

**ESCUELA TERRITORIAL DE ÁRBITROS
DE BALEARES**

NORMATIVA PARA LA REALIZACIÓN DE CURSOS

CURSOS:

Los cursos cuya responsabilidad recae en la Escuela Territorial de Árbitros son:

- ÁRBITRO ASPIRANTE.
- ÁRBITRO TERRITORIAL.
- ANOTADOR – CRONOMETRADOR.

INSCRIPCIÓN:

Podrán solicitar la inscripción en los cursos de árbitros aspirantes y anotadores-cronometradores, todas las personas interesadas que tengan 16 años cumplidos.

Podrán integrarse en la Escuela Territorial de Árbitros las personas que tengan menos de 16 años, con la única condición de adaptarse al plan de estudios especial hasta que cumplan la citada edad.

Los árbitros aspirantes, cuando obtengan la licencia correspondiente, la certificación de 6 meses de prácticas en el arbitraje y la mayoría de edad, podrán optar al siguiente nivel (árbitro territorial), en la primera convocatoria que realice la Escuela Territorial de Árbitros.

Al curso de árbitro territorial podrá acceder todo aquel árbitro aspirante en posesión de la licencia, mayor de edad, la certificación de 6 meses de prácticas y propuesto por el Comité Técnico Territorial en razón a los méritos contraídos.

Los árbitros territoriales podrán optar al siguiente nivel (Árbitro Nacional), en la primera convocatoria que sobre el citado curso realice la Escuela Nacional de Árbitros y hayan sido convocados por la misma, a propuesta del Comité Técnico Territorial de Árbitros.

PLANES DE ESTUDIO:

ÁRBITROS ASPIRANTES

Asignaturas

-Reglas de Juego.	20 horas
-Comportamiento arbitral.	4 horas
-Nociones de Preparación Física.	6 horas
-Nociones básicas de técnica y táctica de balonmano.	6 horas
-Psicología aplicada al arbitraje.	6 horas
-Actas, Reglamento de partidos y competiciones, de régimen disciplinario y obligaciones del árbitro.	8 horas
-Nociones básicas de nutrición, doping y medicina aplicada al árbitro.	4 horas
-Visionar vídeos específicos sobre reglas de juego o sobre actuaciones arbitrales.	
-Test de valoración de la condición física ajustados según a los enviados por la Escuela Nacional.	
-Elaboración de un trabajo de unos 5 folios sobre dudas, estudio de una regla determinada, etc., previa consulta con el director del curso.	

ÁRBITROS TERRITORIALES

Asignaturas

- Reglas de Juego.
- Actas y cronometraje.
- Comportamiento arbitral.
- Importancia de la condición física en el árbitro.
- Técnica, táctica y estrategia en balonmano.
- Psicología deportiva.
- Test de valoración física ajustados según a los enviados por la Escuela Nacional.
- Importancia de la nutrición y primeros auxilios.
- Entrega de un trabajo que, coordinado con el profesorado, monitores arbitrales o con el director de la Escuela Territorial, habrá sido preparado a lo largo de su trayectoria como árbitro aspirante.

ANOTADORES-CRONOMETRADORES

Asignaturas

- | | |
|--|----------|
| -Reglas de Juego. | 20 horas |
| -Actas, Reglamento de partidos y competiciones, de régimen disciplinario y obligaciones de los auxiliares de los árbitros. | 8 horas |
| -Comportamiento del equipo arbitral. | 4 horas |

PROGRAMA Y TEMARIO PARA ÁRBITROS ASPIRANTES Y ANOTADORES – CRONOMETRADORES:

REGLAS DE JUEGO

TEMA 1.- Utilización correcta del reglamento. Importancia de su estudio. La progresión del aprendizaje del reglamento. Su aplicación en las diferentes categorías.

