

El desarrollo de la resistencia en los árbitros profesionales de fútbol

Darío Manuel Morán Solís

Licenciado. Profesor de la Escuela Básica Fiscal República de Costa Rica. Ecuador
dmdaro21@gmail.com

Manuel Gutiérrez Cruz

Doctor de la Universidad de Guayaquil. Ecuador
manuel.gutierrezc@ug.edu.ec

Melvin Zavala Plaza

Máster en Ciencias de la Universidad de Guayaquil. Ecuador
melvin.zavalap@ug.edu.ec

Recibido: 4/06/2020
Aprobado: 7/07/2020
Publicado: 1/10/20

Resumen: La principal característica física de un árbitro es la resistencia, pues debe desplazarse continuamente por el área donde se desarrolla el juego; de ahí que es necesario que cuente con una preparación física adecuada y una resistencia física óptima. A nivel nacional, estas personas se preparan en las diferentes categorías, pero no hay un plan de entrenamiento básico que se realice en todas las asociaciones de árbitros del país. Sus niveles de preparación física fallan constantemente, evidenciados en evaluaciones aplicadas. Dada la importancia de este colectivo en el correcto desarrollo deportivo son necesarios más estudios científicos donde se valore la condición física en árbitros de fútbol y en especial de la capacidad física de resistencia, de tal manera que el objetivo del presente trabajo es sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la resistencia en árbitros profesionales de fútbol. Como conclusión se expresa la necesidad del entrenamiento de la resistencia para soportar el esfuerzo que conlleva la realización de su función y que el desarrollo de la misma en el árbitro se cumple con el objetivo de elevar su capacidad de rendimiento durante el juego; también, para recuperarse con rapidez del entrenamiento realizado para su desarrollo, así como de incrementar el rigor de los partidos de fútbol y disminuir la probabilidad de sufrir una lesión, lo que le permitirá una mayor concentración en el juego.

Palabras clave: fútbol, árbitros, entrenamiento, resistencia, capacidad física

The Development of Endurance in Soccer Professional Referees

Abstract: The referee's main physical characteristic is endurance, due to he must constantly move around the game field; hence, the need of him having an adequate physical training and great physical endurance. Nationally, these people prepare themselves in

different categories, but still there is no plan of elementary training to be developed in every referee association in the country. Their physical training level constantly fails, showed in applied evaluations. Given the importance of this group within the correct sports development more scientific studies are needed, where the soccer referees physical condition is assessed; specially that of the endurance capacity. So, the objective of this work is aimed at systematizing the theoretical and methodological assumptions to develop endurance in soccer professional referees. As conclusion it is stated the need to train endurance to bear the effort it takes to referee, function which is accomplished with the objective to higher their performance capacity during the game; also, to recover from training as fast as possible. Likewise, to increase the rigor of matches decreasing the chances of injuries, this will allow a bigger concentration in the game.

Keywords: soccer, referees, training, endurance, physical capacity

O desenvolvimento da resistência nos árbitros profissionais de futebol

Resumo: A principal característica física de um árbitro é a resistência, pois deve deslocar-se continuamente pela área onde se desenvolve o jogo, daí que é necessário que conte com uma preparação física adequada e uma resistência física ótima. A nível nacional, estas pessoas se preparam nas diferentes categorias, mas não há um plano de treinamento básico que se realize em todas as associações de árbitros do país. Seus níveis de preparação física falham constantemente, evidenciados em avaliações aplicadas. Dada a importância deste coletivo no correto desenvolvimento esportivo são necessários mais estudos científicos onde se valore a condição física em árbitros de futebol e em especial da capacidade física resistência, de tal maneira que o objetivo do presente trabalho é sistematizar os orçamentos teóricos e metodológicos para o desenvolvimento da resistência em árbitros profissionais de futebol. Como conclusão se expressa a necessidade do treinamento da resistência para suportar o esforço que suporta a realização de sua função e que o desenvolvimento da mesma no árbitro se cumpre com o objetivo de elevar sua capacidade de rendimento durante o jogo; também, para recuperar-se com rapidez do treinamento realizado para seu desenvolvimento, assim como de incrementar o rigor dos jogos de futebol e diminuir a probabilidade de sofrer uma lesão, o que lhe permitirá uma maior concentração no jogo.

