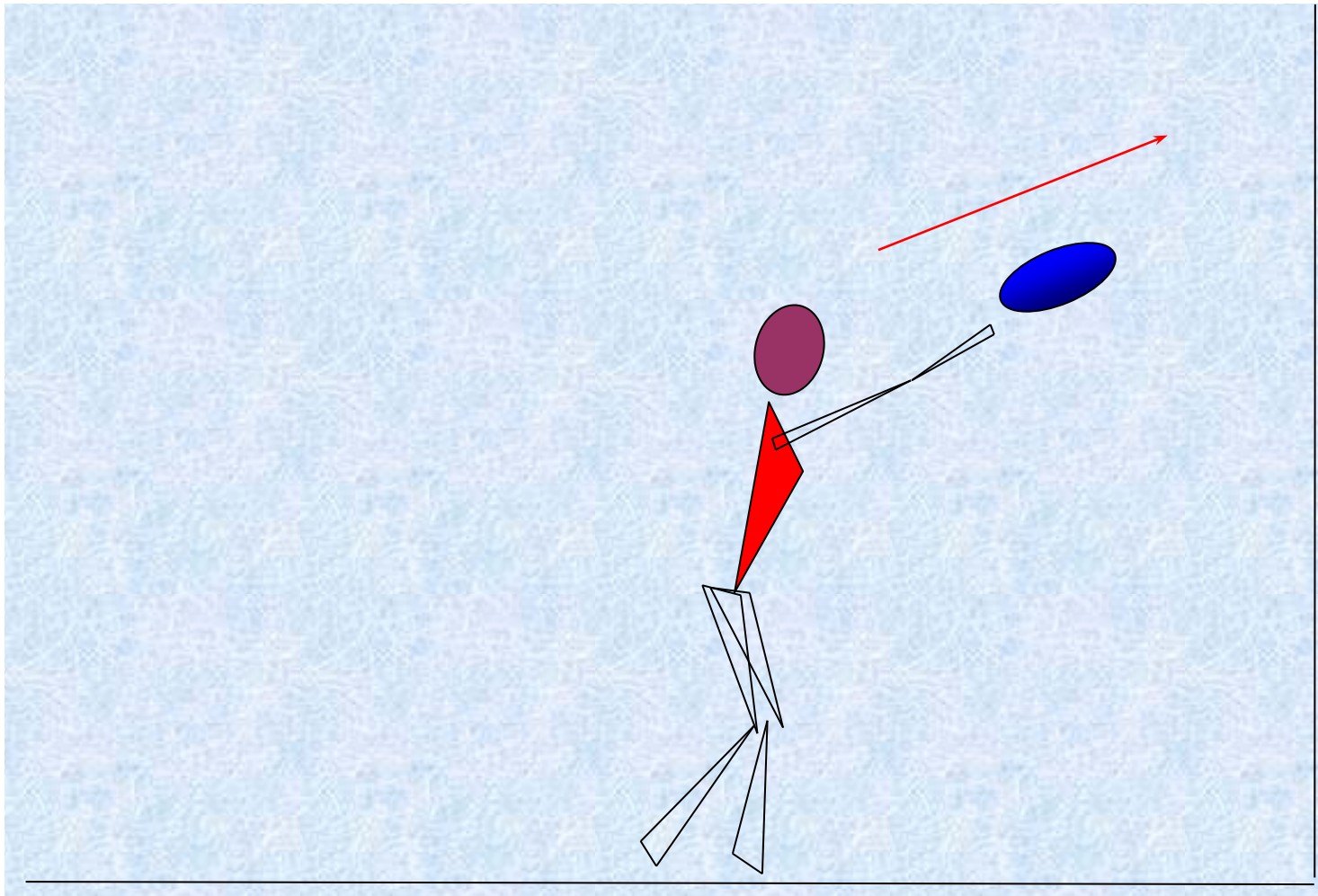


Estímulo perceptivo: lanzar al aire, hacer un giro completo y recoger.

