ÍNDICE

1. **Resumen** _____ pág. 3

2. **Introducción** _____ pág. 3

3. **Factores Informativos** _____ pág.4
   - 3.1. El trato con las personas vinculadas al encuentro _____ pág. 4
   - 3.2. Trayecto y duración del viaje _____ pág. 5
   - 3.3. Clasificación actual de los equipos contendientes _____ pág. 6
   - 3.4. Indumentaria arbitral _____ pág. 7
   - 3.5. Estilo de juego de los equipos _____ pág. 9
   - 3.6. Terreno de juego: tamaño y superficie _____ pág. 9
   - 3.7. Condiciones climatológicas y estado del terreno de juego _ pág. 11
   - 3.8. Rivalidad entre los equipos contendientes _____ pág. 12
   - 3.9. Hora de comienzo _____ pág 12

4. **Factores físicos** _____ pág. 13
   - 4.1. Preparación física del árbitro _____ pág. 13
   - 4.2. Alimentación _____ pág. 15
   - 4.3. Descanso _____ pág. 20

5. **Factores psicológicos** _____ pág. 20
   - 5.1. Motivación _____ pág. 21
   - 5.2. Concentración _____ pág. 22
   - 5.3. Seriedad y saber estar _____ pág. 22

6. **Conclusiones** _____ pág. 26

7. **Bibliografía** _____ pág. 26

1. RESUMEN

El presente trabajo pretende ser una herramienta útil para favorecer la preparación y actuación del árbitro de fútbol, ya que se antoja necesario e imprescindible tener en cuenta cualquier mínimo detalle que favorezca y facilite su labor dentro de los terrenos de juego dada la complejidad y cotas alcanzadas por este deporte.

Existen numerosos aspectos previos a la disputa del partido que el árbitro debe tener en cuenta para poder dirigir el encuentro en las mejores condiciones posibles. Estos aspectos han sido agrupados en tres grandes bloques denominados factores informativos, físicos y psicológicos, dando lugar al concepto de planificación arbitral de un partido de fútbol que veremos a continuación.

2. INTRODUCCIÓN

Hoy en día el mundo de fútbol ha evolucionado de tal manera que parece haber alcanzado cotas que parecen ya insuperables. La preparación física y técnica de los jugadores, las planificaciones de los entrenadores, estilos de juego, estrategias, jugadas ensayadas… Paralelamente, los equipamientos de los jugadores tales como botas, camisetas, pantalones térmicos han sufrido una gran evolución en los últimos años con el objetivo de mejorar el rendimiento de los futbolistas. Incluso las instalaciones, superficies de juego hasta las retrasmisiones de los partidos por radio y televisión han progresado y mejorado abismalmente, lo cual hace que hoy en día se perciba el deporte del fútbol como un gran espectáculo.

Es por todo lo expuesto anteriormente por lo que el árbitro de fútbol debe cuidar al más mínimo detalle todo lo concerniente a su preparación, planificación y actuación en los terrenos de juego ya que por desgracia a menudo suele ser el centro de atención de las iras tanto del público como de numerosos jugadores, técnicos y periodistas deportivos. Lamentablemente esto seguirá así mientras permanezca el fútbol en nuestras vidas y es labor del árbitro el aunar todos sus esfuerzos para minimizar al máximo todas las opiniones y críticas destructivas y poder así pasar lo más desapercibido posible en el terreno de juego.

Entendemos por la **planificación arbitral de un partido de fútbol** al conjunto de aspectos y factores informativos, físicos y psicológicos que tiene en cuenta el árbitro de fútbol previos a la disputa del encuentro con el objetivo de conseguir dirigirlo de la forma más exitosa posible. ***Utrera del Moral, (2010).***

Factores informativos en relación a:

- El trato con las personas vinculadas al encuentro.
- Trayecto y duración del viaje.
- Clasificación actual de los equipos contendientes.
- Indumentaria arbitral.
- Estilo de juego.
- Terreno de juego: tamaño y superficie.
- Condiciones climatológicas y estado del terreno de juego.
- Rivalidad entre los equipos contendientes.
- Hora de comienzo.

Factores físicos:

- Preparación física del árbitro.
- Alimentación.
- Descanso.

Factores psicológicos:

- Motivación
- Concentración
- Seriedad y saber estar.

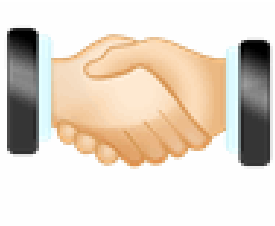
3. FACTORES INFORMATIVOS

3.1.- El trato con las personas vinculadas al encuentro

Antes de ser un buen árbitro hemos de ser buenas personas, no sólo a nivel deportivo sino a nivel personal y con todos los que nos rodean. Ser una persona

educada y respetuosa con todos los miembros del cuerpo técnico, directivos, jugadores, compañeros, empleados del club, espectadores, etc, se hace indispensable y fundamental para tener éxito en nuestras vidas y en los terrenos de juego.

Una vez nos personemos en las instalaciones deportivas debemos ponernos en contacto con el delegado de campo o en su defecto alguna persona encargada de las instalaciones mostrando un comportamiento y diálogo lo más respetuoso posible.



"… Buenas tardes caballero, soy el árbitro designado para dirigir el partido entre CD X – CD Y, ¿es usted el delegado de campo?, encantado de conocerle…."

Del mismo modo, en numerosas ocasiones, cuando estamos en la localidad del partido y no sabemos donde se ubica el terreno de juego recurrimos a vecinos del pueblo para que nos informen acerca de su situación. En todo momento debemos a dirigirnos a ellos de la forma más educada posible, agradeciéndoles su atención y ayuda prestada:

"..Disculpe señora… Buenos días…. Sería usted tan amable de indicarme donde queda el campo de fútbol?....Muchas gracias."

