

TRABAJO FINAL DE GRADO

TÍTULO

**AFRONTAMIENTO DE LA VIOLENCIA EN EL ARBITRAJE A TRAVÉS
DE LA FORMACIÓN EN ASPECTOS PSICOLÓGICOS.**

TITULACIÓN

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Alumno/a:

FRANCISCO MARCOS GARCÍA

Tutor/a Académico:

EVA MARÍA LEÓN ZARCEÑO

Curso Académico

2017-2018

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
3. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	6
4. DISCUSIÓN	8
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	11
5.1 Título del programa	11
5.2 Descripción del problema	11
5.3 Objetivos del programa (generales y específicos)	11
5.4 Métodos, procedimientos y estrategias. Recursos humanos (materiales y humanos) ..	11
6. TEMPORALIZACIÓN	15
7. BIBLIOGRAFÍA	16
8. ANEXOS	18

1. INTRODUCCIÓN

La violencia en el fútbol base es tema que cada vez vemos con más frecuencia en la sociedad. Es muy preocupante ya que el deporte debería ser una gran herramienta educativa para los más jóvenes y la violencia que vemos en los terrenos de juego, especialmente la que proviene de las gradas, contradice todos los valores que buscamos en la práctica deportiva para el fomento de valores y respeto en los menores (Sánchez, 2001). En los últimos años se ha podido observar como cada vez se intenta desterrar acciones violentas en los estadios de fútbol, pero, por desgracia, siempre hay determinados grupos o individuos que en ocasiones echan por tierra todo esto. La desaparición de los hinchas radicales "Riazor Blues", tras la muerte de un aficionado a la salida del partido de fútbol, en el que se enfrentaba el Compostela contra el Deportivo de La Coruña, marcó un antes y un después en la presencia de éstos grupos en los estadios de fútbol por parte de las instituciones, por lo que conllevó a una disminución de los actos violentos. Williams (1990) asegura que los jóvenes buscan acciones motivadoras en la sociedad y que debemos apoyar esa búsqueda, pero tampoco podemos quedarnos de brazos cruzados ante acciones violentas que fomentan el odio y la ira, y decir que no podemos hacer nada. Por todo esto, es necesario encontrar otro enfoque de actuación para lograr acabar con esto.

La Real Academia Española de la Lengua (2015) define árbitro como: *"Persona que en algunas competiciones, normalmente deportivas, cuida de la aplicación del reglamento, sanciona las infracciones o fallos y valida los resultados"*, y también define juez árbitro: *"En competiciones deportivas, árbitro principal que toma las últimas decisiones"*. Una vez definidos estos conceptos y siguiendo a Betancor (2010), se llega a la conclusión que *"es un profesional que emite juicios y sanciona acciones deportivas basándose en la interpretación situacional de las reglas"*. Desde un punto de vista normativo es una figura con autoridad y responsable, en la que intenta ser justo en sus decisiones e íntegro, moviéndose dentro de la legalidad correspondiente al reglamento y a las normas del deporte en cuestión. Como elemento participante en el deporte, regula las acciones que se dan en el partido, analiza, organiza, deduce, interpreta y aplica con respecto a las reglas del juego. Éste intenta que el juego se desarrolle de forma limpia, siendo una especie de educador imparcial, en la que su objetivo es fomentar el espíritu deportivo en el cumplimiento de las normas mediante la promoción de valores como el respeto y la tolerancia. El término arbitraje, se relaciona con acciones en las que hay que tomar decisiones, en las que deben transmitir un autocontrol y eficiencia a la hora de tomar una decisión, siguiendo el reglamento, pero adoptando una responsabilidad de líder a la vez que flexible, teniendo presente conceptos como la ventaja o desventaja en el juego para otorgar una justicia que fomente la educación y el juego limpio en el deporte. Por todo esto, el arbitraje es un conjunto de elementos que se combinan para tomar decisiones responsables sobre las acciones que se den en el terreno de juego (Betancor, 2010). Por su parte, Becker (2001), diferencia entre los términos de árbitro y arbitraje, considerando a éste último como el cuerpo teórico donde están todas las normas y reglas que forman el reglamento de un deporte. El árbitro sería la persona física que se encarga de interpretar y aplicar las normas del reglamento en el terreno de juego. Para esto es necesario que el árbitro controle bien el reglamento, aunque se puede dar que no sepa aplicarlo de forma práctica. Samulski y Noce (2003) consideran la importancia que debe haber entre el conocer el reglamento y saber aplicarlo, ya que no es lo mismo. El reglamento puede ser conocido por multitud de personas, pero no todo el mundo sabe aplicarlo, por lo que sugieren que además de conocer el reglamento de dicho deporte, el árbitro debe conocer perfectamente el deporte que dirige.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

La Propuesta de innovación/mejora de este trabajo se va a realizar en la Delegación de Árbitros de Orihuela y en la Delegación de Árbitros de Elche, donde, con su autorización, se llevará a cabo el diseño de un programa formativo para árbitros que integre la formación en aspectos psicológicos dentro de los entrenamientos como la resolución de conflictos (entendido como la intervención ante una situación violenta o no, donde se pueden ver implicadas dos o más personas ante diferentes posturas de pensamiento), el estilo de comunicación (método empleado para exponer ideas, decisiones a tomar) y la gestión emocional (reconocimiento de las diferentes sensaciones y percepciones tanto propias como de los demás).

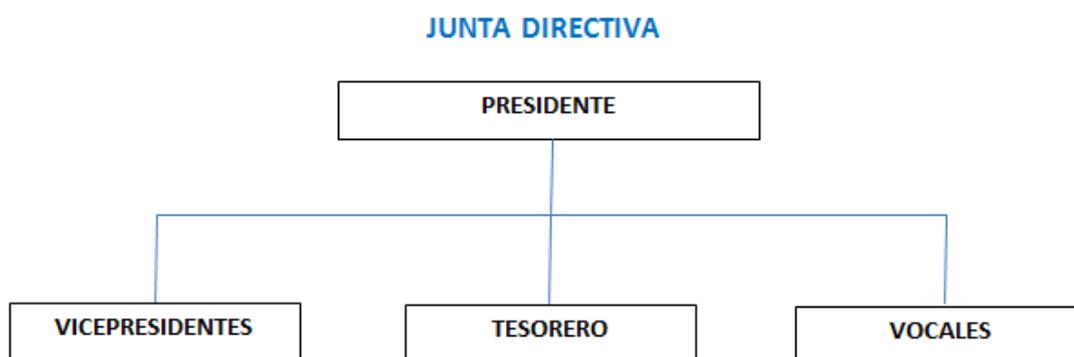
Tal y como indica Campos (2017), aunque los principales protagonistas en el fútbol son los deportistas, quienes son los que se encargan de demostrar sus cualidades y hacer disfrutar a los espectadores y seguidores. Hay otras figuras importantes que influyen en el deporte de una manera no tan directa como los deportistas, pero son necesarios para su puesta en marcha, y estos son los entrenadores que se encargan de dirigir a los deportistas, directivos encargados de organizar a los equipos o las competiciones, informadores, periodistas en las competiciones o incluso los mismos seguidores que acompañan al equipo. No podemos olvidar a una figura importantísima para la consecución de este deporte, y estos son los árbitros o jueces deportivos, siendo su función de que se cumplan las normas e intentar promover valores positivos. El árbitro es un deportista más, y es necesaria su participación en el juego, puesto si no existiera su figura, no podríamos hablar de deporte como tal a este fenómeno, sino que pasaría a ser una simple actividad o un juego. El árbitro es necesario, ya que es el que aplica el reglamento y hace que todo funcione correctamente. Su principal labor es la de señalar si se ha cometido o no alguna infracción al reglamento. Sin duda, la función del árbitro es muy compleja ya que debe tomar decisiones en el momento en función de su criterio, conocer perfectamente el reglamento para no conllevar a error en alguna de sus decisiones, y sin que le influyan los demás factores en su toma de decisión (Guillen, 2003). Sabemos que la labor del árbitro influye en los deportistas, ya que una decisión errónea puede hacer que un equipo gane, empate o pierda un partido, así como el perder o ganar un título con lo que con ello conlleva en premios o recompensas económicas. El árbitro al ser un deportista más, debe entrenar su capacidad física, técnica, táctica y psicológica como cualquier jugador, además de preparar los partidos, estar al día en el reglamento y al tanto en sus pequeñas modificaciones. Ellos como cualquier profesional intentan realizar su trabajo lo mejor posible, ya que ellos también son evaluados en los partidos para intentar no descender de categoría, mantenerse o promocionar a una superior. Sus aciertos y fallos influyen en esa clasificación, por lo que pueden truncar también su trabajo de muchos meses y años. Como ya ha indicado la investigación, existe la necesidad de fomentar una función formativa del arbitraje dentro (Prat, Flores y Carbonero, 2013).