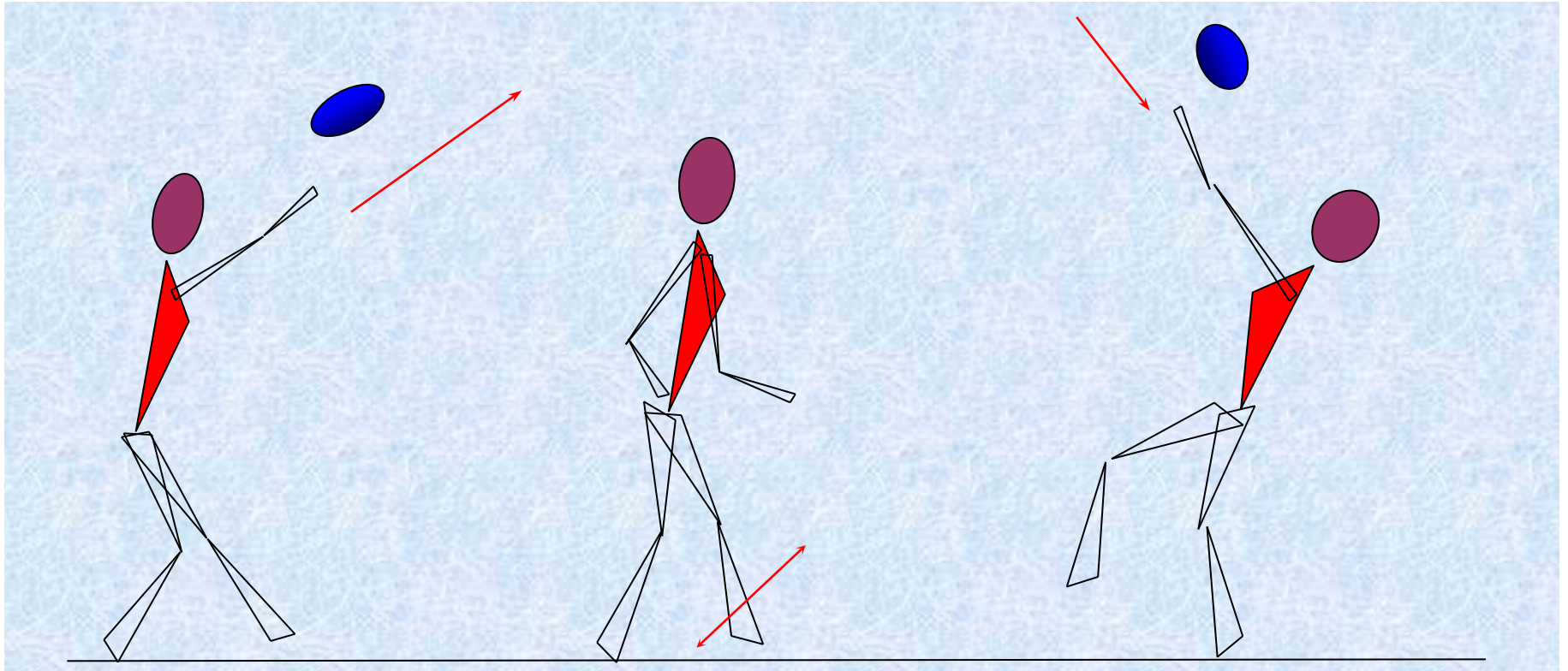
¡Verde!



