

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN

# ARBITRAJE PROFESIONAL

MAPA CURRICULAR

## NIVEL 1

### ARBITRAJE

- Regla 1. El terreno de juego
- Regla 2. El balón
- Regla 3. Los jugadores
- Regla 4. El equipamiento de los jugadores
- Regla 5. El árbitro
- Regla 6. Los otros miembros del equipo arbitral
- Regla 7. La duración del partido
- Regla 8. Inicio y reanudación del juego
- Regla 9. Balón en juego.

### MEDICINA DEL DEPORTE

- Sistema musculoesquelético
- Cadera
- Articulación de la rodilla
- Tobillo
- Estiramientos
- Masaje deportivo
- Ergonomía y gimnasia laboral
- Alimentación e hidratación
- Fisiología aplicada al fútbol
- Lesiones en el fútbol
- Biomecánica del movimiento.

### PREPARACIÓN FÍSICA

- Principios del entrenamiento
- Programación del entrenamiento
- Entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la resistencia
- Entrenamiento de la velocidad
- Entrenamiento de la amplitud del movimiento
- Primera prueba de condición física para árbitros de la FIFA
- Segunda prueba de condición física para árbitros de la FIFA
- Primera prueba de condición física para árbitros asistentes de la FIFA
- Segunda prueba de condición física para árbitros asistentes de la FIFA
- Tercera prueba de condición física para árbitros asistentes de la FIFA
- Pruebas opcionales de condición física para árbitros y árbitros asistentes de la FIFA.

### PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- Psicología del deporte
- Personalidad
- Personalidad del árbitro
- Toma de decisiones
- Trabajo en equipo
- Proceso atencional
- Dirección y liderazgo
- Alto rendimiento
- Comunicación
- Lenguaje corporal
- Resiliencia.

## NIVEL 2

### ARBITRAJE

- Regla 10. El resultado de un partido
- Regla 11. El fuera de juego
- Regla 12. Faltas y conducta incorrecta
- Regla 13. Tiros libres
- Regla 14. El penal
- Regla 15. El saque de banda
- Regla 16. El saque de meta
- Regla 17. El saque de esquina
- Protocolo del VAR
- Directrices prácticas para los miembros del equipo arbitral
- El informe arbitral.

### DESARROLLO TÉCNICO TÁCTICO

- Principios defensivos
- Coberturas y recorrido de líneas.
- Tipos de marcas
- Presión y achique
- Repliegue y achique
- Principios ofensivos
- Pared, remate y tiro a gol
- Sistema de Juego
- Modelo de Juego.

### PREPARACIÓN FÍSICA

- Preparación condicional en el árbitro
- Estructura del programa de entrenamiento
- Resistencia aeróbica con base en los métodos de duración
- Resistencia aeróbica con base en el método de intervalos
- Resistencia de la velocidad con base en el método de intervalos
- Fuerza general (fuerza resistencia)
- Fuerza general (rapidez y potencia)
- Velocidad con base en el método de intervalos intensivos y de repeticiones
- Movilidad (activa y pasiva)
- Integración de la unidad de entrenamiento de resistencia
- Integración de la unidad de entrenamiento de fuerza
- Integración de la unidad de entrenamiento de velocidad.
- Propuesta metodológica de planificación
- Modelos de planificación del entrenamiento.

### PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

- Agilidad psicológica y agilidad emocional
- Factores de presión y rendimiento arbitral
- Procesos cognoscitivos en el deporte
- Proceso de duelo deportivo
- Motivación y autoconfianza
- Plan de preparación psicológica.