



## PRETEMPORADA 2024-2025

**OBJETIVO:** Construcción de un *ESTADO BASE* para la *temporada 2025*.

### PAUTAS y ORIENTACIONES BÁSICAS

El siguiente apartado pretende mejorar el estado físico de los Árbitros y Asistentes OFI para el comienzo del campeonato y para la base de todo el 2025.

**IMPORTANTE:** El entrenamiento es de carácter orientativo. Es muy importante que consideren siempre los principios que les hemos destacado:

- **PROGRESIVIDAD:** No es recomendable pasar de 0 a 100 en el entrenamiento. Aquellos árbitros que no vienen realizando muchos entrenamientos o que no manejan todavía volúmenes similares a los que están en el plan, deben administrar los mismos para ajustarlos a sus necesidades. Para ellos destacamos la celda en **color celeste** como entrenamientos prioritarios. Y lo que no los dejamos en fondo blanco. De este modo pueden seleccionar aquellos que consideramos más importantes en esta etapa.
- **INDIVIDUALIDAD:** Deben adaptar los entrenamientos de acuerdo a su historia, necesidades y características. Entiéndase por esto: lesiones, debilidades y fortalezas de cada uno.

Les recordamos también que en la página ([departamentofisico.ofi.org.uy/](http://departamentofisico.ofi.org.uy/)) están además variedad de ejercicios para los distintos objetivos.

### ALGUNAS ACLARACIONES PARA LAS DIFERENTES CAPACIDADES:

#### FUERZA

Los ejercicios más básicos que les pusimos son:

**Estocadas:** La ejecución es la habitual a la del video que está en la página. Como variante, y en un principio, pueden realizarse pasos de ajuste entre ejecución de pierna a pierna. Controlar la intensidad, sobre todo al principio. Para ello, se deben ejecutar con poca profundidad y amplitud.

**Elevaciones:** Elevaciones a una pierna, partiendo desde el apoyo de una rodilla. Buscar buenos momentos de fuerza en la extensión total al subir de todas las articulaciones de Miembros.

#### RESISTENCIA

**CCL:** Carrera continúa lenta sin un ritmo determinado.

CCR: El objetivo es lograr un alto volumen de carrera a un ritmo determinado.

Objetivos de Rendimiento: **DESTACADO**: 4'20'' min el km - **BUENO**: 4'45'' el km - **ACEPTABLE**: 5''' el km.

Por supuesto que se rige por un **criterio de progresividad**. No buscar de primer intento lograr el determinado volumen planificado para un día a un ritmo aún no alcanzado.

FARTLEK: Consiste en alternancias de ritmos. El objetivo es introducir progresivamente las respuestas fisiológicas específicas que las pruebas de los árbitros demandan. Para ello definimos 3 tipos de Fartlek que varían en su intensidad:

**Fartlek 1: 30 seg x de recuperación constante** (menos intenso).

Se alternan 30 seg a un ritmo próximo a la prueba con 1min30seg de trote suave para recuperar.

Progresividad: De 14 pasadas= 28 min a 20 pasadas=40 min.

**Fartlek 2: 30 seg x recuperación descendente** (más intenso)

Bloque o Serie (6'30'' por bloque):

30 seg a ritmo prueba – 2min trote  
30 seg “ “ - 1min30'' trote  
30 seg “ “ - 1 min trote  
30 seg “ “ - 30'' trote

Macro Pausa:

- Opción menos intensa: Pausa de 3 min entre bloques.
- Opción más intensa: Sin pausas entre bloques: Luego e la cuarta repetición se trota 30'' y se vuelve a empezar.

**Fartlek 3: 1x2**

“Uno por Dos” – Un minuto de carrera de AI a ritmo por dos minutos de trote

Progresividad: De 4 a 8 repeticiones.

-  
**Fartlek 4: Opción 1: 15x30 (menos intenso) – Opción 2: 15x20 (más intenso)**

Más específico recuperación constante (menos intenso):

## VELOCIDAD - RSA

A modo de introducción al entrenamiento de las fibras rápidas y prestaciones energéticas específicas para la demanda de los partidos y pruebas, se desarrolla progresivamente el entrenamiento de RSA (resistencia a la velocidad) para una intensidad submaximal (90-95%) de la Vel. Máxima.