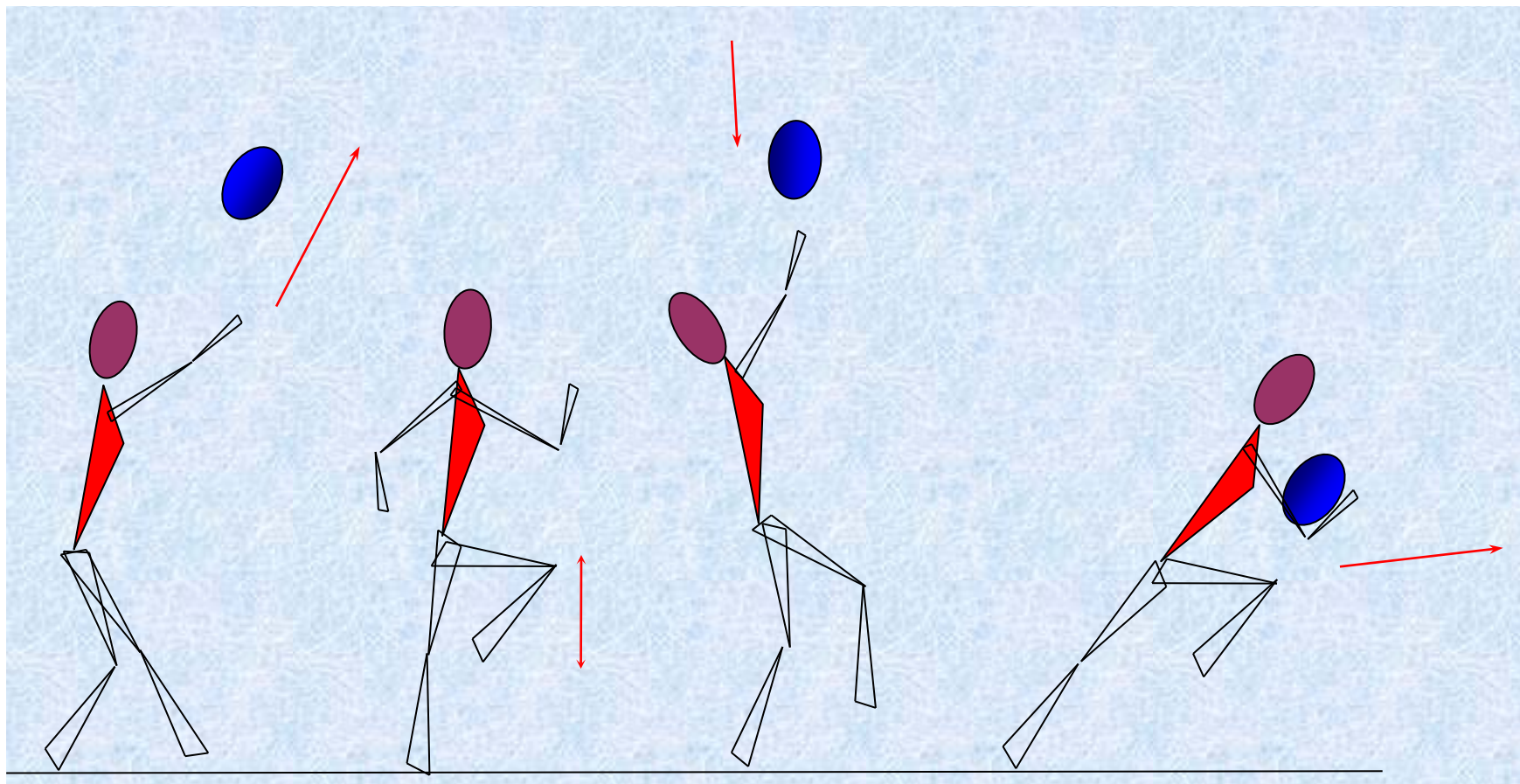
Estímulo perceptivo: se grita un color y todos corren a tocar un objeto de ese color.