Respecto al **contexto** de la propuesta de intervención, se diferencia entre dos poblaciones: Orihuela y Elche. Orihuela ejerce las funciones de capital comarcal de la Vega Baja, también llamada "comarca del Bajo Segura". Ésta se encuentra ubicada en el extremo más meridional de la Comunidad Valenciana con una superficie de 953 km² haciéndola la comarca más extensa de la provincia de Alicante. El río Segura pasa por Orihuela siendo este el que provoca la división entre las tierras de regadío y de secano. Tiene una zona de costa de largas y arenosas playas. En total La Vega Baja cuenta con una población aproximada de 300.000 habitantes repartidos en 27 municipios, siendo el municipio más grande Orihuela con aproximadamente 67.731 habitantes, según indica el Instituto Cajamar, en 2004. Su actividad económica se basa en la agricultura, sin embargo cada vez más se está produciendo un aumento del sector turístico tanto en las zonas de playa como en los municipios del interior. Orihuela tiene muy buenas comunicaciones de transporte mediante carreteras, red ferroviaria entre la Comunidad Valenciana y la región de Murcia, disponiendo además de dos aeropuertos internacionales próximos a ella. En este sentido, la Delegación de Árbitros de fútbol de Orihuela (Alicante), se encuentra en Orihuela con dirección:

López Pozas, 12 entresuelo-d – 03300. Por otra parte según el Informe socioeconómico territorial de la provincia de Alicante, la ciudad de Elche, según el Patrón Municipal, tiene una población aproximada de 195.417 habitantes con una extensión territorial de 326 km², siendo ésta la segunda ciudad más grande de la provincia de Alicante y la tercera de la Comunidad Valenciana tras Valencia y Alicante. Elche es la cabecera de la llamada “Área Comercial de Elche” formada por Elche, Santa Pola, Crevillente y Guardamar del Segura. La industria es uno de los principales sectores más importantes de esta ciudad para la estructura económica alcanzando un valor de 565 (19,08% del índice industrial en la provincia de Alicante), además de la actividad agraria. La Delegación de árbitros de fútbol de Elche se encuentra situada en la calle: Mario Pastor Sempere, 90 – 03206 .Ambas delegaciones se encuentran integradas en la Federación Valenciana de Fútbol (conocida como “Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana” (FFVC)). Ésta es la organización de fútbol que se encarga de organizar todas las competiciones de las provincias de Castellón, Valencia y Alicante. En los estatutos de la FFCV (2016), se indica que *“La F.F.C.V., está integrada por deportistas, técnicos-entrenadores y jueces árbitros, así como clubes, sociedades anónimas deportivas y secciones deportivas de otras entidades” (artículo 1)*. Respecto al comité de árbitros, el Artículo 41, informa que *“El Comité de Árbitros es el órgano técnico de la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana a quien, dentro de sus competencias, se le encomienda el gobierno, administración y representación de la organización arbitral, en todas las materias no atribuidas privativamente a la Asamblea General o al Comité Nacional de Árbitros”. (...)“Posee, además, facultades disciplinarias limitadas, exclusivamente, a los aspectos técnicos de la actuación de sus colegiados, y a hechos que atenten al orden interno del propio colectivo”*.

Respecto a *las instalaciones y recursos materiales*, los árbitros de la Delegación de Árbitros de Orihuela, realizan sus pruebas o exámenes físicos en las instalaciones de Fútbol de la Ciudad Deportiva de Torrevieja donde ofrecen amplitud, gran capacidad, diversidad y calidad. Los materiales utilizados para la construcción de estas instalaciones son idóneas para la realización de la práctica deportiva ya que consta de cuatro campos de césped artificial de fútbol 11 y seis de fútbol 8, específico para deportistas, usuarios y en este caso para los árbitros de fútbol. Todas las instalaciones disponen de numerosos vestuarios para la rotación de equipos, y además adaptados para personas con alguna discapacidad. También disponen de una pista de atletismo “Daniel Plaza”, que permite su preparación física específica adaptadas a todas las modalidades atléticas.

En este mismo sentido, los árbitros de la Delegación de Árbitros de Elche, realizan sus pruebas o exámenes físicos en las instalaciones de la ciudad deportiva “Juan Ángel Romero”, donde disponen de tres campos de fútbol 11, los cuales se pueden adaptar a dos de fútbol 8, sumándole los cuatro campos de fútbol 8 que ya existen.



- COMITÉ TÉCNICO DE ÁRBITROS → PRESIDENTE
- COMITÉ TÉCNICO DE ENTRENADORES → PRESIDENTE
- ESCUELA DE ENTRENADORES → DIRECTOR DE ESCUELA
- DELEGACIÓN DE ALICANTE → DELEGADO
- DELEGACIÓN DE CASTELLÓN
- SECRETARIO GENERAL

Los **usuarios** que acuden al centro son los colegiados de todas las categorías que asisten a pagar sus recibos de los partidos de los fines de semana, a resolver cualquier duda y/o a las clases teórico-prácticas que se imparten en la sala para seguir formando a sus colegiados tanto para que estén en continuo reciclaje, como para prepararse para aquellos que optan a ascender de categoría.

3. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El procedimiento para la revisión de los artículos se ha realizado a través de las bases de datos, CSIC, Sport-Discus y Google Académico Las palabras clave utilizadas para la búsqueda de estos artículos han sido árbitros, violencia, fútbol base, agresión siendo la búsqueda en años comprendidos entre 2000 hasta la actualidad (ver tabla 1).