Una vez estemos en el transcurso del encuentro no debemos hacer uso de nuestra autoridad para convertirnos en árbitros autoritarios. Debemos guardar siempre los buenos modos y comunicarnos con jugadores y técnicos como ha quedado explicado anteriormente, sin gritos, espavientos y sin faltar el respeto en ningún momento. Es la única forma de poder ser respetados por empleados, técnicos, jugadores y espectadores.

3.2.- Trayecto y duración del viaje.

Una vez el colegiado tenga constancia del lugar de celebración de su partido es muy importante que se informe y documente de la distancia que le separa desde su domicilio al lugar del encuentro, el tipo de vía por la que se desplace y las condiciones climatológicas, ya

que en función de todos estos aspectos, el árbitro empleará más o menos tiempo hasta llegar a su destino. Todo ello es de gran importancia ya que el árbitro debe tener siempre en cuenta que, en función del partido, deberá personarse en las instalaciones deportivas con una antelación mínima de una hora previa al inicio del encuentro.

Destacar que hoy en día gracias a la tecnología e internet existen numerosos gps y guías virtuales de carreteras que nos ayudan a planificar con todo detalle el viaje a realizar, duración, tipo de vías, hora prevista de llegada, zonas de descanso, etc. www.repsol.com, www.buenviajecepsa.com, www.viamichelin.es... son algunos ejemplos de páginas de internet que pueden ser visitadas para calcular nuestra ruta de viaje.

Por último, en relación a todo lo anteriormente mencionado, decir que no es lo mismo que el partido se celebre en una capital de provincia como Sevilla, Málaga, Granada.. donde el tipo de vía y señalización del destino facilitan nuestra llegada, a que el encuentro se celebre en una pequeña localidad comarcal cuyo acceso sea a través de carreteras secundarias y donde apenas existan indicadores que señalicen la localidad de destino. Es por ello por lo que en este último caso tendríamos que planificar de manera más exhaustiva nuestro itinerario y dejando tiempo suficiente de margen teniendo en cuenta la posible aparición de imprevistos que nos puedan causar llegar con retraso a las instalaciones deportivas .

3.3.- Clasificación actual de los equipos contendientes

Una de las primeras reacciones del árbitro de fútbol en el momento de recoger su nombramiento es informarse a cerca de la clasificación en el campeonato liguero de ambos equipos. Aunque bien es cierto que la tendencia general de los partidos es a ser muy disputados en inciertos mientras más cercana es la clasificación entre ambos equipos contendientes, cometeríamos un grave error si el partido que se va a disputar entre el primer clasificado contra el último creemos que vamos a ser capaces de dirigirlo de manera sencilla y sin complicaciones.

Es fundamental y además indispensable dirigir todos los encuentros con la misma intensidad, concentración y motivación independientemente de la importancia del encuentro (amistoso u oficial), clasificación de los equipos ó trascendencia del mismo (caer eliminado de una competición, ascenso o descenso de equipos…), ya que ello supondrá un aspecto primordial para poder dirigir el encuentro de la forma más exitosa posible.

En relación a este punto destacar que existen numerosas páginas de internet donde podemos encontrar información a cerca de la gran mayoría de competiciones y categorías existentes en nuestro territorio andaluz. En ellas podemos informarnos sobre la clasificación y jornadas de los equipos, indumentarias, ubicación del terreno de juego, tipo de terreno de juego… Una de las páginas más completas a nivel andaluz y donde podemos informarnos sobre los aspectos anteriormente mencionados, es www.lapreferente.com, existiendo otras muchas como www.futbolme.com, www.faf.es, y así como las de las federaciones de cada provincia, por ejemplo http://www.faf.es/malaga/principal.htm

3.4.- Indumentaria arbitral

En este punto, diferenciaremos dos tipos de indumentaria arbitral. Por un lado aquella que utiliza el árbitro para personarse en las instalaciones deportivas antes de que comience el encuentro y por otro lado aquella que empleará para dirigirlo.

En relación a la vestimenta que debe utilizar el árbitro para personarse en las instalaciones deportivas, destacar que ésta debe ser formal y adecuada a la función que desarrollaremos más adelante en el terreno de juego. Dice mucho de aquel árbitro que se persona en las instalaciones y muestra la sensación evidente de que cuida su imagen. Con esto no queremos decir que tengamos que utilizar traje, camisa y corbata en todos los partidos pero sí cuidar al más mínimo detalle, al llegar a las instalaciones, aspectos tales como:

- No portar gorras ni piercings.
- No portar anillos, pulseras y colgantes que resulten aparatosos
- No entrar escuchando música.

- Evitar en la medida de lo posible ropa deportiva (chándals, zapatillas de deporte…) y utilizar ropa algo más formal (zapatos, camisa, jerseys…).

- No fumar desde el momento en el que llegamos a las instalaciones deportivas hasta que lo abandonemos tras finalizar el partido. Ni que decir tiene que, como deportistas que somos, debemos ser los primeros en dar ejemplo y eliminar por todos los medios su consumo.

En relación a la indumentaria que empleará el árbitro para dirigir el encuentro, destacar que es recomendable llevar siempre que se pueda equipamiento suficiente y conseguir con ello dos finalidades:

1. No coincidir del mismo color de camiseta que los jugadores de ambos equipos.
2. Poder cambiarnos durante el descanso cuando las condiciones climatológicas así lo requieran.

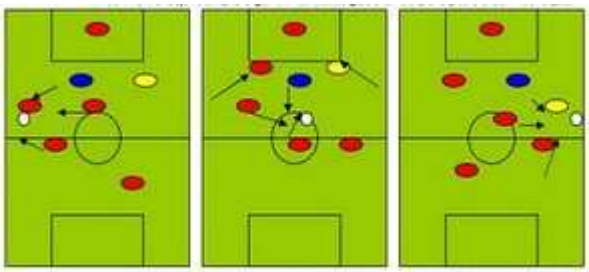
Con respecto al punto número uno, una vez tengamos el nombramiento de nuestro partido, podemos saber cómo visten los equipos contendientes. Para ello basta simplemente en conectarnos a internet y visitar las páginas anteriormente mencionadas la mayoría de los equipos tienen un espacio reservado para mostrar dicha información.