Palavras chave: futebol, árbitros, treino, resistência, capacidade física

Introducción

Debido a la evolución y desarrollo de los métodos y técnicas de entrenamiento aumentó la intensidad en el juego del fútbol; paralelamente, las demandas físicas y fisiológicas para el árbitro igualmente se incrementaron. Por consiguiente, en los últimos años la figura del árbitro sufrió una gran transformación, lo que dio como resultado un perfil atlético. En la actualidad, el árbitro de élite podría considerarse como deportista de alto rendimiento, por la preparación física que requiere para las participaciones en las competiciones oficiales.

El proceso de formación arbitral está constituido por diferentes aspectos, tales como el conocimiento de las leyes que rigen el arbitraje deportivo tanto nacional como internacionalmente y el entrenamiento, el cual permite desarrollar condiciones físicas, técnicas y tácticas para mejorar el rendimiento (Ninanya y Sierra, 2017).

El arbitraje es una actividad con altas demandas físicas y fisiológicas; las múltiples decisiones que toman los árbitros en un encuentro tienen gran implicación en el desarrollo de este. El posicionamiento en el campo influye en la toma de decisiones claves durante el partido. Para mantener un buen posicionamiento y desempeñar eficazmente sus tareas, los árbitros de fútbol deben poseer un buen estado de forma, para lo que es necesario desarrollar sus cualidades físicas mediante un entrenamiento concreto.

La deficiencia en el acondicionamiento físico conlleva a una serie de errores como decisiones polémicas, cansancio e inseguridad para emitir un juicio por estar lejos de la zona de conflicto; de esta manera, su profesionalismo se pondrá en duda y no le permitirá continuar su ascenso en el escalafón del arbitraje ecuatoriano y mundial.

De acuerdo con lo planteado se considera que la principal característica física de un árbitro es la resistencia, ya que debe desplazarse continuamente por el área donde se desarrolla el juego, de ahí que es necesario que cuente con una preparación física adecuada y una resistencia física óptima.

En países como Brasil, España, México y Uruguay, entre otros, se elaboran y aplican planes de entrenamientos en los cuales se consideran los ejercicios de resistencia con el propósito de lograr un eficiente acondicionamiento físico de los árbitros. A nivel nacional, estos se preparan en las diferentes categorías; sin embargo, no hay un plan de entrenamiento básico que se realice en todas las asociaciones de árbitros del país.

La mayoría de los entrenadores físicos no disponen de sistemas de planificación fundamentados en una metodología científica, sino más bien efectúan una preparación física general; es decir, solo sobre la base de experiencias vividas, lo que trae como resultado el bajo rendimiento en la conducción de los partidos. Esta problemática se evidencia notoriamente en la escasa participación de árbitros ecuatorianos en torneos internacionales, ya que no logran superar las evaluaciones físicas, teóricas y médicas.

Los niveles de preparación física de los árbitros fallan constantemente, lo que se evidencia en las evaluaciones aplicadas a través de los test de velocidad y de las intermitentes en las cuatro pruebas físicas que rinden durante el año, las cuales superan con grandes dificultades.

No obstante, dada la importancia de este colectivo en el correcto desarrollo deportivo son necesarios más estudios científicos donde se valore la condición física en árbitros de fútbol y en especial de la capacidad física de resistencia, de tal manera que el objetivo del presente trabajo es sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos para el desarrollo de la resistencia en árbitros profesionales de fútbol.

Desarrollo

La resistencia

En los partidos de fútbol es esencial la figura del árbitro, quien es determinante en el adecuado desarrollo de la competición. Este es un deporte que exige altos estándares físicos a los árbitros. Barbero *et al.*, (2012) consideran que el arbitraje es una actividad con altas demandas físicas y fisiológicas, por lo que el árbitro de fútbol necesita de un entrenamiento distintivo que le permita adquirir una condición física que posibilite ejecutar sus funciones correctamente.