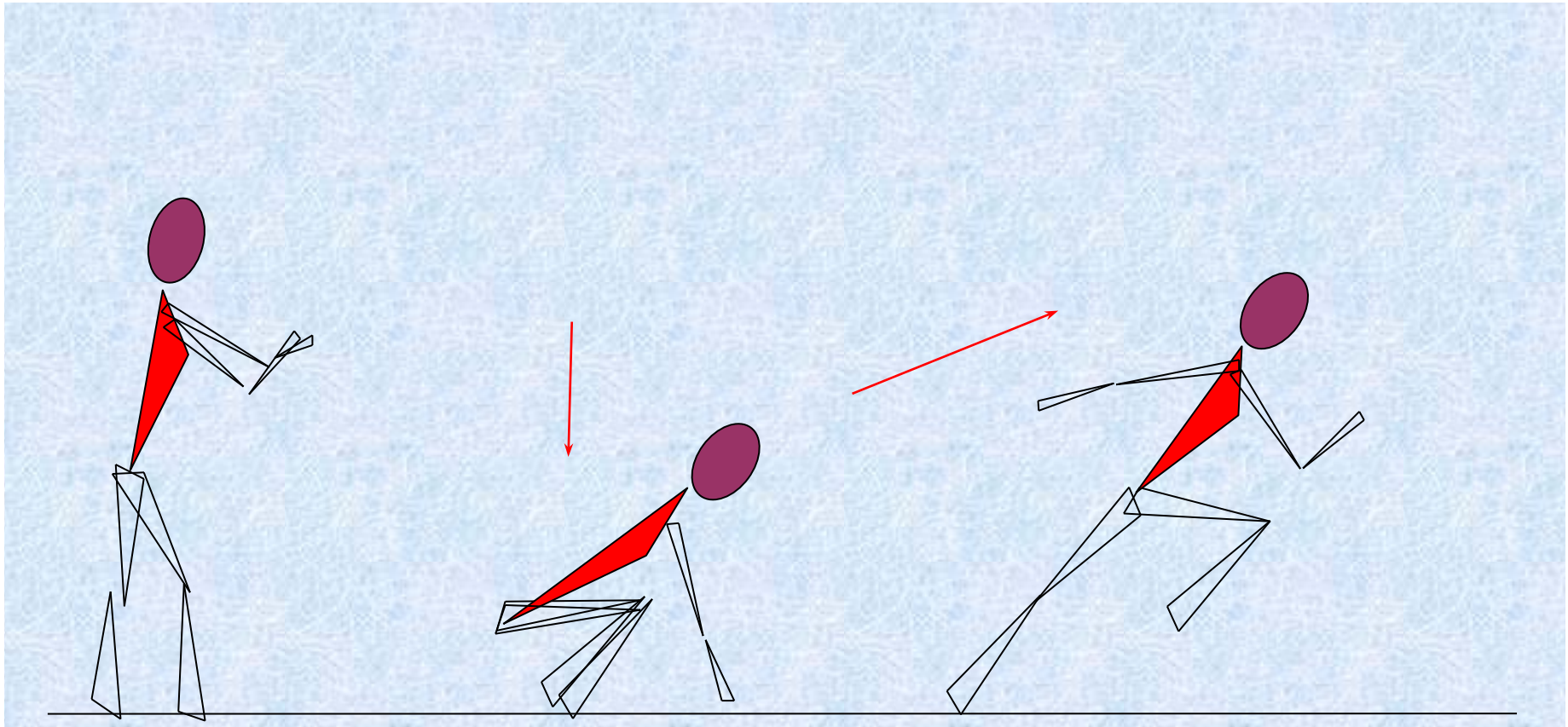
“Palmeos” rápidos contra la pared. Pueden añadirse acciones posteriores.



