

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA ÁRBITROS ANDALUCES

INSTRUCCIONES PREVIAS

Este programa de entrenamiento tiene como objetivo que cada árbitro y árbitro asistente de Andalucía tenga la OPORTUNIDAD de estar a nivel físico de forma óptima para dirigir un partido de fútbol. Por ello os recomendamos su seguimiento para aquellos árbitros que no tenéis la posibilidad de que un preparador físico cuide vuestra condición física.

Es importante leer detenidamente las siguientes instrucciones previas:

1. Cada ciclo de entrenamiento se compone de 4 o 5 semanas.
2. No todos los deportistas deben de tener el mismo entrenamiento, porque cada uno de ellos tiene unas características diferentes. Ante la dificultad que tenemos para personalizar el entrenamiento a cada uno de vosotros, **vamos a proponer dos niveles**, incluyéndose cada árbitro en función de sus posibilidades y características en uno de ellos.
 - a. **Nivel SUPERIOR**: para árbitros ya iniciados al entrenamiento con un nivel medio o incluso alto.
 - b. **Nivel INFERIOR**: para árbitros que no han entrenado nunca, o para árbitros que ya se han iniciado pero tienen una condición física baja.
3. En el caso de árbitros que se incorporen al programa de entrenamiento posteriormente, recomiendo que lo inicien desde la primera semana de entrenamiento.
4. Antes de realizar los ejercicios es importante leer los consejos que se ofrecen para los estiramientos y para los ejercicios de fortalecimiento de las distintas zonas musculares. Es fundamental una correcta ejecución de estos ejercicios.
5. El entrenamiento propuesto en esta programación no tiene en cuenta las fechas de las pruebas físicas, que deberán ser tenidas en cuenta para la planificación de cada entrenamiento (consultar con preparador físico de la Delegación).
6. En la parte inferior de cada programa de entrenamiento viene reflejado una serie de símbolos que es conveniente conocer. Debajo de estas líneas también se presentan.

' = minutos	CC = carrera continua	ppm = pulsaciones por minuto
D = descanso	m = metros	4x30m =significa hacer 4 series de 30 metros
4x10rep= es hacer 4 series de 10 repeticiones (10rep + 10rep +10rep + 10rep)		

Mario Melero López