Destacar en relación a este apartado la importancia también de dar una buena imagen exterior en cuanto salgamos del vestuario, incidiendo fundamentalmente en varios aspectos:

- Tener las botas limpias sin restos de barro, tierra o hierba de encuentros anteriores.
- Llevar las medias subidas hasta la articulación de la rodilla.
- Llevar la camiseta metida por dentro del pantalón.

3.5.- Estilo de juego de los equipos

Aunque en las categorías de fútbol base se hace casi imposible conocer el estilo de juego de los equipos contendientes, más aún porque la gran mayoría no tienen un estilo definido, sería importante para el árbitro conocer este aspecto. El motivo fundamental es que en función de los equipos, el juego se desarrollará por algunas zonas del terreno de juego más que por otras, lo cual hará que prestemos mayor atención a los lugares por donde se desarrolle más el juego. Asimismo si sabemos que los equipos que se enfrentan entre sí tienen un juego directo, debemos ser conscientes que tendremos que estar preparados para correr durante el partido bastante más que si tuviesen un estilo de juego combinativo. Aún así destacar que independientemente del estilo de juego de los equipos, el árbitro de fútbol deberá tener una buena preparación física, debiendo correr lo necesario en función de las exigencias del partido, con el objetivo de poder estar lo más cerca posible de la jugada y tener mayor probabilidad de dirigir el encuentro de forma exitosa.



3.6.- Terreno de juego: tamaño y superficie

Un aspecto importante que debemos conocer antes de llegar a la localidad del encuentro, es el terreno de juego. Con respecto a él existen tres variables de las cuales intentaremos conseguir la mayor información:

A. **Tamaño:** En función del tamaño del terreno de juego, los equipos adaptarán su estilo de juego. Para clarificar de manera más precisa esta variable, conozcamos los siguientes supuestos:

1.- Supongamos que el terreno de juego tiene unas dimensiones de 110 metros x 75 metros.

En este caso si los equipos contendientes tienen un nivel técnico – táctico aceptable, lo más probable es que exista una gran circulación de balón, aprovechamiento de espacios libres e importantes cambios de orientación del balón. Además debemos estar ser conscientes y estar predispuestos a que posiblemente recorramos una distancia mayor durante este partido con respecto a cualquier otro, debiendo saber dosificar nuestros esfuerzos.

2.- Imaginemos el caso opuesto, es decir, el terreno de juego tiene unas dimensiones de 90 metros por 55.

En este supuesto debemos ser conscientes que por mucha calidad que tengan los equipos contendientes, éstos optarán por desarrollar un juego directo, carente de pases precisos y juego combinativo. Como consecuencia de ello existirá posiblemente un juego trabado, con muchas disputas aéreas entre jugadores adversarios para conseguir la posesión del balón, con la consecuente aparición de numerosas faltas en el centro del campo debiendo prestar especial atención a la utilización de brazos por parte de los jugadores en los saltos para disputar el balón. Del mismo modo que en supuesto anterior es muy importante saber dosificar nuestros esfuerzos ya que en este caso no debemos correr tras el balón cada vez que los jugadores lo pateen fuertemente al campo rival, más aún cuando tengamos la seguridad que ese balón va a llegar a los dominios del portero rival o por el contrario que directamente va a salir por la línea de meta o banda.

B. **Superficie del terreno de juego:** Aunque actualmente la mayoría de los terrenos de juego son de césped sintético, existen los clásicos de albero o bien de césped natural. En función del tipo de superficie donde se dispute el encuentro debemos saber elegir el calzado que mejor se adapte a él, evitando así por ejemplo posibles deslizamientos y caídas. Si el terreno de juego es de albero el mejor calzado que podemos emplear son botas con tacos de goma. Si fuese de césped sintético, botas con multitacos que favorecen y facilitan el agarre a dicha superificie. Y por último si se trata de un terreno con césped natural, botas con tacos de aluminio o de goma, utilizando preferentemente los primeros cuando el terreno de juego se encuentre demasiado mojado, siempre y cuando dichos tacos de aluminio no suponga riesgo alguno para la integridad física de los jugadores.

3.7.- Condiciones climatológicas y estado del terreno de juego

Las condiciones climatológicas van a influir de manera importante tanto en el estado del terreno de juego como en el estilo de juego que llevarán a cabo los equipos durante el transcurso del encuentro.

Incidir en la importancia para el árbitro de fútbol llevar consigo por lo menos dos equipaciones completas para poder cambiarse durante el descanso del partido en caso de necesidad. Asimismo destacar que en caso de días fríos o lluviosos el árbitro debe realizar un calentamiento algo más intenso y duradero en comparación con otros encuentros donde el tiempo es soleado y con temperaturas agradables, todo ello con el objetivo de comenzar el encuentro en las mejores condiciones posibles y poder evitar así la aparición de lesiones musculares.

Al hilo de la influencia de las condiciones meteorológicas sobre el estado del terreno de juego, sobre todo cuando se trata de días lluviosos y con terrenos de juego de albero o hierba natural, va a tener cierta repercusión en el desarrollo del partido, ya que conforme vaya transcurriendo el mismo el estado del terreno de juego irá empeorando, teniendo que adaptar ambos equipos su estilo de juego a las condiciones existentes. Será en este momento cuando, seguramente, tengan que optar por alejarse de circulaciones y posesión del balón en lugar de de un juego más directo y menos combinativo. Ante esto el árbitro debe saber que existirá un

mayor número de contactos y disputas entre jugadores de equipos contrarios, principalmente porque optarán por un juego directo donde normalmente las disputas del balón serán sobre todo aéreas, lo que facilitará la aparición de impactos, empujones y codazos entre los jugadores cuando salten para disputar un balón, principalmente en la zona central del terreno de juego y cerca del área penal. Del mismo modo hay que saber que en estas circunstancias debemos saber dosificar nuestros esfuerzos, no correr detrás del balón cuando realmente veamos que va a salir del terreno de juego o va a llegar sin peligro a los dominios del guardameta y prestar especial atención a aquellas zonas más conflictivas donde se va a desarrollar gran parte del encuentro y habrá por tanto mayor probabilidad de que se produzcan infracciones a las reglas de juego.