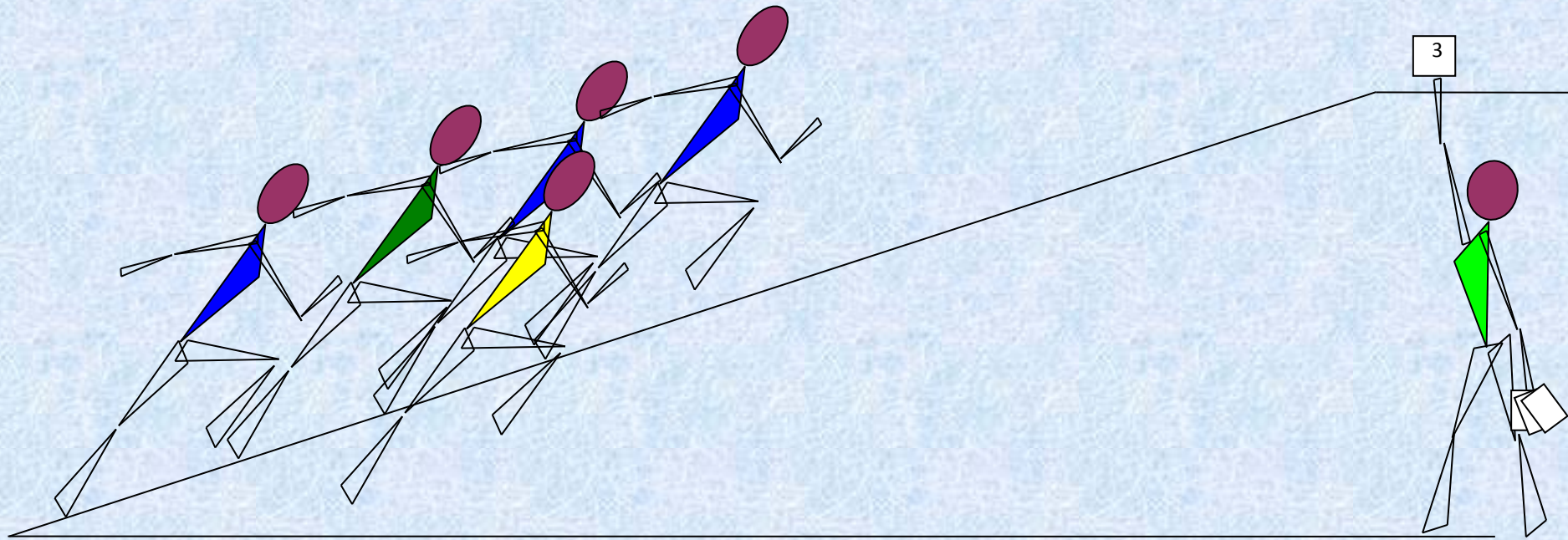
Lanzar el balón al aire, hacer un número determinado de saltos laterales y recibir. Puede añadirse otra acción posterior.