TEMA 2.- Estudio de las Reglas 1 y 3. Dimensiones y Forma. Reglamento relativo a la zona de cambios. Medidas y pesos del balón en las diferentes categorías. Número de balones por partido. ¿Cuándo se cambia el balón?.

TEMA 3.- Estudio de la Regla 2. Duración y distribución del tiempo según la edad. Repaso de las diferentes cuestiones que afectan a la duración de un partido según las diferentes competiciones. Las prórrogas. El cronometrador. Interrupción del tiempo de juego.

TEMA 4.- Estudio de la Regla 4. Composición de los equipos. En el terreno de juego y en el banco de reservas. Entradas reglamentarias y antirreglamentarias. Jugadores no autorizados. Cambio de portero. Abandono del terreno de juego. Diferentes tipos de sanciones técnicas y disciplinarias. La vestimenta de los jugadores.

TEMA 5.- Estudio de las Reglas 5 y 6. Acciones permitidas al portero. Acciones prohibidas. Diferentes tipos de sanciones técnicas y disciplinarias. Limitaciones en el área de portería. Penetraciones en el área de portería por defensores y atacantes. El juego sobre el área de portería. Saque de portería.

TEMA 6.- Estudio de la Regla 7. Partes del cuerpo que pueden tocar el balón. Número de pasos a ejecutar con el balón controlado en la mano y su estudio. Desplazamientos con balón. Dobles, doble bote. El juego pasivo. Sanciones técnicas y disciplinarias.

TEMA 7.- Estudio de las Reglas 8 y 16. Acciones permitidas y prohibidas al defensor por el reglamento. Acciones permitidas y prohibidas al atacante. Diferentes tipos de sanciones técnicas y disciplinarias. Conducta o comportamiento antideportivo. Infracciones graves. Conducta o comportamiento antideportivo grave. Ley de la ventaja. Progresividad. Tipo de sanciones disciplinarias. Situaciones que motivan cada una de ellas. Estudio de la importancia de una correcta distribución de las sanciones disciplinarias.

TEMA 8.- Estudio de las Reglas 9, 10, 11 y 12. Goles válidos y no válidos. ¿Quién lleva la cuenta de los goles?. ¿Cuándo se anotan?. Comienzo del partido y saque de centro. Estudio de las diferentes competiciones. Circunstancias que determinan el saque de banda. Su ejecución. Sanciones. Ejecución del saque de portería. Acciones incorrectas. Su sanción.

TEMA 9.- Estudio de la Regla 13. Casos en que se sanciona el golpe franco. Ejecución del golpe franco. Situaciones correctas e incorrectas. Ley de la ventaja con respecto al golpe franco. Progresividad.

TEMA 10.- Estudio de la Regla 14. Casos en que se sanciona el lanzamiento de 7 metros. Su ejecución. Situación de jugadores. Ley de la ventaja. Sanciones técnicas y disciplinarias.

TEMA 11.- Estudio de la Regla 15. Señalización de saques y lanzamientos con y sin toque de silbato. Distancias reglamentarias. Sanciones técnicas y disciplinarias.

TEMA 12.- Estudio de la Regla 17. La dirección del partido. Designaciones. Misiones comunes de los árbitros. El árbitro central. El árbitro de portería. Gestos, expresiones, situaciones especiales. Desplazamientos. Coordinación. La pitada. Gestoforma.

TEMA 13.- Estudio de la Regla 18. Importancia del anotador-cronometrador hoy. Misiones de ambos. Obligaciones, antes, durante y después del partido.

COMPORTAMIENTO ARBITRAL

TEMA 1.- El respeto de los árbitros a los jugadores. Significado de árbitro. Importancia de los árbitros en cada partido. El árbitro como un deportista más. Estudio de los árbitros como personas y jueces. Análisis de autoridad, personalidad y posibilitador. Uniformidad.

TEMA 2.- Colaboración con los Comités Técnicos Territoriales de Árbitros en el desarrollo de la competición. Seguimiento de un orden lógico en la presentación de trabajos a realizar.