3.8.- Rivalidad entre los equipos contendientes.

Aunque la concentración, intensidad y motivación que debe mostrar el árbitro en los encuentros debe ser la misma independientemente de la clasificación de los equipos e importancia del partido, debe saber que en aquellos en los que se enfrentan dos equipos con una gran rivalidad local, provincial o autonómica, quizás tenga que prestar un plus de atención en relación a todos los aspectos de juego, ya que los jugadores en este tipo de encuentros muestran una motivación superior a lo normal que en ocasiones le lleva a cometer errores o acciones indeseables que resultan perjudiciales para ellos mismo y también para sus equipos. Además suelen dejarse influenciar a menudo por el ambiente del público, cuerpo técnico y compañeros, tanto como los que se encuentran en el terreno de juego, como los sustitutos o sustituidos que permanecen en el banquillo. Es por todo ello por lo que el árbitro de fútbol debe estar con los cinco sentidos puestos en el desarrollo del partido y en todos los aspectos que rodean al mismo. Póngase como ejemplo aquellas situaciones donde dos jugadores de equipos contrarios disputan un balón existiendo contacto físico entre ellos y una vez el balón ha sido jugado lejos de sus posiciones puede ocurrir: que se quedan increpándose mutuamente, se agreden pisando al contrario si se encuentra en el suelo, dejan la pierna después de que el balón haya sido golpeado, etc. Comentar también que en aquellos encuentros dirigidos por un trío arbitral tanto el árbitro como los asistentes deberán establecer las pautas de actuación en la charla previa al partido en relación a la anotación de incidentes y acciones ocurridas durante el mismo, de tal forma que en ningún momento coincidan los tres compañeros anotando el mismo suceso y sin que nadie se encuentre prestando atención a la actuación de jugadores, cuerpo técnico y público.

3.9.- Hora de comienzo

Con respecto a la hora de comienzo del encuentro destacar varios aspectos dignos de ser mencionados:

1.- Si el partido se disputa en horario matinal y el desplazamiento que tiene que realizar el árbitro hasta la localidad es importante, debe saber que la noche anterior no es nada recomendable trasnochar y dormir menos de ocho horas ya que seguramente tendrá consecuencias negativas tanto para su rendimiento a la hora de dirigir el encuentro en las mejores condiciones posibles como en el viaje que realice hasta la localidad del partido.

2.- El calentamiento que debe realizar el trío arbitral debe ser también algo más duradero que si el partido se disputase en horario vespertino ya que hay que poner en marcha lo antes posible todas las funciones de nuestro organismo que durante la noche han estado en "ralentí".

4. FACTORES FÍSICOS

4.1.- Preparación física del árbitro

La preparación física del árbitro de fútbol se ha convertido en los últimos años en un aspecto fundamental a tener en cuenta, no solo por la inclusión de pruebas físicas periódicas durante la temporada, sino por alcanzar y mantener un estado de forma óptimo que le permita al árbitro dirigir los encuentros en las mejores condiciones posibles.

Hoy en día no se puede concebir un árbitro de fútbol que tenga aspiraciones por llegar a la élite del fútbol nacional y que en cambio descuide o no tenga como objetivo mejorar y trabajar su condición física. Es por ello por lo que actualmente un árbitro dedica once meses al año y cinco días a la semana a trabajar su preparación física, siendo uno de los aspectos fundamentales que diferencian a unos árbitros de otros.

Para ello es necesario saber que en la preparación física del árbitro debe seguir una serie de principios comunes al entrenamiento de cualquier deportista independientemente de su disciplina deportiva y que deben ser tenidos en cuenta al momento de planificar tanto el año competitivo como la sesión del día. Tan importante son estos principios que no hace falta más que olvidarse de uno solo para que todo se derrumbe. De hecho, si a la hora de realizar un análisis de nuestro trabajo a fin de año vemos algunos inconvenientes, es muy probable que el motivo se encuentre en una mala aplicación de alguno/s de los principios del entrenamiento deportivo. Según ***Weineck (2005)***, estos principios son los siguientes:

- ***4.1.1. Principio de la unidad funcional***

Nuestro organismo funciona como un todo, de manera tal que todos los órganos y sistemas están interrelacionados de tal forma que si uno falla es imposible continuar. Por eso,

el entrenamiento debe contemplar el desarrollo de todos los sistemas, como así también la manera en que se relacionan.

- ***4.1.2. Principio de la especificidad***

El entrenamiento debe ser específico, tratando de reproducir lo más fielmente posible las condiciones reales de la competencia.

- ***4.1.3. Principio de la sobrecarga***

Este principio también es conocido como principio del umbral, y hace referencia al tipo de carga que se lleva a cabo durante una sesión. Si la carga es la adecuada y trabaja en el umbral, se producen mejoras. Cuando la carga es ineficaz y no llega a ese umbral, el entrenamiento no produce mejoras. Finalmente, cuando la carga es muy alta y sobrepasa el umbral, no sólo no hay mejoras sino que además puede haber retrocesos, es lo que se conoce con el nombre de "sobreentrenamiento".

- ***4.1.4. Principio de la supercompensación***

Se trata de un principio básico del entrenamiento. Cuando aplicamos una carga eficaz, nuestro organismo se adapta y luego de la recuperación consigue un estadío más alto, lo cual le permite afrontar una carga ligeramente superior. La aplicación de varias cargas eficaces hace que se eleve el estado de forma a través del fenómeno conocido como "supercompensación".