Verjorshanski *apud* Escalante y Hernández (2012) expresa que la condición física es la “capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta” (p. 4).

Por otro lado, Collazo (2010) plantea que las capacidades físicas son “condiciones orgánicas, funcionales y psíquicas que posee un individuo en su potencial genético para interactuar con el medio y evidenciar ciertas potencialidades físicas en el campo de las acciones motrices deportivas” (p. 13).

Para Harre (1987) *apud* Mendoza *et al.*, (2016) las capacidades motrices se clasifican en condicionales y coordinativas; mientras que para los articulistas se clasifican en condicionales, coordinativas y de flexibilidad.

Las capacidades físicas condicionales según Perera (2001) son aquellas “en que el rendimiento físico está determinado por las posibilidades energéticas del organismo y el desarrollo locomotor y sus tipos básicos son fuerza, resistencia y rapidez” (p. 2).

Zintl *apud* Mendoza *et al.*, (2016) declara que “la resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos” (p.122).

El entrenamiento de la capacidad física de resistencia en los árbitros de fútbol

Al entrenamiento deportivo le corresponde conducir y orientar el proceso de preparación de los deportistas para lograr los máximos resultados competitivos; igualmente, tiene la responsabilidad de preparar al personal técnico que se encarga de impartir justicia en los eventos deportivos y más en aquellos donde la dinámica del arbitraje le impone altos requerimientos físicos a estos, como es el caso del fútbol.

La definición de entrenamiento deportivo ha sido analizada por varios autores, entre ellos, Matveev *apud* Ruiz *et al.*, (1985) quien expone que es “[...] la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista [...] y representa un proceso didácticamente organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y autoeducación” (p.184).

Ozolin *apud* Ruiz *et al.*, (1985) explica que:

Representa un proceso de educación, enseñanza, desarrollo y elevación de las posibilidades funcionales de los deportistas, que tiene una organización especial y dura todo el año, prolongándose durante muchos años, proceso cuyas partes componentes son también el régimen higiénico, el control científico, médico y pedagógico, las condiciones materiales, la organización y otras, indisolublemente vinculadas entre sí sobre la base de determinados principios, reglas y proposiciones (p.184).

En las definiciones dadas por Matveev *apud* Ruiz *et al.*, (1985) y Ozolin *apud* Ruiz *et al.*, (1985) se aprecian similitudes relacionadas con la organización y reconocimiento de este como un proceso de educación y enseñanza; empero, estos autores refieren aspectos divergentes como la autoeducación, la temporalidad del proceso y los componentes del proceso.

Por su parte, Harre (1987) considera que el entrenamiento deportivo es:

El proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos resultados en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y disposición para este (p. 15).

Para Ruiz *et al.*, (1985) el entrenamiento deportivo es:

Un proceso pedagógico que tiene como objetivo lograr el perfeccionamiento de los atletas, dirigido este hacia la consecución de altos rendimientos en las competencias mediante el desarrollo multilateral y armónico de las potencialidades funcionales, de las habilidades técnico-tácticas, de los conocimientos teóricos y de las cualidades morales y volitivas de estos (p. 184).

En las valoraciones de Harre (1987) y Ruiz *et al.*, (1985) hay una mayor analogía al reconocer que es un proceso pedagógico que se dirige al perfeccionamiento deportivo para el logro de resultados superiores; sin embargo, a pesar de los aspectos coincidentes entre estos autores, Ruiz *et al.*, (1985) realizan una valoración integral de este concepto al tener en cuenta el desarrollo multilateral y armónico del deportista.

Como resultado de las valoraciones de estas definiciones se reconoce que es necesario para este proceso una perspectiva integral del mismo, como las propuestas enunciadas por Harre (1987) y Ruiz *et al.*, (1985), criterios asumidos por los articulistas; de modo que según la naturaleza pedagógica de este proceso, se ubica al árbitro como elemento principal y esencial del proceso de entrenamiento deportivo, lo cual permite una visión integral con un sentido humanista de este proceso.

