

**FIBA**

We Are Basketball

# **ENTRENAMIENTO FÍSICO, NUTRICIÓN Y SUEÑO DURANTE LA CUARENTENA PARA ÁRBITROS DE BALONCESTO**

Publicado Abril 2020  
versión 1.0

Abril 2020,  
Todos los derechos reservados.

---

**FIBA - International Basketball Federation**

5 Route Suisse, PO Box 29  
1295 Mies Switzerland fiba.com  
Tel: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99

---

Este material ha sido elaborado por el  
Operaciones Arbitrales de FIBA.

Si identifica un error o discrepancia  
en este material, notifíquelo por favor  
al Operaciones Arbitrales de FIBA en  
[refereeing@fiba.basketball](mailto:refereeing@fiba.basketball)

# ENTRENAMIENTO FÍSICO, NUTRICIÓN Y SUEÑO DURANTE LA CUARENTENA

## *INTRODUCCIÓN*

---

El propósito de esta guía es ayudar a todos los árbitros de baloncesto, no importa su nivel, con un entrenamiento físico mientras dure el período de cuarentena del COVID-19 o durante cualquier excepcional circunstancia que restrinja las actividades normales.

Esta guía es un complemento del Manual de Entrenamiento Físico para Árbitros de Baloncesto FIBA 2019, también puede encontrar en él otros temas relacionados con el entrenamiento que se pueden usar durante la cuarentena.

Si tienes más preguntas, no dudes en contactarnos, estamos a tu disposición.

¡Disfruta el entrenamiento!

***Departamento Físico de árbitros FIBA***

## ENTRENAMIENTO FÍSICO



- **La actividad física regular** es buena para mejorar tu estado de ánimo y tu sistema inmunológico.
- **Realice breves descansos activos** durante el día para reducir el comportamiento sedentario mientras está en casa. Por ejemplo, si tiene una llamada, póngase de pie o camine alrededor de su casa mientras habla. Considere interrumpir el tiempo de estar sentado cada 30'.
- **Evite sesiones de entrenamiento excesivamente exigentes** (por ejemplo, sesiones tipo Cross-Fit). Si son demasiado intensas o demasiado largas, sus defensas pueden reducirse, lo que aumenta el riesgo de infección:
  - Si no está en forma y no está familiarizado con el entrenamiento de alta intensidad (HIIT), la intensidad del entrenamiento no debe exceder el 80% de su frecuencia cardíaca máxima.
  - La duración máxima de la sesión debe ser de 60'.
- **Divide tu sesión de entrenamiento durante el día.** Es preferible hacer seis series de 10 minutos de actividad física en lugar de una serie larga de 60'.
- Para preservar su masa muscular durante la cuarentena, **una dosis mínima pero frecuente de ejercicio de resistencia** es la mejor opción. Los ejercicios con el propio peso corporal con trabajo de cardio son una buena opción.
  - No utilizar cargas máximas.
  - Evite realizar ejercicios hasta el agotamiento.

**Si tiene o ha tenido fiebre, debe abstenerse de realizar actividad física durante un mínimo de 14 días después de que la fiebre haya disminuido. Dolor en el pecho, molestias durante el ejercicio, o cambios repentinos en la frecuencia cardíaca requieren el cese inmediato del entrenamiento y visitar al médico.**

## REGLAS GENERALES PARA DESARROLLAR SUS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO CON EJERCICIOS USANDO EL PROPIO PESO CORPORAL CON TRABAJO DE CARDIO



- **Orden de los ejercicios.** Es clave permitir que los grupos musculares opuestos alternen entre trabajo y descanso en estaciones de ejercicio consecutivas. Por ejemplo, alternando entre ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo. Si un ejercicio en particular es significativamente intenso (generalmente ejercicios dinámicos de la parte inferior del cuerpo o de todo el cuerpo), el siguiente ejercicio tiene la intención de disminuir ligeramente la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, ejercicios de core o abdominales pueden seguir a una estación de sentadillas en salto.
- **Número de ejercicios.** No hay un número ideal, aunque los protocolos de entrenamiento de circuito requieren unas 9-12 estaciones o ejercicios. Sin embargo, es importante que todos los grupos musculares se trabajen a una intensidad adecuada durante una sesión de entrenamiento.
- **Individualizar el tiempo de ejercicio.** En general, cuanto mayor es la duración, menor es la intensidad alcanzada. Para maximizar el impacto metabólico del ejercicio, el tiempo de esfuerzo debe permitir la ejecución adecuada de al menos 15-20 repeticiones. Una duración de esfuerzo de 30 segundos facilita que la mayoría de los participantes alcancen y mantengan la intensidad adecuada durante ese tiempo. Durante la ejecución del movimiento, mantenga un ritmo rápido en la fase concéntrica (superando la gravedad o la carga) pero controle cuidadosamente la fase excéntrica (resistiendo la gravedad o la carga), aumentando así el impacto metabólico.
- **Recuperación entre series de ejercicios.** Los períodos de recuperación deben ser cortos, proporcionando descansos incompletos;  $\leq 30$  segundos de descanso aumentan el impacto metabólico. Si se busca la máxima eficiencia de tiempo, se recomienda minimizar ( $\leq 15$  segundos) el tiempo de descanso.
- **Tiempo de sesión.** La sesión de entrenamiento debe durar al menos 20 minutos. Esto puede requerir múltiples repeticiones (o series) de un circuito de ejercicio de múltiples estaciones, generalmente de 2 a 4 series.
- **Selección de ejercicios.**
  - Incluya variedad en los tipo, intensidad y duración de los ejercicios, en lugar de entrenar con una sola forma manera (por ejemplo, burpees). Use ejercicios neuromusculares técnicamente simples y de baja demanda cuando los individuos sean principiantes o no están entrenados.
  - Use grupos musculares grandes para crear resistencia adecuada e intensidad aeróbica, por ejemplo, usando ejercicios complejos o de cuerpo entero.
  - Que sean seguros y apropiados para los participantes en el espacio donde se vayan a realizar.
  - Permita una transición fácil para acomodar el tiempo de descanso mínimo.