- ***4.1.5.Principio de la continuidad***

Si el entrenamiento se interrumpe, se pierde lo obtenido. Si hay una lesión, habrá que utilizar los medios para trabajar con el resto del cuerpo, pero la consigna siempre será tratar de no parar el entrenamiento. La recuperación también es importante en este principio, porque si no se respeta pueden aparecer lesiones que atenten contra la continuidad del entrenamiento.

- ***4.1.6. Principio de la recuperación***

Es necesario entender un concepto clave en el entrenamiento deportivo: la recuperación es parte del entrenamiento. Y tiene quizá más importancia incluso que la etapa activa. No hay que olvidarse de que todos los fenómenos de reconstrucción plástica se dan en esta etapa. Cuando yo entreno, estoy rompiendo fibra muscular. Cuando yo recupero, estoy sanando y agregando algo más de material para fortalecer aquellas zonas de mayor demanda. Este proceso se llama "adaptación", y para que se produzca necesita que se respeten al pie de la letra los tiempos, las formas y los medios de recuperación.

- ***4.1.7. Principio de la individualidad***

Cada persona es única. No sólo sus características morfológicas y fisiológicas son diferentes, el hombre es algo más que la suma de éstas partes. Es un error esperar reacciones idénticas entre dos individuos que realizan el mismo trabajo. Experiencias realizadas con gemelos idénticos lo dan demostrado. Este principio es fundamental porque indica que no se trata simplemente de repetir trabajos o de copiar trabajos. Las respuestas de los deportistas siempre tendrán variaciones, y en algunos casos serán muy grandes.

4.2.- Alimentación

La alimentación no solo es un aspecto a tener en cuenta antes de un partido de fútbol o unas pruebas de rendimiento. Hay que acostumbrar a nuestro organismo a comer bien y aportarle aquellos nutrientes y alimentos que son necesarios para una buena salud y condición física. Es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación. Siguiendo a ***Valeria del Castillo (1998)***, un deportista necesita una alimentación diferente de la población en general, difiere en la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas y grasas. La ingesta de calorías de una persona no deportista abarca la cantidad de calorías que debe consumir para poder realizar sus actividades diarias como ser: trabajar, estudiar, vestirse y hasta dormir, y también estará en función de la edad, sexo, talla, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte extra de calorías acorde a la frecuencia, intensidad y duración de la misma, porque obviamente su gasto será mayor.

El árbitro de fútbol no sólo necesita un intenso entrenamiento sino una alimentación adecuada para dotar al organismo de los substratos que aseguren la energía necesaria en todo momento, ya sea un entrenamiento o un partido de fútbol. El glucógeno muscular es la principal fuente de energía en ambos acontecimientos, el cual se acumula en los músculos tras la ingesta de hidratos de carbono. La alimentación previa al ejercicio y durante su desarrollo va a ser determinante para que el músculo tenga unas reservas elevadas de glucógeno y que éstas no se agoten rápidamente. La dieta posterior al encuentro o entrenamiento es asimismo importante y tiene el objetivo recuperar cuanto antes las pérdidas y estar en las mejores condiciones para el próximo evento.

4.2.1. Normas básicas sobre la alimentación deportiva

A continuación se exponen de manera somera algunas normas básicas sobre nutrición deportiva, las cuales nos permitirán mejorar nuestra alimentación y también nuestro rendimiento:

1. Beber abundante agua, alrededor de 1,5 – 2 litros diarios.
2. Distribuir la ingesta calórica diaria de la siguiente forma: Desayuno= 20 – 25% Almuerzo= 35 – 40% Merienda= 10 – 20% Cena= 15 – 25%
3. Realizar un número de comidas mayor y menos abundantes, con lo cual los procesos digestivos se realizarán más rápidos y menos pesados, además de absorber más nutrientes, lo ideal sería hacer cinco comidas, el desayuno rico en proteínas y la cena en carbohidratos complejos, que inducirán al sueño y al descanso y moderada en proteínas.
4. La ingesta de hidratos de carbono debe rondar el 65 – 70% del total de calorías de nuestra dieta
5. Controlar la ingesta de grasas, constituyendo un porcentaje del 15-20 % de las calorías totales y de preferencia las de origen vegetal a las animales.
6. Aportar en un 20% de la ingesta calórica total proteínas de primera calidad, procedente de alimentos tales como claras de huevos, carne de pollo, carne de ternera, carne de cerdo, teniendo en cuenta que éstos tengan la menor cantidad de grasa posible.
7. Incorporar fibra a la dieta, para un correcto funcionamiento del aparato digestivo y así evitar el estreñimiento.

8. Limitar el consumo de azúcares. el nivel de azúcar en sangre viene regulado por la insulina, en la ingestión de azúcares simples, se produce una hipersecreción de insulina, pudiendo producir el efecto contrario , la hipoglucemia.
9. Evitar el alcohol de la dieta, por su incompatibilidad con el alto rendimiento.
10. Controlar la sal. El cloro y el sodio (elementos que componen la sal), son nutrientes abundantes en todos los alimentos por lo que no es conveniente añadir más sal a nuestra dieta. Además conviene vigilar la sal escondida en determinados alimentos como aquellos que se venden congelados, los cuales suelen contener gran cantidad.

4.2.2. Alimentación antes del partido

Partidos de fútbol en horario matinal

En relación a los alimentos que debemos tomar antes de un partido de fútbol hay que destacar que en aquellos encuentros que se disputen en horario matinal, el árbitro deberá realizar un buen desayuno que le permita reponer energía unas 2 horas antes del partido y que le permita haber hecho la digestión en el momento del inicio del mismo. No es concebible el dirigir un encuentro matinal en ayunas sin haber tomado ningún alimento en las horas previas ya que pueden aparecer síntomas de mareo, pérdida de fuerza y una disminución evidente del rendimiento.