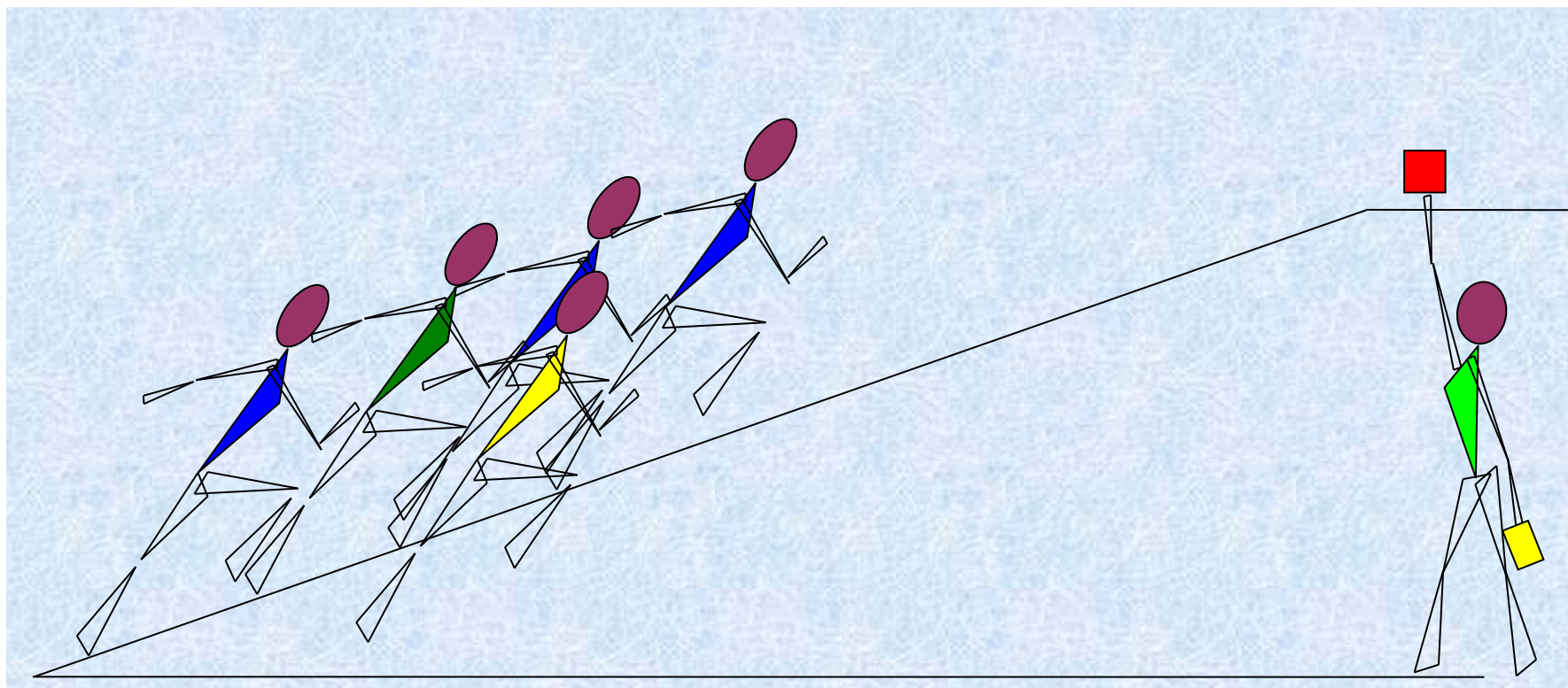
Lanzar el balón al aire, efectuar un número determinado de elevaciones rápidas de rodillas, recibir y correr velozmente.



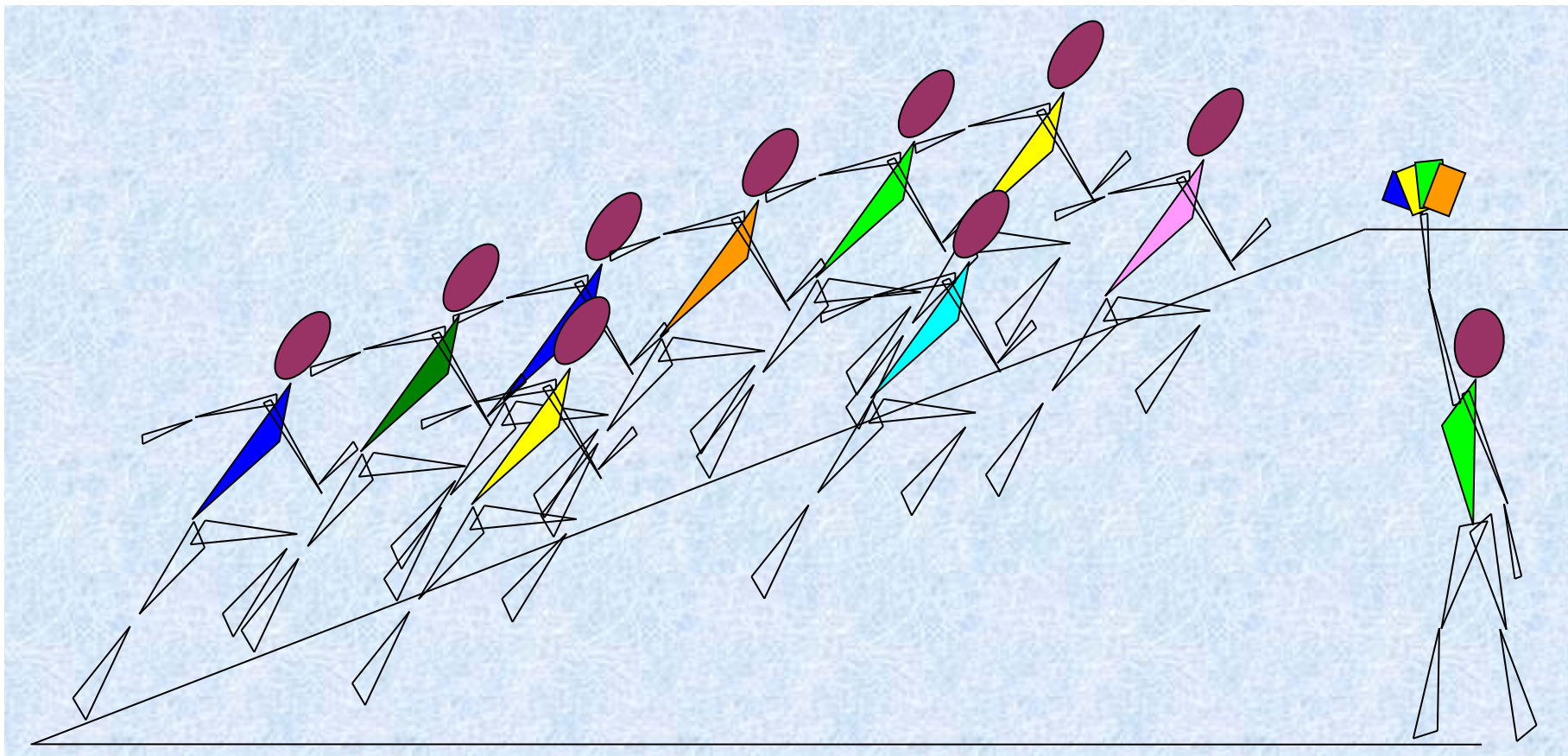
A la señal, dar un número determinado de palmadas, agacharse tocando el suelo con las dos manos y correr rápidamente.