Tabla 1. Bases de datos utilizadas, descriptores y resultados obtenidos

BASE DE DATOS	PALABRAS CLAVE	RESULTADO
Csic	Árbitros, violencia, fútbol base.	4
Sport-Discus	Árbitros, violencia, fútbol base.	224
Google Académico	Árbitros, violencia, fútbol base.	25

El objetivo de estos términos para la búsqueda de información en las bases de datos, era encontrar información sobre la violencia que cada árbitro puede llegar a vivenciar cada fin de semana en los terrenos de juego y qué podrías hacer para intentar formarlos a ellos en estos aspectos. En la búsqueda inicial, se encontraron 253 artículos sobre de violencia en árbitros de fútbol. Entre los criterios de inclusión se incluyó que fueran artículos, de texto completo y entre los años 2008 al 2018.

Tabla 2. Criterios inclusión y exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
-Arbitraje y violencia y fútbol	- Capítulos libros, libros, tesis, referenceworks
-Años marcados	-No relacionado con la temática
-Artículos	-Repetidos.
-Texto completo.	

Tal y como muestra la figura 1, una vez eliminados los artículos que no proporcionaban información relevante o repetida, se escogieron un total de 12 artículos que cumplían los requisitos para poder realizar el trabajo.

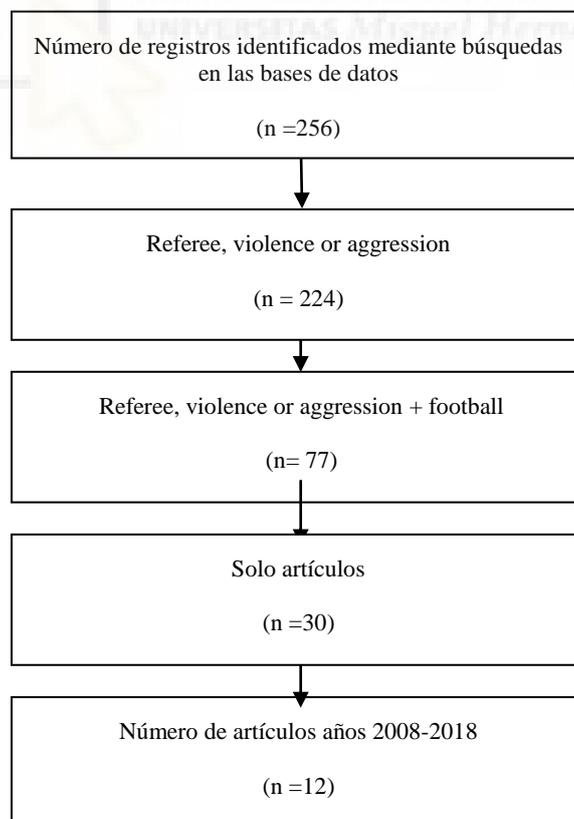


Figura 1. Diagrama de flujo de la revisión de la literatura.

Diversos autores han propuesto algunas pautas para intentar acabar con la violencia en los terrenos de juego (Buisman, 1990; Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimbrero, 1996; Williams,1990): En primer lugar indican que los medios de comunicación deberían no darle tanta difusión a los actos violentos ni dedicarle tanto tiempo, sino más bien nombrarlo como algo aislado. Además, proponen que haya una promoción de campañas anti-violencia entre los propios jugadores, entrenadores, árbitros y público. En tercer lugar se incluye favorecer el fair-play y castigar las acciones violentas además de aumentar la formación en entrenadores y árbitros en aspectos técnicos, tácticos y psicológicos. Como últimas pautas incluyen el fomento de la educación de valores y respeto deportivos en las competiciones de los más jóvenes así como exaltar más en el objetivo de mejora en el rendimiento de uno mismo que en el resultado obtenido.

Sin duda, es muy grave que estas actitudes de violencia desmedida se observen en las gradas, ya que la mayoría suelen ser los padres de los deportistas. Éstos deberían ser los primeros en mostrar interés por las actividades de sus hijos, pero dejando que el entrenador sea quien maneje el equipo con toda libertad sin meterse en sus decisiones y aceptando el nivel de su hijo. También deberían dejar que sus hijos sean autónomos y puedan tomar sus propias decisiones, y enseñarles a manejar su autocontrol tanto en las victorias como en las derrotas (Sánchez, 2001). Así, tal y como indica este autor, se hace muy difícil que el niño reaccione de una manera respetuosa, empática y tolerante hacia el rival en el terreno de juego y en su vida, cuando sus propios padres no lo hacen. Por tanto, es necesario implementar programas que traten de observar estos comportamientos para poder prevenirlos, al igual que aquellos que puedan ayudar a los padres a cambiar sus conductas en la grada.

El estudio de González Oya (2006) obtiene resultados muy interesantes en relación con la violencia en el deporte. Entre sus resultados, cabe destacar que, cuando se acerca el final de la primera vuelta o el final de la temporada, hay muchas más acciones violentas en los partidos debido a la necesidad de cumplir con los objetivos establecidos desde principios de temporada como no descender o ascender de categoría. También hallaron conflictos antideportivos en categorías cadete y juvenil. Finalmente, concluye que los árbitros con buen dominio de su autocontrol y que además posean un entrenamiento psicológico apropiado, no tendrán problemas para llevar controlado el partido y aguantar toda la presión que eso conlleva. De ahí se deriva la enorme importancia de los recursos psicológicos y cómo los gestionen para que haga un arbitraje de la mayor calidad posible. González-Oya (2004), en su análisis sobre la figura del árbitro llega a la conclusión de que: *“Una buena formación arbitral les servirá para desarrollar con éxito su trabajo, y además les permitirá ser grandes formadores y educadores sobre las normas que contempla el deporte del fair-play, o de cómo comportarse y relacionarse tanto dentro como fuera del terreno de juego”* (pp.192).Éste mismo autor alerta de que los aspectos psicológicos han sido olvidados en la formación de árbitros y tampoco constan en el currículum formativo. Posteriormente, en 2006, incide en que la experiencia arbitral es sumamente importante para perfeccionar y reflexionar sobre los principales aspectos que intervienen en el aprendizaje. En tres o cuatro años el colegiado estará preparado para poder realizar una labor docente de calidad.

4. DISCUSIÓN

Tras la lectura de los diferentes artículos científicos, sabemos que en cuanto a la planificación de los cursos de formación se indica la necesidad de introducir además de los contenidos técnicos y físicos, los contenidos relacionados con la educación, el entrenamiento y la dimensión social (Bentacor y Cabrera ,1999) . En conclusión, buscan que en la formación estén todos los contenidos que forman parte del contexto deportivo como los aspectos educativos, psicológicos, sociológicos y jurídicos, para que sea una formación completa y profesional. Por otra parte, Garcés de los Fayos y Vives (2003) inciden en la escasa formación que han tenido los árbitros y proponen para ello una formación arbitral integral. Consiste en integrar además de los aspectos

técnico-tácticos y físicos, las necesidades psicológicas básicas de los árbitros. Por tanto, parece necesario que la formación del árbitro sea lo más completa posible, abarcando todos los ámbitos posibles donde va a tener que intervenir.