A continuación se muestra un ejemplo de lo que podría ser el desayuno a realizar por el árbitro de fútbol en aquellas ocasiones que tenga que dirigir un partido en horario de mañana:

Desayuno

Como he comentado anteriormente, el desayuno deberá realizarse como mínimo dos horas antes, deberá ser hipercalórico con relación al desayuno habitual, rico en hidratos de carbono y debe proporcionar una óptima hidratación. Estaría compuesto por:

-Zumo de naranja (85 calorías aprox.).
-Mermelada (98 calorías aprox.).
-Mantequilla (110 calorías aprox.).
-Pan tostado integral (60 calorías aprox.).
-Ensaimada (150 calorías aprox.).
-Jamón York (175 calorías aprox.).
-Queso en porciones (75 calorías aprox.).
-Café o té. (5 calorías aprox.).

TOTAL: 758 calorías. En el desayuno podremos realizar múltiples variaciones, incluyendo otro tipo de bollería, cereales con leche, galletas, tortilla a la francesa...etc.

Partidos de fútbol en horario vespertino

En aquellos encuentros que se disputen en horario de tarde no es nada recomendable realizar un almuerzo más allá de 3 horas antes del inicio del partido y con alimentos que dificulten la digestión. Se evitará la ingesta de grandes cantidades de alimentos, por lo que será hipocalórica con relación a la comida habitual (700-900 calorías aproximadamente), será rica en hidratos de carbono y pobre en grasas, proteínas y fibra, debiendo proporcionar una óptima hidratación, evitando las comidas muy condimentadas y eligiendo alimentos familiares para el deportista.

A continuación se muestra un ejemplo de almuerzo previo a un partido de fútbol que se celebre en horario de tarde:

Almuerzo

1º plato: Ensalada mixta (300 calorías aprox.).
2º plato: Espaguetis con tomate (180 calorías aprox.).
3º plato: Solomillo de ternera (175 calorías aprox.).
Postre: Dos piezas de fruta (100 calorías aprox.).
Una pieza de pan (100 calorías aprox.)
TOTAL: 855 calorías.

4.2.3. La dieta de recuperación

La alimentación posterior a cada uno de los partidos o pruebas físicas es fundamental para que el organismo recupere las reservas de glucógeno y se rehidrate adecuadamente. Loa comida que realicemos después del esfuerzo debe poseer abundantes carbohidratos, también denominados hidratos de carbono, como por ejemplo un plato de pasta o arroz con verduras. Debe poseer pocas proteínas, evitando grandes cantidades de carne o pescado. Debe contener muy pocas grasas y evitar en todo momento alimentos fritos. Y por último se debe acompañar con la ingesta de abundante agua o en su defecto zumo de frutas. Un ejemplo de comida tras la finalización de un partido o prueba sería:

1º Plato: Ensalada de verdura fresca bien condimentada con aceite, limón o vinagre y con sal.

2º Plato: Plato de pasta (por ejemplo fideos) con caldo de verduras

3ª Plato: Una pequeña porción de carne no grasa o de pescado a la plancha con patatas hervidas.

Postre: Helado de fruta o un dulce preparado intentando que no tenga crema.

4.2.4. Conclusión sobre la alimentación

Como conclusión destacar que para el período previo a la actividad física lo mejor es consumir dietas ricas en hidratos de carbono, evitando en la medida de lo posible comidas ricas en grasas (carnes grasas, frituras, etc.) y proteínas puesto que su digestión es lenta y pueden causar trastornos gastrointestinales como nauseas, distensión abdominal, etc, además no contribuyen a mantener los niveles de glucosa sanguínea. También sería conveniente evitar el consumo de alimentos ricos en fibras (pan con salvado, frutas con cáscara, etc.) puesto que aumentan el peristaltismo intestinal lo que puede provocar diarrea.

Por último recordar que la alimentación juega un papel muy importante en el éxito deportivo, tanto los deportistas, como entrenadores y preparadores deben conscientes de esto, dándole la importancia que se merece y entendiendo que no existen alimentos o suplementos mágicos, sino que el secreto radica en realizar una adecuada selección de alimentos (siempre teniendo en cuenta la individualidad de la

persona, sus gustos y preferencias) y acudir a un nutricionista, el cual, es el profesional capacitado para asesorar a este respecto.

4.3.- Descanso

El descanso es un aspecto también fundamental a tener en cuenta por el árbitro de fútbol antes de dirigir un partido, sobre todo si se disputa en horario matinal y ha de realizar un largo viaje hasta llegar a la localidad del encuentro. De nada sirve haber estado toda la semana entrenando y preparando el encuentro si la noche de antes del partido descansamos mal, trasnochamos o hemos tenido un día agotador.

Los dos días anteriores al encuentro debemos dejarlo para descansar y relajarnos, realizando, si es posible, alguna una sesión de baño de contraste alternando la aplicación de agua a distintas temperaturas (8ºC y 40ºC), lo cual permitirá mejorar la circulación y relajar la musculatura de los miembros inferiores, además también se podría llevar a cabo una suave sesión de masajes para conseguir objetivos similares a los anteriores. Asimismo las dos últimas noches previas al partido es desaconsejable trasnochar, ya que los efectos de un mal descanso pueden durar dos días.

Bien es cierto que quizás se traten de medidas demasiado exigentes o inalcanzables al inicio de la carrera arbitral, pero he de destacar que conforme el árbitro vaya progresando y ascendiendo de categoría es mayor el esfuerzo, trabajo y dedicación que debe aplicar para conseguir los mayores éxitos, ya que además será mayor la competitividad y repercusión mediática conforme mayor sea la categoría arbitral.