*Aquellos que se encuentran con mayores Déficits en rendimiento de la Velocidad, deben buscar mejor calidad en el entrenamiento de dicha área.*

*Es importante estar en óptimas condiciones para poder entrenar dicha capacidad.*

## PREVENCIÓN DE LESIONES (EPL):

**ZONA MEDIA**: De 1 a 3 circuitos.

Circuito: 100-120 abdominales (en series de 20 o 30)+ 1 min boca abajo – 45'' de un lateral – 45'' del otro – 1 min boca arriba.

2 min de pausa entre circuitos

## PROPIOCEPCIÓN

5- 8 repeticiones de Ejercicios de inestabilidad en una pierna. Tiempos de 30 segundos por pierna por repetición. Buscar dificultades en la estabilidad cerrando los ojos, oscilando la pierna libre o realizando suaves flexiones con la pierna de sostén.

Es recomendable el uso de elementos de entrenamiento de propiocepción (bosu), pero de no conseguirse realizar los mismos como lo hacemos habitualmente en los entrenamientos, ya que se obtienen igual muy buenos resultados. Les dejamos aquí una guía de conceptos y ejercicios para los mismos.

Para ayuda ver videos:

Nivel Intermedio: <https://youtu.be/65M2F6noPGQ?t=1m51s>

Nivel avanzado: <https://youtu.be/qVPlgFj8Rnw?t=2m15s>

## ESTIRAMIENTOS (E)

Realizar siempre al terminar un estiramiento de 2 veces por 30'' cada gran grupo muscular (Pantorrillas, Posteriores, Cuádriceps, Glúteos, Aductores). Es el momento de generar el hábito

## PLAN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				<b>26</b>  Zona Media- 1 circuito + Fuerza Base: -2 serie de 4 estocadas - 1 serie de 5 elevaciones/pierna  CCL 30 min  (Sin referencia de ritmo)	<b>27</b>  ©+ <a href="#">Propiocepción</a>  Fartlek 1. 30'' a ritmo x 1'30'' de trote  12 a 15 pasadas de +5' CCL  + E	<b>28</b>  Zona Media- 1 circuito  RSA (repeticiones de velocidad <b>submaximales</b> ) Un bloques de 4 repeticiones de 5'' de velocidad por 40'' de pausa. + CCL 35 min  (Sin referencia xde ritmo)

<p>29</p> <p>©+</p> <p><u>Propiocepción</u></p> <p>+</p> <p>Fuerza Base: -2 serie de 4 estocadas - 1 serie de 5 elevaciones/pierna</p> <p>+</p> <p>Fartlek 3 (1'x2')</p> <p>5 pasadas</p> <p>+5'CCL</p> <p>+ E</p>	<p>30</p> <p>Zona Media -2 Circuito + Fartlek 4 op1 35 pasadas de 15x30 (15 a ritmo por 30 de trote)</p>	<p>31</p> <p>©+</p> <p>Zona Media- 2 circuito + CCR 6km carrera continua a ritmo (entre 26 y 30 min)</p> <p>+E</p>	<p>1</p> <p>LIBRE</p>	<p>2</p> <p>©+</p> <p><u>Propiocepción</u></p> <p>+</p> <p>Fartlek 2 3 Series 30"x2'- 30'' 1'30'' 30"x1'- 30''x30''</p> <p>+5'CCL</p> <p>+ EPL</p> <p>+E</p>	<p>3</p> <p>©+</p> <p>RSA (repeticiones de velocidad <b>submaximales</b>) Un bloques de 6 repeticiones de 5'' de velocidad por 40 '' de pausa. + Fartlek 4 op2 35 pasadas de 15x20 (15)</p> <p>+5'CCL</p> <p>+ EPL</p> <p>+ E</p>	<p>4</p> <p>Zona Media- 2 circuito</p> <p>Fuerza Base: -2 serie de 4 estocadas - 1 serie de 5 elevaciones/pierna + CCL 30 min</p> <p>(Sin referencia de ritmo)</p>
<p>5</p> <p>Zona Media- 2 circuito + <u>Propiocepción</u></p> <p>+</p> <p>Fuerza Base: -2 serie de 4 estocadas - 1 serie de 5 elevaciones/pierna</p> <p>+</p> <p>CCL 30 min</p> <p>(Sin referencia de ritmo)</p>	<p>6</p> <p>Zona Media- 1 circuito</p> <p>RSA (repeticiones de velocidad <b>submaximales</b>) Un bloques de 4 repeticiones de 5'' de velocidad por 40 '' de pausa. + CCL 25 min</p> <p>(Sin referencia de ritmo)</p>	<p>7</p>				