El fútbol se ha convertido en el deporte más popular del mundo. Pero igual que crea felicidad, satisfacción y emoción en millones de personas en todo el mundo, es capaz de todo lo contrario, estar dividido por la corrupción, el racismo, la homofobia y la violencia. En el estudio realizado sobre el análisis de la relación entre la expresión verbal de los hinchas del fútbol y sus comportamientos violentos en los estadios de fútbol de la República Checa, llegamos a las siguientes conclusiones: La agresión física entre las aficiones rivales expresa su máxima violencia hasta en un 73% de los encuestados. Un 62% la pirotecnia dentro de los estadios. La agresión física contra la policía por parte de los hinchas más radicales un 57%. El 55% en la destrucción del estadio debido al alcohol u otras sustancias adictivas, o incluso al error del árbitro. Solamente el 35% de los encuestados difieren de esta última diciendo que no suele darse habitualmente. Por último encontramos que los menores de 23 años son más tolerantes a este tipo de violencia dentro y en los alrededores del estadio (Scholz, 2016). El trabajo de Heydarinejad & Gholami (2012) tiene como objetivo la identificación de los factores que afectan a la incidencia de la agresión entre los hinchas de dos equipos de fútbol iraní de Khuzestan. Los hallazgos muestran que los factores como el retraso del partido, el calor durante el partido, el uso reiterado de tarjetas rojas y amarillas por parte del árbitro, el poco respeto de estos hacia los jugadores, los errores del árbitro y las entradas y salidas al propio terreno de juego por parte de algunos de los hinchas, son desencadenantes de una violencia potencial por parte de los espectadores. Los directores deportivos a través de una planificación adecuada pueden minimizar la violencia en los hinchas. Por otra parte, Gómez López, Durán González & García Martí (2017) destacan el descenso de la violencia permitida y realizada en el terreno de juego a principios de la década de los años noventa en el fútbol profesional español. La reducción se llevó a cabo por el aumento del rigor disciplinario y la denuncia de los medios de comunicación. Por todo esto, la identidad de los futbolistas estuvo menos ligada a una masculinidad tradicional, y debieron desarrollar nuevas habilidades cognitivas para adaptarse. La investigación sobre el número de faltas y tarjetas mostradas como indicadores de juego agresivo en la última década en las principales ligas de primera división de Inglaterra, Francia, Alemania, Italia y España, también ha sido estudiada. Así, el número de faltas y tarjetas por partido han disminuido desde el año 2007/2008, aunque los intentos de cometer falta no han cambiado o incluso han aumentado. Se observa que los jugadores se han vuelto menos agresivos a la vez que los árbitros son más benevolentes. Los datos también demuestran que los árbitros les pitan menos faltas a los equipos locales por lo que les dan más ventajas que a los visitantes. Por último se observó que los equipos que realizaban más faltas, eran los que peor posición tenían en la clasificación. En este sentido se concluye que las tendencias actuales indican que el fútbol europeo de élite se está volviendo cada vez menos agresivo, y que la liga inglesa "Premier League" es la más agresiva (Sapp, Spangenburg & Hagberg, 2018). Sin embargo, muchos órganos de gobiernos nacionales están viendo como muchos de sus árbitros más jóvenes de rugby, están abandonando el arbitraje debido al abuso y agresiones por parte de los jugadores y espectadores. Los árbitros creen que ha habido un cambio en los valores del rugby y ya no se está disfrutando tanto, y de ahí que los árbitros quieran abandonar (Rayner, Webb y Webb, 2016).

Sin duda, el fútbol es un fenómeno social que puede atraer a las personas para realizar su práctica o simplemente para su observación. El estudio de Monteiro, Silva y Soares en 2014 tuvo como objetivo identificar y analizar los diferentes tipos de violencia vividos por 12 árbitros amateurs masculinos en Juiz y Fora, además de su percepción subjetiva en estos procesos y la influencia que tienen ellos en su práctica profesional. Los autores indican que la mayoría de árbitros comienzan sus carreras como árbitros, estudiando la carrera de Educación Física y haciendo de árbitros en partidos de fútbol sala. Los principales actos violentos están a cargo de los propios jugadores, técnicos y aficionados. Los árbitros intentan que todas sus decisiones en el encuentro sean correctas en función del reglamento de fútbol estipulado para intentar que no se

den acciones violentas. La posibilidad de cambiar esta violencia en el fútbol en este caso, pasa por una adecuada educación desde pequeños, donde los profesores deberían enseñar y fomentar los valores de respeto, tolerancia y deportividad, para que esa generación de futuros aficionados puedan evitar la violencia dentro y fuera de los campos de fútbol.

La investigación ha indicado que ésta violencia puede estar causada tanto por el entorno interno del árbitro en su labor arbitral como por el entorno externo. Cuando hablamos de entorno interno nos referimos a la exclusión social, la falta de asignación, el número excesivo de tareas y asignaciones por debajo de sus capacidades... El entorno externo constaría de la violencia física a la que se exponen los árbitros, los insultos desde la grada, la presión sobre la institución del árbitro y posibles amenazas, la presión pública... Sumando todo esto a las lagunas legales que todavía hay en la labor del árbitro, incoherencias y cambios en el reglamento, el posible nepotismo, la religión de cada uno, etc... (Polat, Sonmezoglu & Yalcin, 2017). Además, se han estudiado aspectos tales como la influencia de los medios de comunicación o el color de las equipaciones sobre la violencia. En ese sentido, un estudio propuso investigar el caso de agresión en los árbitros en los juegos organizados por la Federación de Fútbol de Río donde no había cobertura de prensa. Se concluyó que hay violencia haya o no presencia de medios de comunicación en un partido de fútbol (Naujorks Reis, Zarpellon Mazo y da Silva, 2013). Por otra parte, se ha investigado si el color en las equipaciones tenía algún impacto en las faltas señaladas en las jugadas de fútbol por parte de los árbitros. Se utilizaron los colores azul, verde, rojo y amarillo. Se observó cómo los árbitros con mayor experiencia pitaban más faltas a jugadores vestidos de rojo (Krenn, 2014). Y que las personas atribuyen, en caso de duda, que la persona más alta es la culpable de la falta (Van Quaquebeke y Giessner, 2010).

Un reciente estudio bibliométrico, publicado en 2016, intentó identificar y analizar los indicadores bibliométricos de los artículos publicados en revistas electrónicas. Entre los estudios seleccionados, observamos diferentes elementos sociales del juego discutidos en la literatura científica, como las relaciones interpersonales, el ocio, el comportamiento de los fanáticos, el consumo, la violencia, el género, la raza, la percepción de técnicos / árbitros y la superación de deficiencias (Santos, da Silva, da Silva, dos Santos y de Freitas, 2016).