5. FACTORES PSICOLÓGICOS

Según ***Oliva (2006)***, han sido varios los autores que han tratado de delimitar cuáles son los principales aspectos psicológicos asociados un buen rendimiento en el arbitraje. Betancor (1999), Furst (1989, 1991), González-Oya (2004), Ittenbach y Eller (1988), Marrero (1998) y Marrero y Gutiérrez (2002), son partícipes de las recientes investigaciones realizadas sobre este tema. Los resultados obtenidos en sus investigaciones permiten vislumbrar pistas para

establecer parámetros que potencien una buena actuación en el desempeño arbitral. Ya desde 1985, Riera sugería que los árbitros adolecían de un asesoramiento psicológico y de una enseñanza sobre temas específicos. En general, la formación que se le ofrece al árbitro, a través de los cursos que recibe en su delegación, es principalmente de carácter técnico, con ligeros apuntes sobre como optimizar su preparación física. Los aspectos psicológicos, sencillamente, no suelen formar parte de la preparación que se le ofrece al árbitro.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, podemos decir que arbitrar un partido de fútbol, es una función compleja debido, no sólo a la dificultad de tomar decisiones en un corto periodo de tiempo, sino también a la presión que el público, jugadores y entrenadores ejercen sobre él árbitro; por el escaso número de reforzadores positivos que recibe, y por la imposibilidad de completar un encuentro deportivo sin haber cometido error alguno.

Es por todo ello por lo que el aspecto psicológico del árbitro de fútbol es fundamental para conseguir el éxito y sin lugar a dudas, tendría que ser objeto de estudio y preparación en las diferentes delegaciones territoriales.

5.1.- Motivación

La motivación como aspecto psicológico nos va a determinar el camino a seguir en el mundo del arbitraje. Es en este punto donde se pueden diferenciar a dos grandes grupos: por un lado aquellos árbitros que permanecen en el colectivo por cuestiones económicas, sin dedicar tiempo alguno a su preparación tanto técnica, física y psicológica. Estos árbitros a menudo no suelen preocuparse por la planificación previa a los distintos encuentros que puedan dirigir y su actuación se reduce simplemente a sacar adelante los partidos. En general no suelen alcanzar grandes logros en el mundo del arbitraje, ya que sin trabajo, esfuerzo y dedicación jamás podrán conseguir el éxito y el ascenso a categorías superiores. Por otro lado nos encontramos con un segundo grupo, compuesto por colegiados motivados y que tienen interés por conseguir alcanzar categorías superiores. Suelen asistir con regularidad a las clases teórico – prácticas de su delegación, informándose y preocupándose acerca de las diferentes dudas e inquietudes que les van surgiendo.

En relación a este punto destacar que la motivación ha de ser siempre máxima desde el comienzo hasta el final de la temporada, ya que como se ha comentado en el párrafo anterior, nos marcará el camino para conseguir el éxito deportivo; el ascenso de categoría. Independientemente del encuentro del que se trate, el buen árbitro se caracteriza por afrontar

cada uno de sus partidos con una gran motivación, como si de una final se tratase. La ausencia de motivación por parte del árbitro de fútbol es fácilmente detectable en las siguientes circunstancias:

A. Cuando se persona en las instalaciones deportivas quince o veinte minutos antes del inicio del encuentro.
B. Cuando dirige los encuentros desde el centro del campo, sin correr y andando durante todo el partido.
C. Cuando no se preocupa por contactar o llamar al árbitro con el cual va a ir de asistente en el próximo partido.
D. Cuando lo primero que le pregunta al árbitro es cuánto va a cobrar en el partido.
E. Cuando sube al coche del árbitro y a los pocos minutos de emprender el trayecto se queda dormido sin entablar conversación con sus compañeros.

Todas las conductas anteriormente descritas deben y tienen que ser abolidas radicalmente, ya que dan una imagen poco profesional del árbitro, el cual jamás podrá alcanzar grandes cotas deportivas con dicha actitud.

5.2.- Concentración

Aunque la concentración no se trata tanto de un aspecto previo, sino concurrente durante el partido de fútbol, hay que tener presente la importancia de estar durante los noventa minutos con los cinco sentidos puestos en el encuentro, independientemente del marcador, de la categoría de los equipos o del carácter de la competición. Un partido se nos puede complicar en cualquier momento, por muy bien que haya sido el árbitro capaz de dirigirlo o controlarlo, aunque bien es cierto que existen momentos con mayor intensidad de juego como el inicio y final de ambos períodos.

5.3.- Seriedad y saber estar

Antes de comenzar a desarrollar este apartado y, de manera excepcional, haré extensible el contenido a tratar más allá de la planificación arbitral de un partido de fútbol, ya que considero oportuno y necesaria dicha ampliación. Es por ello por lo que se tratará de

clarificar los conceptos que titulan dicho apartado además de profundizar sobre su importancia en cualquier faceta de nuestra vida cotidiana.

Así pues, destacar en primer lugar que la seriedad y el saber estar son dos aspectos a tener siempre presente y fundamentales de cara a la imagen del árbitro. En todo momento éste debe mostrar una actitud formal y de discreción independientemente del lugar donde se encuentra, ya sea un terreno de juego como en la celebración de unas pruebas físicas o teóricas. La finalidad es conseguir un doble objetivo, por un lado pasar lo más desapercibido posible y por otro, dejar una percepción de la figura del árbitro como persona responsable, seria y respetable.

En muchas situaciones diarias, o en bien en situaciones extraordinarias, tener un comportamiento adecuado es muy importante, en todos los ámbitos, personal, profesional o laboral. Actuar de forma correcta en todo momento, nos proporciona seguridad así como el reconocimiento general de ser una persona educada. Es muy importante, saber moverse en sociedad y en el mundo del arbitraje asiduamente nos encontramos presentes en actos como entrega de trofeos, jornadas de actualización arbitral, pruebas físicas y teóricas, donde en todo momento se debe mostrar una actitud lo más formal y respetuosa posible con todos los presentes.