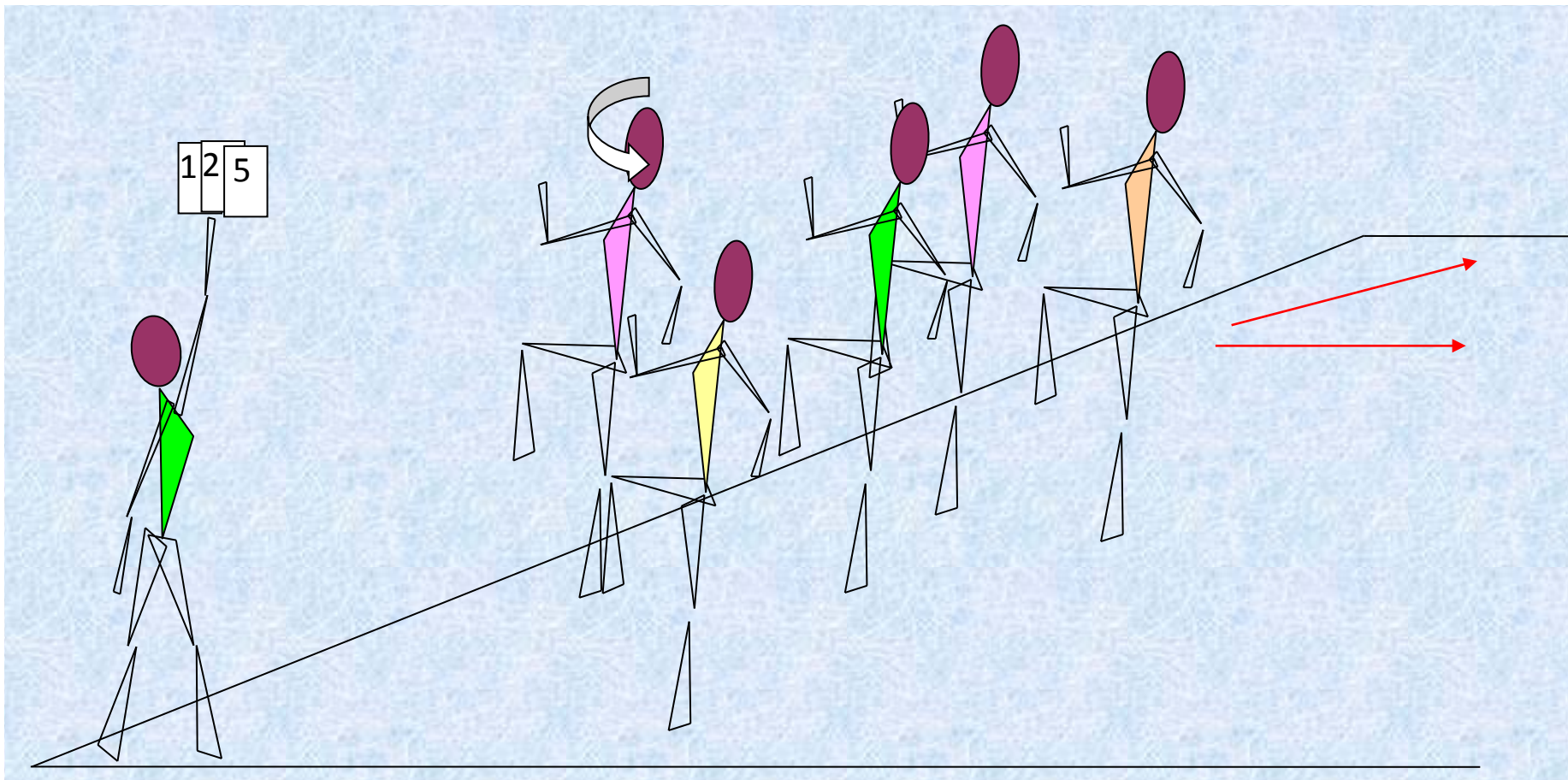
Corriendo, mostrar un número: n°1, levantar brazo derecho, n°2, levantar brazo izquierdo, n°3 levantar brazo izquierdo y mirar a la derecha, n°4 levantar brazo derecho y mirar a la izquierda, n°5, pararse y brazos en cruz.