El fútbol juvenil requiere además de programas de antiviolencia, programas que promuevan comportamientos pro-deportivos. Para esto, se requiere del diseño y puesta en práctica de programas adaptados a cada situación. En este sentido, Lamoneda Prieto (2017) diseñan un modelo de intervención para la promoción del fair-play dirigido a los futbolistas juveniles y verificar su efectividad, además de contextualizar los instrumentos de evaluación que existen para analizar las orientaciones hacia el espíritu deportivo. Los que participaron en el programa de tratamiento educativo mejoraron en comparación de los que no recibieron este tratamiento en: tolerancia hacia el fracaso, cortesía hacia el contrario, preocupación e interés por los jugadores lesionados y respeto hacia los posibles errores arbitrales. Sin embargo, los jugadores no mejoraron en honestidad y en el grupo control encontramos una menor percepción del juego limpio. Por tanto, y de acuerdo con estos autores, se hace necesario y beneficioso incluir programas educativos en la planificación deportiva para evitar la tendencia a perder los valores del fútbol.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Título del programa.

Diseño de programa **AVAFAP**:

AFRONTAMIENTO DE LA VIOLENCIA EN EL ARBITRAJE A TRAVÉS DE LA FORMACIÓN EN ASPECTOS PSICOLÓGICOS.

5.2 Descripción del problema.

Se va a llevar a cabo una propuesta de intervención para llegar a trabajar los aspectos psicológicos en el arbitraje como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación, la gestión emocional, ya que es uno de los factores más importantes donde los árbitros se ven sometidos todos los fines de semana en los partidos de fútbol. Se tiende a trabajar aspectos físicos y técnico-tácticos, pero no los psicológicos. Éste programa constará de 9 sesiones prácticas durante 3 semanas de 1h y 30min de duración donde serán sometidos a diferentes problemas que se pueden encontrar en un partido real, para que intenten solucionar de la mejor manera posible cada uno de ellos, e iremos desde supuestos más sencillos a más difíciles de solucionar, y además trabajarán los aspectos físicos. En estas prácticas se creará también un debate entre todos para que intenten solucionar de la mejor manera la situación y lo más rápidamente posible. La principal finalidad del programa es que puedan resolver el problema lo más rápido posible, que aprendan a gestionar sus emociones en función del problema dado y poder controlar mejor el partido bajo presión, además de mejorar su condición física.

5.3 Objetivos del programa (generales y específicos).

Generales:

- Vivenciar diferentes situaciones posibles que se puedan dar en un partido de fútbol.
- Mejorar la manera de auto-gestionar las emociones.
- Compartir opiniones con los demás compañeros para la resolución del problema.
- Mejorar la condición física.

Específicos:

- Saber solucionar cuanto antes cualquier posible conflicto que se de en el partido.
- Mejorar la toma de decisiones bajo presión.
- Gestionar las emociones de manera que no conlleve al descontrol del partido.
- Perfeccionar su condición física con su técnica de carrera.

5.4 Métodos, procedimientos y estrategias. Recursos humanos (materiales y humanos).

Según García Vázquez (2017), para un mayor rendimiento en el entrenamiento del árbitro de fútbol, deberíamos buscar los siguientes objetivos (página 25):

“Objetivo principal: optimizar el rendimiento del árbitro de fútbol”. “Objetivos secundarios: (1) Formar a los árbitros en materia de entrenamiento deportivo,(2) proporcionar a los árbitros la información necesaria para que sean capaces de llevar una dieta equilibrada, utilizando o no, ayudas ergogénicas”.

Llevando a cabo en el programa de preparación física se trabajarán los siguientes contenidos (página 30):

- (1) **“Resistencia.** En sus concepciones aeróbica y anaeróbica”.
- (2) **“Fuerza.** En sus manifestaciones de fuerza resistencia y explosiva”.
- (3) **“Velocidad.** En todas sus manifestaciones (Aceleración, máxima, reacción)”.
- (4) **“Flexibilidad.** Trabajo de amplitud y movilidad articular, desarrollo de la flexibilidad”.
- (5) **“Prevención de lesiones.** Trabajo principalmente en el desarrollo de la propiocepción de las extremidades inferiores y trabajo personalizado”.
- (6) **“Técnica de carrera.** Trabajo específico de técnica de carrera”.
- (7) **“Trabajo específico árbitro.** Compuesto de trabajo en desplazamientos, trabajo en fatiga de toma de decisión, coordinación, agilidad”.

Todo esto que acabamos de nombrar nos va a servir para realizar la base para las sesiones de entrenamiento que vamos a desarrollar a continuación. Los árbitros podrán llevar un pulsómetro para poder llevar un control del entrenamiento en función de su frecuencia cardiaca. La estructura de las sesiones constará de un calentamiento y una parte de fuerza en forma de circuito, trabajo específico de resistencia con cambios de ritmo, técnica de carrera y actividades suplementarias acabando con una vuelta a la calma para la parte más física. Después se pasará a la parte práctica de los procesos psicológicos sobre algún supuesto práctico, con una duración de 1h 30min aproximadamente la sesión completa.

Las clases prácticas se realizarán en un campo de fútbol.



A continuación se presentarán las 9 sesiones de las que consta el programa. Su desarrollo se podrá ver en el apartado de ANEXOS (*anexo 2*). La metodología de entrenamiento de la parte física utilizada está adaptada de la “Real Federación de Fútbol de Madrid” (Comité de Árbitros) y la parte de los supuestos prácticos de las “Resoluciones Disciplinarias del Fútbol Español” (2009-2010).

Sesión Práctica 1	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Carrera continua	10 min
Movilidad Articular	5 min
Esprines	10 min
Circuito de fuerza	25 min
Circuito de saltos sobre vayas	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 1	10 min
Debate del supuesto práctico 1	10 min
Resolución del supuesto práctico 1	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 2	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Carrera continua	10 min
Escalera de agilidad	10 min
Carrera continua	30 min
Circuito isométrico	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 2	10 min
Debate del supuesto práctico 2	10 min
Resolución del supuesto práctico 2	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 3	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Circuito de fuerza	15 min
Circuito de técnica de carrera	10 min
Carrera continua con esprines	25 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 3	10 min
Debate del supuesto práctico 3	10 min
Resolución del supuesto práctico 3	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 4	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Carrera continua	10 min
Movilidad Articular	5 min
Esprines	10 min
Circuito de fuerza	25 min
Circuito de saltos sobre vayas	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 4	10 min
Debate del supuesto práctico 4	10 min
Resolución del supuesto práctico 4	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 5	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Carrera continua	10 min
Escalera de agilidad	10 min
Carrera continua	40 min
Circuito isométrico	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 5	10 min
Debate del supuesto práctico 5	10 min
Resolución del supuesto práctico 5	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 6	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Circuito de fuerza	15 min
Circuito de técnica de carrera	10 min
Carrera continua con esprines	25 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 6	10 min
Debate del supuesto práctico 6	10 min
Resolución del supuesto práctico 6	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 7	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Carrera continua	10 min
Movilidad Articular	5 min
Esprines	10 min
Circuito de fuerza	25 min
Circuito de saltos sobre vayas	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 7	10 min
Debate del supuesto práctico 7	10 min
Resolución del supuesto práctico 7	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 8	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Carrera continua	10 min
Escalera de agilidad	10 min
Carrera continua	30 min
Circuito isométrico	10 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 8	10 min
Debate del supuesto práctico 8	10 min
Resolución del supuesto práctico 8	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