Objetivos del entrenamiento deportivo para el desarrollo de los árbitros de fútbol

La tendencia pedagógica del entrenamiento deportivo planteada tiene propósitos que hacen de ella una visión adecuada para el desarrollo de los árbitros, la cual enmarca sus objetivos a criterio los articulistas en aspectos como:

- Mantener una autoformación continua multilateralmente de los árbitros en correspondencia con las funciones que estos realizan
- Desarrollar capacidades físicas, habilidades, hábitos y conocimientos que son de gran utilidad para la actividad del árbitro
- Alcanzar una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico en los árbitros

Tareas para la preparación de los árbitros de fútbol

En correspondencia con los objetivos precedentes para el entrenamiento de los árbitros, se deben organizar, planificar, ejecutar y evaluar íntegramente las tareas para su preparación según los criterios de Ruiz *et al.*, (1985), los cuales expresan que:

- La preparación física tiene como objetivo esencial el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Esta constituye la base para alcanzar un rendimiento físico
- Se tendrá en cuenta la preparación moral y volitiva como el proceso ético-educativo aplicado a la competencia deportiva y la correcta orientación del estado psíquico de los árbitros
- La preparación teórica proporciona un amplio conjunto de conocimientos que son necesarios a los árbitros para su desempeño, así como la elevación de su capacidad intelectual, la cual se vincula con el resto de las preparaciones para coadyuvar al aumento de la eficiencia del arbitraje y la formación de la personalidad

Principios que rigen el proceso de entrenamiento de la resistencia en los árbitros de fútbol

Como un aspecto esencial del proceso de entrenamiento de la resistencia de los árbitros de fútbol se encuentra el sistema de principios que deben regirlo. Los articulistas comparten el criterio de Addine *et al.*, (2002) quienes consideran que los principios del proceso pedagógico “son las tesis fundamentales de la teoría psicopedagógica, sobre la dirección del proceso pedagógico, que devienen normas y procedimientos de acción que determinan la fundamentación pedagógica esencial en el proceso de educación de la personalidad” (p. 84). De la misma manera, se tiene en cuenta la opinión de Valle (2007), el que manifiesta que para develar los principios hay que escoger del conjunto de exigencias que forman la teoría, aquellas que puedan ser esenciales para el proceso analizado y elevarlas al rango de principios.

Los principios del entrenamiento deportivo de Ruiz *et al.*, (1985), y Forteza y Ranzola (1988), asumidos por estos articulistas, constituyen postulados generales que direccionan el proceso de preparación de los árbitros y poseen tres funciones primordiales: lógico-gnoseológica, metodológica y axiológica. Sirven de instrumento lógico-gnoseológico en la búsqueda, organización y explicación de las principales categorías de la cultura física, la psicopedagogía y las axiológicas; cumplen una función metodológica al orientar, normar y regular el pensamiento y la acción para el proceso de preparación física de los árbitros; asimismo, la función axiológica se expresa en que actúan como elementos reguladores y normativos de la conducta en sus procederes como árbitros.

Principios del entrenamiento deportivo

Según Ruiz, A. *et al.*, (1985) y Forteza y Ranzola (1988), el sistema de principios del entrenamiento deportivo constituye regularidades pedagógicas concatenadas entre sí, que condicionan en su aplicación las tareas, contenidos a seleccionar, los medios y métodos de enseñanzas, así como la ulterior organización de la unidad de entrenamiento.

. Principio: El nivel de dirección con vistas a logros superiores

Es indudable que el proceso de entrenamiento conduce a la obtención de resultados superiores, siempre que este se planifique adecuadamente, lo cual expresa los propósitos de la preparación del deportista. Con respecto a la misma idea, Matveev *apud* Hechavarría *et al.*, (2006) manifiesta que la orientación hacia el logro de los mejores resultados condiciona de una manera u otra todos los rasgos distintivos del entrenamiento deportivo, la elevación del nivel de las cargas, el sistema especial de alternación de las cargas y el descanso, así como su carácter cíclico.