Destacar que es inaceptable e improcedente ridiculizar, vocear o gritar en lugares públicos, como por ejemplo en las celebraciones anuales de las diferentes delegaciones arbitrales donde se entregan los diferentes premios y distinciones. A menudo observamos cómo diversos colegiados se exceden en la manifestación de sus sentimientos tras la consecución de premios por parte de sus compañeros o directivos, lo cual, aunque refleja valores de compañerismo y solidaridad, muestra una imagen del acto un poco vulgar e informal. Hay que tener siempre presente que nunca se deben perder las formas y conseguir ser más protagonista que el propio compañero que ha conseguido el merecido premio.

Aprovechando el espacio que nos brinda este apartado, se refleja a continuación de manera somera algunas pautas a seguir cuando nos encontramos presentes en celebraciones donde nos sentemos alrededor de una mesa para comer:

1. En relación con la colación de los comensales se tendrá en cuenta dos normas básicas: las parejas no se sientan juntas y **se alternará hombre y mujer**.

2. Absolutamente inadmisible colocarse la servilleta en el cuello. La servilleta se debe poner, doblada por la mitad, encima de las rodillas. En caso que tengamos que abandonar la mesa momentáneamente, la dejamos al lado del plato. Si nos manchamos, evitaremos el espectáculo de mojar la servilleta en la copa de agua y frotar enérgicamente la zona del desastre.

3. La utilización de los cubiertos es muy sencilla: se empieza utilizando los cubiertos más alejados del plato (de fuera hacia dentro).Procurar no utilizar los mismos cubiertos durante toda la comida. Cambiarlos, siempre que sea posible, para cada plato.

4. La regla general para la utilización de los cubiertos es: la comida se lleva a la boca y no la boca a la comida.

5. Si nos sirven **sopa o consomé** tomaremos el contenido sin hacer ningún tipo de ruido.

6. Cuando el plato esté casi vacío no podemos inclinarlo para recoger lo que queda. Dejamos la cuchara en el plato y, si era consomé, en el plato de la taza correspondiente.

7. En cuanto a los **cubiertos de pescado**, la pala nunca se lleva a la boca: se utiliza sólo para cortar, separar las espinas y acompañar los alimentos hacia el tenedor.

8. En ambos casos debemos tener en cuenta que los **movimientos con los cubiertos** deben ser los mínimos. Es de mala educación y peligroso hablar efusivamente y gesticular con los cubiertos en la mano.

9. Si queremos hablar o descansar en algún momento de la comida, dejamos los cubiertos apoyados en el borde del plato en el lado correspondiente tal y como se muestra en el gráfico.

10. Al acabar se dejan en paralelo en "las cinco y media" o en "las cuatro y veinte" sobre el plato.

11. Respecto a las **copas**, la copa de agua suele estar colocada enfrente del plato y hacia la derecha. La copa de vino tinto se pone a la derecha de la copa de agua.

12. Importante limpiarse la boca siempre antes de beber y coger la copa por el cuello. Levantar el dedo meñique al beber resulta bastante ridículo. Al servir, nunca se llenan completamente las copas.

13. Los alimentos se cortan a medida que se van comiendo y solamente se trocea entero un alimento a los niños y personas incapacitadas o muy mayores.

14. No tocarse la nariz en la mesa. Es una falta total de respeto.

15. Masticar con la boca cerrada.

16. No hablar con la boca llena.

17. Nunca se deben oler las comidas.

18. No limpiar los cubiertos con la lengua.

19. No tirar ni huesos y restos de la comida en el mismo plato.

20. No usar ni palillos ni mondadientes en la mesa, es de mala educación.

21. Nunca debe llevarse comida en los bolsillos, esta conducta es de niños golosos.

22. Nuestro pan estará en la izquierda y deberá partirse en pedazos antes de llevarlo a la boca en lugar de comerlo a mordidas.

6. CONCLUSIONES

Es evidente que el saber y tener la capacidad de dirigir de forma exitosa un partido de fútbol es una tarea compleja que engloba números aspectos a tener en cuenta como los que han sido tratados en apartados anteriores.

El conocer y ser capaz de memorizar las reglas de juego no garantiza ser un buen árbitro, de la misma forma que el ser capaz de dirigirlo de manera triunfante tampoco lo garantiza. Se han desarrollado tres grupos de factores que engloban numerosos aspectos a tener en cuenta en la preparación previa de un partido de fútbol. El objetivo de todos ellos es facilitar la consecución del éxito en la difícil tarea del árbitro de fútbol, sin embargo, para ello, es necesario de manera incesante, el trabajo, compromiso y responsabilidad.

Como se comentó al comienzo del presente trabajo el mundo del fútbol sigue evolucionando, por lo que se antoja necesario e imprescindible que el árbitro de fútbol cuide al más mínimo detalle todo lo concerniente a su preparación, planificación y actuación en los terrenos de juego. Sólo así y junto con un comportamiento honrado, respetuoso y ejemplar, conseguiremos dignificar la labor del árbitro de fútbol y el tener más cerca la posibilidad de conseguir grandes metas en el mundo del arbitral.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Baró, T. (2009). *Los buenos modales en la mesa.* Disponible en: http://www.cocinayhogar.com/parati/buenasmaneras/?pagina=parati_buenasmaneras_011_011

- De Escoiquiz, J. (2010). *Modo de portarse en la mesa.* Disponible en: *http://www.protocolo.org/social/en_la_mesa/modo_de_portarse_en_la_mesa.html*

- Del Castillo, V. 1998. *La alimentación del deportista*. Lecturas: Educación Física y Deportes.Año 3, Nº 9. Buenos Aires. Marzo 1998.

- Oliva, J.(2006). *Importancia del rendimiento psicológico en el árbitro de fútbol.* Asociación Mundial de Universidades para estudios científicos sobre el fútbol (AMUECFUT). La Habana

- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total.* Barcelona: Paidotribo.