Sesión Práctica 9	
Actividad	Tiempo
Bienvenida e introducción de la sesión	5 min
Movilidad Articular	5 min
Circuito de fuerza	15 min
Circuito de técnica de carrera	10 min
Carrera continua con esprines	30 min
Vuelta a la calma	5 min
Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 9	10 min
Debate del supuesto práctico 9	10 min
Resolución del supuesto práctico 9	5 min
Resumen y Conclusión	5 min

6. TEMPORALIZACIÓN

Nº Sesión	Horario	
1	Lunes 10 de septiembre	19:00-20:30
2	Miércoles 12 de septiembre	19:00-20:30
3	Viernes 14 de septiembre	19:00-20:30
4	Lunes 17 de septiembre	19:00-20:30
5	Miércoles 19 de septiembre	19:00-20:30
6	Viernes 21 de septiembre	19:00-20:30
7	Lunes 24 de septiembre	19:00-20:30
8	Miércoles 26 de septiembre	19:00-20:30
9	Viernes 28 de septiembre	19:00-20:30

7. BIBLIOGRAFÍA

Becker Jr., B. (2001). El árbitro deportivo. En Becker Jr. (Ed.). *Manual de Psicología del Deporte y del Ejercicio* (pp. 203-211). Novo Hamburgo: Feevale.

Betancor, M. A. (2010). Árbitro y arbitraje deportivo. En J.A. Ruiz (Coord.) *Árbitro de fútbol. Arbitraje y juicio deportivo*. (pp. 33-55). Madrid: Dykinson.

Betancor, M. A., & Cabrera, D. (1999). Objetivos del Centro de Estudios del Arbitraje Deportivo" de la ULPGC. En F. Guillén (Ed.). *La Psicología del deporte en España al final del Milenio. Libro de actas del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el deporte* (pp. 567-574). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Buisman, A. (1990). Los jóvenes y el fair-play en el deporte. En P.McIntosh (Ed.). *La educación contra la violencia: el potencial del fair-play en el deporte*. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.

Campos Salinas, J.A. (2017). *Factores determinantes del arbitraje en fútbol: Análisis de los árbitros de la Región de Murcia*. (Tesis Doctoral, Universidad Católica de Murcia). Recuperado de <http://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2722/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbbrero, P. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 10, 111-132.

Dos Santos, A.R.M., da Silva, P.P.C, da Silva, E.A.P.C. & dos Santos, P.J.C., de Freitas, C.M.S.M. (2016). *Produção de conhecimento na Educação Física sobre aspectos socioculturais do futebol. / Production of knowledge in physical education on the sociocultural aspects of football. Revista Brasileira de Ciência e Movimento: RBCM. 24(3), 178-189.*

Estatutos de la Federación de Fútbol de la Comunidad Valenciana (2016) n/a. Descargado de http://www.ffcv.es/docs/Estatutos/Estatutos_FFCV_2016.pdf.

Garcés de los Fayos, E. J., & Vives, L. (2003). Formación en árbitros y jueces deportivos: Mejora de las competencias y habilidades psicológicas del árbitro, En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 161-186). Barcelona: Inde.

García Vázquez, J.V. (2017). *Optimización del entrenamiento del árbitro de fútbol* (Trabajo Final de Máster, Universidad de León). Recuperado de http://buleria.unileon.es/xmlui/bitstream/handle/10612/6969/2016-17%20%28SEP%29%20GARCIA_VAZQUEZ_JESUS_VICENTE.pdf?sequence=1

Gómez-López, C., Durán-González, J. y García-Martí, M. (2017). El control de la violencia deportiva en el fútbol profesional español (1985-1995). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 13(50) 322-338. DOI: 10.5232/ricyde.

González-Oya, J. (2004). *Características psicológicas en árbitros de fútbol*. Tesis doctoral. Vigo: Universidad de Vigo.

González-Oya, J. L. (2006a). Aproximación a la formación del árbitro de fútbol: un ejemplo de modelo educativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 27-51.

Guillén, F. (2003). *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo*. Barcelona, España: INDE.

Heydarinejad, S. &Gholami, S. (2012). Identification of factors of aggression incidence among football spectators in Khuzestan. *Studies in Physical Culture & Tourism*. 19(1) 37-41.

Informe socioeconómico territorial de la provincia de Alicante. Alto, Medio y Bajo Vinalopó. *Cámara Oficial de Comercio, Industria y Navegación de Alicante y Excma.* Diputación de Alicante. 1.999.

Instituto Cajamar (2004). Informes y Monografía. *Análisis comarcal de la actividad económica del Bajo Segura*. Alicante.

Krenn, B. (2014). The impact of uniform color on judging tackles in association football. *Psychology of Sport & Exercise*. 15(2), 222-225.

Lamonedá Prieto, J. (2017). Intervention to improve Young Footballers' Orientations to Sportsmanship. / Intervenció per a la millora de les orientacionscap a l'esportivitat en futbolistesalevins. *Apunts: Educació Física i Esports*. 148.

Monteiro, I.C., Silva, W.A. &Soares, J.P.F. (2014). Violência contra arbitragem: Um olhar sobre o futebolamadorjuizforano. / Violence against refereeing: A look at the amateur football in Juiz de Fora. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 564-574.

Naujorks Reis, L., Zarpellon Mazo, J. & da Silva, I. (2013). A influência da cobertura midiática nas agressões físicas aos árbitros de futebol no rio grande do sul. / The media coverageinfluenceonphysicalaggression in Rio Grande do Sul football referees. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. 5(16) 122-130.

Polat, E., Sonmezoglu, U. &Yalcin, H.B. (2017). Psychological Violence and Pressure Activities Experienced by Football Referees. *Sport Journal*. 1(1).

Prat-Grau, M., Flores-Aguilar, G. y Carbonero-Sánchez, L (2013). El rol del árbitro y su implicación en el fomento del juego limpio. Análisis y propuestas de intervención en el contexto de deporte universitario. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 72-78.

Rayner, M., Webb, T. &Webb, H. (2016). The Occurrence of Referee Abuse in Rugby Union: Evidence and Measures Through an Online Survey. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*. 21. 66-81. DOI: 10.5199/ijsmart-1791-874X-21d.

Real Federación Española de Fútbol de Madrid "Comité de Árbitros" (s.f). n/a. descargado de

https://www.ffmadrid.es/pnfg/NBdd_ShwDocumento?cod_primaria=1000142&cod_documento=1006080.

Resoluciones Disciplinarias de Fútbol Español (2009-2010), n/a. Descargado de <http://www.rfef.es/sites/default/files/pdf/Resoluciones%20disciplinarias%2009-10.pdf>.

Samulski, D. M. y Noce, F. (2003). Estrés psicológico en árbitros de deportes colectivos. En F. Guillén (Dir.) *Psicología del arbitraje y juicio deportivo*. (pp.109-132). Barcelona: INDE.

Sánchez, D. L. (2001). Influencia de la familia en el deporte escolar. *Lecturas: Educación física y deportes. Revista digital*, 40.

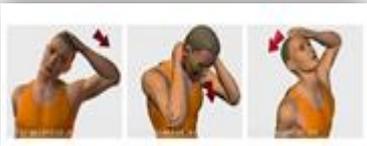
Sapp, R.M., Spangenburg, E.E &Hagberg, J.M. (2018). Trends in aggressive play and refereeing among the top five European soccer leagues.*Journal of Sports Sciences*. 36(12) 1346-1354.