A partir de los aspectos expuestos se considera que este principio se comprende como un requerimiento para alcanzar resultados superiores en el desarrollo de las habilidades, capacidades físicas y en el rendimiento de manera general.

. Principio: Aumento progresivo y máximo de la carga

Este principio expresa la exigencia de incrementar progresivamente las cargas funcionales en el entrenamiento deportivo, si se tiene en cuenta que la naturaleza de los resultados está sujeto a los requerimientos. Forteza y Ranzola (1988) manifiestan que “[...] en este proceso crecen gradualmente las cargas como las exigencias en cuanto a la preparación física [...]” (p. 32).

Harre (1987) *apud* Pérez (2014) pronunció que “cuando los estímulos se dosifican de forma tal que tienen un efecto de entrenamiento, es decir, que contribuyan a desarrollar, consolidar o conservar el estado de entrenamiento, entonces ha de hablarse de carga de entrenamiento” (p. 21). Matveev *apud* Pérez (2014) refiere la carga como “la respuesta orgánica a un trabajo físico realizado” (p.21); del mismo modo, Grosser *apud* Pérez (2014) considera “la carga de entrenamiento como la totalidad de los estímulos de carga efectuados sobre el organismo” (p.21).

Barrios y Ranzola *apud* Pérez (2014) expusieron que el vocablo *carga* se acredita al total de contenido que realiza el sujeto con objetivos definidos y que busca resultantes cuantitativas

para el logro de la forma deportiva, y en este sentido plantean que algunos teóricos definen esta actividad como carga física, y al efecto que produce en el organismo, como carga biológica.

Por su parte, Forteza *apud* Pérez (2014) define la carga de entrenamiento como “la relación inversa entre el potencial de entrenamiento y la condición del deportista” (p. 22). En otras palabras, es la adaptación funcional que ejerce el potencial de entrenamiento, que produce consecuencia debido al entrenamiento y condiciona un determinado nivel de preparación.

Los criterios relacionados con los componentes de las cargas han sido tratados desde diferentes perspectivas por diferentes autores; así pues, Pérez (2014) en un estudio elaborado determinó que hay autores que consideran que están compuestas por el volumen y la intensidad; mientras que otros, por intensidad, duración, densidad, frecuencia, magnitud y frecuencia de entrenamiento, y también, por la estructura en naturaleza, intensidad, duración y número de repeticiones.

En el referido estudio se observa que coinciden los componentes de intensidad, volumen y duración del entrenamiento, los que aparecen como factores invariantes en estas definiciones. Otro elemento que llama la atención es la consideración a la frecuencia del ejercicio.

Según Forteza y Ranzola (1988), el cumplimiento de este principio responde a las exigencias siguientes:

- Es necesario aumentar las cargas físicas sistemáticamente
- El aumento de las cargas y las exigencias deben ocurrir gradualmente
- La sistematización del aumento de las cargas debe ser lo más integral posible
- Es preciso estudiar la magnitud de las cargas empleadas con el efecto fisiológico que se produce en el organismo
- Las cargas máximas están condicionadas a la preparación del sujeto

Verjoshanski *apud* Pérez (2014) clasifica los componentes de la carga de la forma siguiente:

- Contenido: carácter específico-potencial de entrenamiento
- Volumen: magnitud-duración-intensidad
- Organización: distribución-interconexión

Al explicar los contenidos, estos articulistas sugieren que se debe determinar la totalidad de los medios que se utilizarán sobre la base de un diagnóstico inicial, en correspondencia con los objetivos que se lograrán en la actividad en cuestión.

El contenido se respalda por un diagnóstico inicial realizado a la capacidad de resistencia en los árbitros, a quienes se determinarán sus magnitudes. Esto permitirá que se planifique el proceso de preparación física para el desarrollo de la capacidad de resistencia, desde la determinación de los medios que se utilizarán relacionados con las especificidades de la resistencia, con el fin de satisfacer adecuadamente las exigencias de la actividad que cumplen los árbitros.

El volumen, como otro componente de la carga, está relacionado con las propiedades cuantitativas del estímulo de entrenamiento aplicado al organismo; tiene la función de variar sistemáticamente y de modo perdurable el equilibrio interno del organismo.