## PROPUESTAS DE RUTINAS DE ENTRENAMIENTO DE CIRCUITO CON EJERCICIOS DE PESO CORPORAL BASADOS EN CARDIO

El tiempo de esfuerzo es el mismo y todos deben realizar tantas repeticiones como sea posible con la técnica adecuada, independientemente del nivel, pero el tiempo de recuperación varía.

Parametros	Iniciación	Intermedio	Avanzado
Frecuencia (días/semana)	2-3	3-4	5
Carga externa			
Tiempo de esfuerzo	30"	30"	30"
Recuperación	45"-60"	20"-30"	10"-15"
Tiempo de sesión	20-30'	20-35'	20-35'
Repeticiones	Máximas <sup>a</sup>	Máximas <sup>a</sup>	Máximas <sup>a</sup>
Carga interna			
% de FCmax <sup>b</sup>	65%-80%	~ 80%	≥ 80%
RPE (puntuación) <sup>c</sup>	6-7	~7	> 7

<sup>a</sup> Máximo número de repeticiones durante el tiempo de esfuerzo.

<sup>b</sup> Porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.

<sup>c</sup> RPE, escala de percepción subjetiva del esfuerzo (0-10).



### Ejemplo Circuito 1

2 series (12 ejercicios + 12 ejercicios)

Tiempo de ejercicio: 30" / Recuperación entre ejercicios: 45" / Recuperación entre series: 60"

Tiempo total de esfuerzo: 12' / Tiempo total de recuperación: 17'30"

**Tiempo total de la sesión: 29'30"**



1 Jumping Jacks  
(Cuerpo completo)



2 Sentadilla pared  
(Tren inferior)



3 Flexiones (Tren superior)



4 Abdominales  
bicicleta (Core)



5 Escaladores  
(Cuerpo completo)



6 Subida cadera (Tren inferior)



7 Remo invertido (Tren superior)



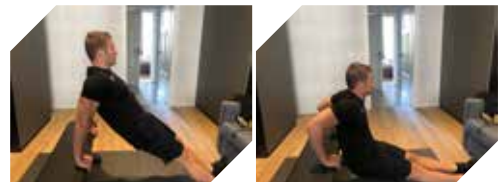
8 Abdominales (Core)



9 Rodillas arriba  
(C. completo)



10 Paso adelante  
(Tren inferior)



11 Triceps (Tren superior)



12 Flexiones y rotación (Core)



### Ejemplo Circuito 2

3 series (12 ejercicios + 12 ejercicios + 12 ejercicios)

Tiempo de ejercicio: 30" / Recuperación entre ejercicios: 25" / Recuperación entre series: 30"

Tiempo total de esfuerzo: 18' / Tiempo total de recuperación: 14'45"

**Tiempo total de la sesión: 32'45"**



1 Paso de Oso  
(Cuerpo completo)



4 Abdominales en V  
(Core)



9 Paso de cangrejo  
(Cuerpo completo)



2 Levantamientos laterales  
pierna (Tren inferior)



5 Mano-pie jacks  
(Cuerpo completo)



7 Remo mesa (Tren superior)



10 Paso adelante levantado  
rodilla (Tren inferior)



3 Flexiones en pared  
(Tren superior)



6 Patada atrás (Tren inferior)



8 Giros sentado  
(Core)



11 Flexiones en V  
(Tren superior)



12 Core  
(Core)



### Ejemplo Circuito 3

4 series (12 ejercicios + 12 ejercicios + 12 ejercicios+ 12 ejercicios)

Tiempo de ejercicio: 30" / Recuperación entre ejercicios: 15" / Recuperación entre series: 15"