Scholz, P.(2016). Women football spectatorship in the Czech Republic.*Journal of Human Sport & Exercise*. VL (11), 118-124. DOI: 10.14198/jhse.2016.11.Proc1.02.

Van Quaquebeke, N. &Giessner, S.R. (2010). How Embodied Cognitions Affect Judgments: Height-Related Attribution Bias in Football Foul Calls. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 32(1), 3-22.

Williams, J. (1990). La violencia en el fútbol vista por los niños. En P.McIntosh (Ed.). *La educación contra la violencia: el potencial del fair-play en el deporte*. Málaga: Unisport, Junta de Andalucía.

8. ANEXOS

ANEXO 1 SESIÓN DE ESTIRAMIENTO CÉFALO-CAUDAL	
Contenido general: Realización de ejercicios de estiramiento Céfalo-Caudal.	
Objetivo general: Realizar ejercicios de estiramientos para relajar la musculatura después del entrenamiento.	
Descripción de la tarea	Representación Gráfica
<p>1. Estiramiento cuello.</p> <p>2. Rotación de hombros y estiramientos tríceps y hombros.</p> <p>4. Dorsal y espalda.</p>	  

5. Giros de cadera



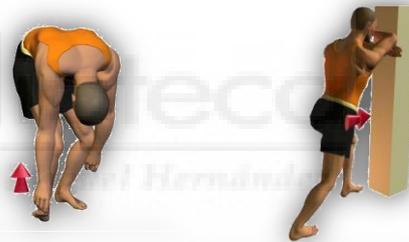
6. Cuádriceps



7. Abductores e Ísquios



8. Gemelos y Sóleo



9. Tibial anterior (tirando de la punta del pie hacia arriba) y Rotación de tobillos



10. Shoas ilíaco.



<p>- Circuito isométrico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plancha frontal • Plancha lateral • Puente lumbar (con ambas piernas o unilateral). • Superman • Abdominales corta <p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos</p> <p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <p>- Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 2: <i>"R.C. Deportivo de La Coruña, SAD: En el minuto 88 el técnico Ribera Uranga, José Luis fue expulsado por el siguiente motivo: dirigirse al árbitro asistente nº 1 en los siguientes términos: "ya solo os falta bajaros los pantalones y que os den por el culo".</i> Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p> <p>- Debate del supuesto práctico 2. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación.</p> <p>- Resolución del supuesto práctico 2. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento.</p> <p>- Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con las aspectos más importantes.</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	    <p>VER ANEXO 1</p> 
---	--	---

		FECHA:14/09/2018	Nº SESIÓN:3
NºALUMNOS:10+		MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Movilidad articular. 	5' 5'	VER ANEXO 1	
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla + press militar • Tirante femoral • Flexiones con remo unilateral • Split en superficie inestable • Plancha frontal y lateral con puente lumbar • Dominadas con gomas elásticas • Peso muerto - Técnica de carrera en vallas: <ul style="list-style-type: none"> • "2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo". • "2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)". • "2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos". • "3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por encima de la valla, no subir rodillas muy altas". • "3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera". - Cambios de ritmo. 25' de carrera continua con un sprint de 5'' cada 2'. 	15' 10' 25'	  	
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos</p>	5'	VER ANEXO 1	

<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 3: “Real Zaragoza SAD: En el minuto 46 el técnico García Toral, Marcelino fue expulsado por el siguiente motivo: cuando nos disponíamos a salir al terreno de juego para comenzar la segunda parte del encuentro, en el túnel de vestuarios, por protestar, gesticulando y gritándome en referencia a una decisión de una jugada ocurrida durante la primera parte”. Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional. - Debate del supuesto práctico 3. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. - Resolución del supuesto práctico 3. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento. - Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con las aspectos más importantes. 	<p>10’</p> <p>10’</p> <p>5’</p> <p>5’</p>	
--	---	---

	FECHA:17/09/2018	Nº SESIÓN:4
NºALUMNOS:10+	MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas, TRX.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Carrera continua al campo de fútbol. - Movilidad articular. 	<p>5’</p> <p>10’</p> <p>5’</p>	<p>VER ANEXO 1</p> 
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambios de ritmo. Se realizarán 4 series de 80 metros (30 mts progresivos + 50mts manteniendo la velocidad). 	<p>10’</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Circuito de fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla + press militar • Tirante femoral • Flexiones con TRX • Split en superficie inestable • Plancha frontal y lateral con puente lumbar • Dominadas con gomas elásticas • Movimientos olímpicos 	25'	
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de carrera en vallas: <ul style="list-style-type: none"> • "2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo". • "2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)". • "2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos". • "3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por encima de la valla, no subir rodillas muy altas". • "3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera". 	10'	
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos</p>	5'	VER ANEXO 1
<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 4: "Expulsión: Catarroja C.F.- Entrenador AngelPuchadesBru, min, 75 por entrar al interior del terreno de juego, sobre un metro, con los brazos en alto y hacerme protestas de forma airada". Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional. 	10'	
<ul style="list-style-type: none"> - Debate del supuesto práctico 4. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. 	10'	

- Resolución del supuesto práctico 4. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento.	5´	
- Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con los aspectos más importantes.	5´	

		FECHA:19/09/2018	Nº SESIÓN:5
NºALUMNOS:10+		MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
CALENTAMIENTO		VER ANEXO 1	
- Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos.	5´		
- Movilidad articular.	5´		
- Carrera continua al campo de fútbol.	10´		
PARTE PRINCIPAL			
- Escalera de agilidad-coordinación. Se realizarán de diferentes formas las escaleras.	10´		
- Carrera continua: Se realizarán 40´ de carrera continua por terrenos irregulares manteniendo la frecuencia cardiaca entre 140ppm y 160ppm.	40´		
- Circuito isométrico:			
• Plancha frontal	10´		
• Plancha lateral			
• Puente lumbar (con ambas piernas o unilateral).			
• Superman			
• Abdominales cortos			
VUELTA A LA CALMA			
Estiramientos	5´		
SUPUESTO PRÁCTICO			
- Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 5: "Elche C.F. SAD: En el minuto 90 el jugador (7) Esteban Granados, Francisco fue expulsado por el siguiente motivo: golpear al jugador adversario nº 23, D. Jefferson Antonio Montero Vite, con el puño en la cara una vez finalizado el partido. No se pudo mostrar la correspondiente tarjeta por la dificultad a la hora de separarle del resto de jugadores. El jugador golpeado no requirió asistencia médica".	10´		

<p>Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debate del supuesto práctico 5. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. - Resolución del supuesto práctico 5. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento. - Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con los aspectos más importantes. 	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	 <p>VER ANEXO 1</p> 
---	--------------------------------	--

		FECHA:21/09/2018	Nº SESIÓN:6
NºALUMNOS:10+	MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas, TRX.		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Movilidad articular. <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla + press militar • Tirante femoral • Flexiones con TRX • Split en superficie inestable • Plancha frontal y lateral con puente lumbar • Dominadas con gomas elásticas • Movimientos olímpicos - Técnica de carrera en vallas: <ul style="list-style-type: none"> • "2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo". • "2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)". • "2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos". • "3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	<p>VER ANEXO 1</p>   	