La organización de la carga consiste en la sistematización de la carga en un periodo de tiempo dado, con el propósito de alcanzar un efecto acumulado positivo de las cargas de diferente orientación.

. Principio: La continuidad del proceso de entrenamiento

El fundamento de este principio estriba en que el proceso de entrenamiento es continuo e ininterrumpido. En condiciones normales es interrumpido única y exclusivamente para conceder el descanso; en consecuencia, este principio integra la actividad física con el descanso. Al respecto, Forteza y Ranzola (1988) opinan que este descanso debe corresponderse con la recuperación de la capacidad de trabajo del organismo.

El principio en cuestión se integra con los dos principios precedentes y se afirma en el entrenamiento anual y a largo plazo, y se distingue por:

- . El proceso del entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos
- . La influencia de cada ciclo de entrenamiento ulterior se materializa sobre la base de las huellas del anterior
- . El intervalo de descanso entre los entrenamientos se mantiene en los límites que garantizan el restablecimiento y el incremento de la capacidad de trabajo, con la

particularidad de que se permite periódicamente la realización de entrenamientos con deuda parcial de restablecimiento

· **Principio: El carácter cíclico del proceso de entrenamiento**

Para Forteza y Ranzola (1988) se expresa por dos situaciones básicas:

- El contenido del entrenamiento deportivo es necesario cambiarlo de tal forma que contribuya al desarrollo de la capacidad de trabajo del atleta. Eso se logra por los cambios periódicos de la totalidad de los elementos durante el proceso de entrenamiento en los límites de un tiempo determinado.
- Todos los cambios se deben efectuar en los límites de cierto tiempo, planificados con anticipación, que abarcan la preparación del deporte, los cuales se definen de la manera siguiente:

Microciclos: conjunto de actividades que son necesarios repetir constantemente, su duración está determinada por unos cuantos días y por lo general, por una semana

Mesociclos: lo constituyen la unión de las repeticiones de los microciclos; se identifican con las etapas del entrenamiento

Macrociclos: contienen en sí la unión de varios mesociclos y reflejan las distintas etapas de preparación y de competencia; su duración es de 6 meses hasta 2-4 años

Medios y métodos para el entrenamiento de la resistencia en los árbitros de fútbol

Para cumplir con los objetivos y tareas del entrenamiento de la resistencia en los árbitros de fútbol es imprescindible la aplicación de diferentes medios y métodos durante el proceso para el logro del incremento general y sistemático de las potencialidades funcionales y deportivas del organismo.

Los **medios** de enseñanza, según Álvarez (1999)

Son el componente operacional del proceso docente-educativo que manifiesta el modo de expresarse el método a través de distintos tipos de objetos materiales: la palabra de los sujetos que participan en el proceso, el pizarrón, el retroproyector, otros medios audiovisuales, el equipamiento de laboratorios, etcétera (p. 48).

En el entrenamiento deportivo actual son utilizados una alta variedad de medios; a partir de las características de la actividad arbitral y el objetivo previsto, estos autores no referirán los

medios principales de la actividad deportiva, que, según Ruiz *et al.*, (1985) son los ejercicios físicos.

Ruiz *et al.*, (1985) señalan que de acuerdo con las características y objetivos que se persiguen con los ejercicios físicos, estos pueden clasificarse en ejercicios de preparación general, de preparación especial y los ejercicios competitivos. Los mismos que deben ser concebidos para cada etapa de preparación de los árbitros de fútbol.

Por otra parte, **el método** expresa la manera en que se desarrolla el entrenamiento deportivo para alcanzar el o los objetivos planificados, desde la planificación adecuada de los recursos necesarios para alcanzar el objetivo. Al definir qué curso seguir, incluye la determinación de una organización y planificación interna del proceso.

Forteza y Ranzola (1988) manifiestan que los métodos didácticos son “[...] las formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educando, que están dirigidos a la solución de las tareas de la enseñanza” (p. 7).