Corriendo, mostrar una tarjeta roja, giro de 180° y correr hacia atrás, amarilla, giro de 360° y correr en diagonal.



Corriendo en dirección frontal o diagonal, sacar de cinco a siete colores y al llegar al fondo, decir cuantos colores reconocieron y enumerarlos.



Correr hacia atrás y en diagonal, girar la mirada, ver los números mostrados y al llegar al fondo, indicar cuántos números había y nombrarlos.

¿POR QUÉ ES NECESARIO EL CALENTAMIENTO?

- -Mejora la disposición neuromuscular al rendimiento.
- -Disminuye el peligro de lesiones.
- -Permite que el organismo pase por una serie de modificaciones que aseguran un aporte de oxígeno, materias nutritivas y un funcionamiento metabólico óptimos.
- -Aumenta la actitud mental para el partido. A muchos deportistas les influye en su rendimiento, dependiendo de los ejercicios realizados durante el calentamiento.

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO EN EL RENDIMIENTO

- Los efectos del calentamiento varían según diversos factores, entre los que se pueden citar:
 - –Tipo de calentamiento
 - –Motivación existente
 - –El estado de condición físico-técnico
 - –Nivel del deportista
 - –Carga del calentamiento (volumen-intensidad)
 - –la edad
 - –La hora del día
 - –El medio ambiente
 - –La temperatura y otros factores climáticos

EFECTOS DEL CALENTAMIENTO EN EL ORGANISMO

- -Aumento de la temperatura corporal
- -Disminución de la viscosidad muscular
- -Aumento de la frecuencia cardíaca
- -Aumento de la presión sanguínea
- -Intensificación de la respiración
- -Liberación de glucosa por la circulación
- -Preparación de ligamentos y tendones
- -Intensificación de la circulación de la sangre en los capilares
- -Aumento de volumen sistólico
- -Dilatación de las arterias y capilares que suministran sangre a los músculos.