<p><i>encima de la valla, no subir rodillas muy altas”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas”.</i> • <i>“3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodillas altas”.</i> • <i>“3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera”.</i> <p>- Cambios de ritmo. 25’ de carrera continua con un sprint de 5’’ cada 1’30’’.</p>	<p>25’</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA</p>		
<p>Estiramientos</p>	<p>5’</p>	
<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <p>- Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 6: <i>“Expulsión del jugador del Extremadura U.D: “Min 79 nº7 D. Juan Germán Moreno por dar un cabezazo en la cara a un contrario estando el juego detenido, dicho jugador pudo continuar en el terreno de juego”.</i></p> <p>Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p>	<p>10’</p>	<p>VER ANEXO 1</p>
<p>- Debate del supuesto práctico 6. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación.</p>	<p>10’</p>	
<p>- Resolución del supuesto práctico 6. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento.</p>	<p>5’</p>	
<p>- Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con las aspectos más importantes.</p>	<p>5’</p>	

		FECHA:24/09/2018	Nº SESIÓN:7
NºALUMNOS:10+		MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Carrera continua al campo de fútbol. - Movilidad articular. 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>	<p>VER ANEXO 1</p> 	
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambios de ritmo. Se realizarán 4 series de 60 metros (20 mts progresivos + 40mts manteniendo la velocidad). 	10'		
<ul style="list-style-type: none"> - Circuito de fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla + press militar • Tirante femoral • Flexiones con remo unilateral • Split en superficie inestable • Plancha frontal y lateral con puente lumbar • Dominadas con gomas elásticas 	25'		
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de carrera en vallas: <ul style="list-style-type: none"> • "2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo". • "2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)". • "2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos". • "3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por encima de la valla, no subir rodillas muy altas". • "3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera". 	10'		
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos</p>	5'	<p>VER ANEXO 1</p>	

<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 7: "Atlético Monzón.- Expulsión al nº 15 min. 89 D. Mauricio Viera de Vasconcellos por llegar corriendo y pedirme explicaciones golpeándome el pecho con la palma abierta en tres ocasiones". <p>Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debate del supuesto práctico 7. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. - Resolución del supuesto práctico 7. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento. - Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con las aspectos más importantes. 	<p>10'</p> <p>10'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	
---	---	---

	FECHA:26/09/2018	Nº SESIÓN:8
NºALUMNOS:10+	MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Movilidad articular. - Carrera continua al campo de fútbol. <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escalera de agilidad-coordinación. Se realizarán de diferentes formas las escaleras. - Carrera continua: Se realizarán 30' de carrera continua por terrenos irregulares manteniendo la frecuencia cardiaca entre 140ppm y 160ppm. - Circuito isométrico: <ul style="list-style-type: none"> • Plancha frontal • Plancha lateral • Puente lumbar (con ambas piernas o unilateral). • Superman • Abdominales cortos 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>30'</p> <p>10'</p>	<p>VER ANEXO 1</p>   

<p>VUELTA A LA CALMA Estiramientos</p>	5'	
<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 8: <i>“Una vez finalizado el partido, al bajar las escaleras del túnel de vestuarios y dentro del mismo, podemos apreciar un tumulto entre varios jugadores de ambos clubes, en el cual pudimos observar como el jugador nº 24 del club Celta de Vigo (D. David Catalá Jiménez) y el nº 13 del club Albacete Balompié (D. Antonio Notario Caro) como se golpeaban con sendos puñetazos en la cara, mientras eran separados por sus compañeros. También pudimos apreciar como el 2º entrenador del club Celta de Vigo (D. Carlos Hugo García Bayón) le decía al nº 13 del club Albacete: “Me cago en tu puta madre te voy a matar”, a la vez que este jugador era sujetado por varios jugadores ya que tenía la intención de agredirle. Acto seguido la vigilancia privada del club procedió a separar a los jugadores, entrando éstos en sus vestuarios sin que hubiera más incidentes. Nota: El delegado del Club Albacete Balompié nos entrega un parte médico en el que hace constar que el jugador nº 13 D. Antonio Notario Caro presenta un hematoma en su cara”.</i> 	10'	
<p>Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p>		<p>VER ANEXO 1</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Debate del supuesto práctico 8. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. - Resolución del supuesto práctico 8. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento. 	10'	
<ul style="list-style-type: none"> - Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con las aspectos más importantes. 	5'	5'

	FECHA:28/09/2018	Nº SESIÓN:9
NºALUMNOS:10+	MATERIAL NECESARIO: mancuernas y barras, colchonetas, tirante muscular, bosus, gomas elásticas, TRX.	
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA	Tiempo	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>CALENTAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida e introducción de la sesión realizando los grupos y explicando los objetivos. - Movilidad articular. <p>PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuito de fuerza: <ul style="list-style-type: none"> • Sentadilla + press militar • Tirante femoral • Flexiones con TRX • Split en superficie inestable • Plancha frontal y lateral con puente lumbar • Dominadas con gomas elásticas • Movimientos olímpicos - Técnica de carrera en vallas: <ul style="list-style-type: none"> • "2x 10mts rodilla alta tobillo arriba abajo a cada apoyo". • "2x skipping en el sitio con rodillas altas cada 5 apoyos salto y caigo una pierna aguantando 1"-2". (10 saltos, 5 con cada pierna)". • "2x 20mts carrera rodillas altas parar cada 3 apoyos". • "3x Vallas altura media y dos pies entre vallas objetivo impulsar el cuerpo por encima de la valla, no subir rodillas muy altas". • "3x Vallas bajas separadas 4 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera con rodillas altas". • "3x Vallas bajas separadas 5 pies carrera rodillas altas+20 metros de carrera". - Cambios de ritmo. 30' de carrera continua con un sprint de 5'' cada 1'30''. 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>30'</p>	<p>VER ANEXO 1</p>    <p>VER ANEXO 1</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>Estiramientos</p>	5'	VER ANEXO 1

<p>SUPUESTO PRÁCTICO</p> <p>1- Explicación y puesta en práctica del supuesto práctico 9: “Club Atlético de Madrid, SAD: En el minuto 27 el técnico Resino Gómez, Abel fue expulsado por el siguiente motivo: protestar airadamente y levantando los brazos una decisión mía, girándose para golpear el banquillo en señal de disconformidad con mi decisión”.</p> <p>Una vez propuesto el problema a solucionar, realizaremos una simulación para poder vivirlo en el momento y actuar conforme a ellos, para que los árbitros puedan trabajar aspectos clave como la resolución de conflictos, el estilo de comunicación y la gestión emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debate del supuesto práctico 9. Debatiremos en grupo cómo resolveríamos esa situación después de realizar la simulación. - Resolución del supuesto práctico 9. Se resolverá el supuesto práctico en función de lo que estipula el reglamento. - Resumen y Conclusión. Se realizará un resumen de todo lo realizado quedándonos con los aspectos más importantes. 	<p>10’</p> <p>10’</p> <p>5’</p> <p>5’</p>	
---	---	---