Los criterios expuestos por dichos autores manifiestan que el método es la manera en que los entrenadores realizan el proceso; es decir, la estructuración, articulación, secuencia y la organización interna durante la ejecución del proceso de entrenamiento deportivo de determinada disciplina deportiva.

La **clasificación de los métodos** ha sido estudiada por autores como Forteza y Ranzola (1985) y Ruiz *et al.*, (1985). Estos últimos los clasifican como métodos de resistencia, de intervalos y de repetición. Al mismo tiempo, Forteza y Ranzola (1985) realizan una clasificación más amplia de los métodos, entre los que se encuentran: métodos visuales directos; propioceptivos; verbales; fragmentarios; integral global; del ejercicio estándar; del ejercicio estándar continuo; del ejercicio estándar en cadenas; del ejercicio estándar a intervalo; y del ejercicio variable.

Conclusiones

El árbitro de fútbol debe ubicarse en la posición correcta para impartir justicia correctamente, algo que es decisivo para el desarrollo del juego; por consiguiente, se hace necesario el entrenamiento de la resistencia para soportar el esfuerzo que conlleva la realización de su función.

El desarrollo de la resistencia en el árbitro se efectúa con el objetivo de elevar su capacidad de rendimiento durante el juego; asimismo, para recuperarse con rapidez del entrenamiento realizado para su desarrollo, así como de incrementar el rigor de los partidos de fútbol y disminuir la probabilidad de sufrir una lesión, lo que le permitirá una mayor concentración en el juego.

Los aspectos sistematizados permiten a los entrenadores estructurar y guiar un proceso adecuado para el desarrollo de la resistencia de los árbitros, como elemento distintivo para que obtengan un resultado óptimo en su condición física, entre otros aspectos, y así alcanzar la efectividad en la labor que realizan, de modo que impartan justicia en los partidos de fútbol.

Referencias bibliográficas

- ADDINE, F., GONZÁLEZ, A. M. S., Y RECAREY, F. S. (2002). Principios para la dirección del proceso pedagógico. En *Compendio de Pedagogía*. Pueblo y Educación.
- ÁLVAREZ, C. (1999). *La Escuela en la Vida*. Félix Varela.
- BARBERO, A. J. C., BOULLOSA, D. A., NAKAMURA, F. Y., ANDRÍN, G., & CASTAGNA, C. (2012). Physical and Physiological Demands of Field and Assistant Soccer Referees During America's Cup. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(5), 1383–1388. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825183c5>
- COLLAZO, M. A. (2010). *Una propuesta alternativa para contribuir al desarrollo de las capacidades físicas en estudiantes entre los 6 y 11 años en el municipio de Artemisa* [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo] La Habana.
- ESCALANTE, C. L., Y HERNÁNDEZ, H. P. (2012). La condición física. Evolución histórica de este concepto. *Revista digital Efdportes*, 17(170). <https://www.efdeportes.com>
- FORTEZA, A., Y. RANZOLA, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Científico Técnica.
- HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico Técnica.
- HECHAVARRÍA, M. ET AL. (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Científico Técnica.

MENDOZA, R. J. E., INFANTE, H. M., Y SANTIESTEBAN, A. P. (2016). Consideraciones teóricas que sustentan el proceso de preparación física general de los atletas de pelota vasca en Guantánamo. *Olimpia*, 13(39).

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/>

NINANYA, C., Y SIERRA, M. (2017). *Perfil antropométrico y aptitud física de los árbitros de fútbol pertenecientes a la provincia de Huancayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú].

PERERA, D. R. (2001). *Las capacidades físicas*. Editorial Universitaria.

PÉREZ, P. J. R. (2014). *Alternativa metodológica para la planificación de las cargas de entrenamiento en lanzadoras de softbol de alto nivel ajustada a las exigencias de la actividad competitiva* [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo]. La Habana.

RUIZ, A. ET AL. (1985). *Metodología de la enseñanza de la Educación Física* (Vol. 2). Pueblo y Educación.

VALLE, L. A. D. (2007). *Metamodelos de la Investigación Pedagógica*. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.