Tiempo total de esfuerzo: 24' / Tiempo total de recuperación: 11'45"

**Tiempo total de la sesión: 35'45"**



1 Comba  
(C. completo)



2 Subida a silla-escalón  
(Tren inferior)



3 Tocar hombros  
(Tren superior)



4 Abdominales laterales  
plancha (Core)



5 Burpees (Cuerpo completo)



6 Puente de glúteo  
(Tren inferior)



7 Flexiones varias  
amplitudes (T. Sup.)



8 Perro-pájaro  
(Core)



9 Sentadilla salto  
(Cuerpo completo)



10 Sentadilla a una pierna  
(Tren inferior)



11 Superman  
(Tren superior)



12 Planchas en reverso  
(Core)



12 Planchas en reverso  
(Core)

## NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN



- **Coma alimentos saludables**, para mantener su sistema inmunológico en los niveles adecuados. Esto significa comer una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Dado que el estrés causa un aumento en la producción de cortisol, lo que puede conducir a un aumento de peso, presión arterial alta y otros riesgos para la salud, **coma con menos frecuencia para mantener un peso saludable**.
- **Coma un desayuno nutritivo todos los días**, con carbohidratos, proteínas y grasas, para ayudar a disminuir la producción de la hormona del apetito y, por lo tanto, reducir el impulso de picar entre horas y comer en exceso en otras comidas. Además, puede contribuir a mantener su colesterol bajo control y mejorar su respuesta a la insulina.
- Tome un multivitamínico si sospecha que puede no estar obteniendo todos los nutrientes que necesita a través de su dieta. Sin embargo, **existe el riesgo de abuso de suplementos vitamínicos**. No hay evidencia de que las dosis altas de suplementos de vitamina A, C y D ayuden a prevenir la infección con el COVID-19. Por el contrario, dosis extremadamente altas de vitaminas pueden provocar problemas renales y hepáticos. Si bien las dosis estándar de vitamina C son generalmente inofensivas, las dosis altas pueden causar una serie de efectos secundarios, como náuseas, calambres y un mayor riesgo de cálculos renales.
- Consumir una dosis de **20 g de proteína de suero dos veces al día** ayudará a preservar la masa muscular.
- Mantener un **estado de hidratación bueno** es esencial antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento. **No use ropa extra para sudar más. Beba mucho líquido** para ayudar a su nariz a mantener y reparar la membrana mucosa. La ingesta diaria adecuada de líquidos para los hombres es de 3.7 litros y para las mujeres es de 2.7 litros. Las personas enfermas deben beber más debido a la fiebre. La fiebre, tos, la diarrea y los vómitos pueden contribuir a la deshidratación.
- **Minimice o evite el consumo de alcohol**. Si bebe alcohol, hágalo con moderación (1-2 bebidas por día para hombres, 1 por día para mujeres).

## SUEÑO

---



- **Acuéstese temprano para que dormir lo suficiente y estimular el sistema inmunológico.** La falta de sueño suficiente reduce el número y la actividad de los linfocitos asesinos naturales.
- **Siga una rutina**, con horarios constantes de acostarse y levantarse, y un horario regular de ejercicio y comidas. Esto ayudará a establecer su ritmo circadiano (reloj corporal natural).
- **Exponga regularmente a la luz solar natural** para ayudar a configurar su reloj corporal natural. Abra sus ventanas y expóngase al sol al menos 20 minutos al día.
- **Manténgase físicamente activo** para mejorar la calidad del sueño, incluso haciendo una actividad tranquila (por ejemplo, doblar algo de ropa). El ejercicio regular puede conducir a la acumulación de fatiga y promover la conciliación del sueño por la noche. En este sentido, minimice pasar tiempo en la cama si no va a dormir.
- Se recomienda una siesta corta (20-30'), durante la tarde, si tiene falta de sueño. **No duerma mucho durante el día**, especialmente si experimenta problemas para conciliar el sueño y dormir toda la noche.
- **Evite el consumo de alcohol y las comidas abundantes** cerca de la hora de acostarse, pueden producir trastornos del sueño al interferir con el inicio y el mantenimiento del sueño.
- **Controle la ingesta de cafeína** (cuánto y cuándo). La cafeína tiene una vida media de aproximadamente 5 horas, por lo tanto, consumir cafeína al final de la tarde puede afectar el sueño.
- **Evite todos los dispositivos electrónicos cuando se prepare para acostarse** (al menos una hora antes). Su luz puede retrasar la liberación de la hormona melatonina, que le dice al cuerpo que es hora de dormir. La tecnología de bloqueo de luz azul puede minimizar su efecto estimulante.
- **Cree un ambiente confortable para dormir** (limpio, fresco, oscuro y tranquilo).

*Cuidate !*

# STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29  
1295 Mies  
Switzerland  
Tel.: +41 22 545 00 00  
Fax: +41 22 545 00 99