NOCIONES DE PREPARACIÓN FÍSICA

TEMA 1.- Principios del entrenamiento. El calentamiento. Resistencia. Velocidad.

TEMA 2.- Planificación del trabajo físico: pretemporada, temporada activa y descanso.

TEMA 3.- Práctica de calentamiento para antes del comienzo de un partido.

PSICOLOGÍA APLICADA AL ARBITRAJE

TEMA 1.- Capacidad de auto-crítica. Interés, motivación y dedicación. Estabilidad emocional.

TEMA 2.- Control de la situación. Emociones. Interferencias. Eliminación de factores negativos. Reforzamientos positivos.

TEMA 3.- Comprensión de lo que se aprende. Modificación de conductas. Entrenamiento en habilidades sociales.

ACTAS, REGLAMENTO DE PARTIDOS Y COMPETICIONES Y DE RÉGIMEN DISCIPLINARIO. OBLIGACIONES DEL ÁRBITRO

TEMA 1.- Tarjetas de goles, amonestación y descalificación. Hojas de seguimiento de partido para anotadores-cronometradores. Hojas de comunicación del tiempo de exclusión. Acta de partido. Anexo. Redacción de actas y anexo. Ejemplos, con problemas y soluciones. Licencias de jugadores. Reclamaciones en las actas.

TEMA 2.- Suspensión de encuentros. Incomparecencias. Reconocimiento de los terrenos de juego. Rectificaciones ante su marcaje.

TEMA 3.- Estudio del Reglamento de Partidos y Competiciones.

TEMA 4.- Estudio del Reglamento de Régimen Disciplinario.

NOCIONES BÁSICAS DE NUTRICIÓN, DOPING Y MEDICINA APLICADA AL ÁRBITRO

TEMA 1.- El aporte energético en el ejercicio. Criterios de valoración de la ración alimenticia.

TEMA 2.- Dopning: definición, síntomas y sustancias utilizadas.

TEMA 3.- Adaptaciones respiratorias al ejercicio. Estado constante, recuperación, deuda. Frecuencia cardiaca, presión arterial. Valoración de la aptitud física. Pruebas funcionales.

NOCIONES BÁSICAS DE TÉCNICA Y TÁCTICA

TEMA 1.- Posición de base. Defectos más frecuentes. Desplazamientos, con y sin balón. Cambios de dirección y de ritmo. Forma de coger el balón. El pase. Tipos de pases. Defectos más frecuentes. Recepciones. Tipos de recepciones. Defectos más frecuentes.

TEMA 2.- Lanzamientos. Tipos de lanzamiento. Defectos más frecuentes. El bote. Tipos de bote. Fintas. Tipos de fintas. Marcajes. Tipos de marcaje. Cruces. Bloqueos. Contrabloqueos. Pantallas. Cortinas. Cambio de oponentes. Deslizamientos. Contraataque. Control del balón.

TEMA 3.- Sistemas de juego. Desigualdad numérica.

PROGRAMA Y TEMARIO PARA PREPARAR POR LOS ÁRBITROS TERRITORIALES:

REGLAS DE JUEGO

TEMA 1.- Zona de cambios. Concepto reglamentario. Actitudes que se toman en bancos de reservas. Respuesta del equipo arbitral ante éstas. Zonas de influencia. Estudio estadístico en cada territorial sobre las sanciones disciplinarias a oficiales y jugadores suplentes.

TEMA 2.- Dirección de partido. Momento de aplicación de sanciones disciplinarias. Control del partido. Situaciones-posiciones (árbitro de portería y árbitro central). Desplazamientos. Coordinación. Estudio exhaustivo de las diferentes circunstancias que rodean esta parcela del arbitraje.

TEMA 3.- Interrupción del tiempo de juego. Concepto reglamentario. Filosofía en la aplicación del Time-Out. Casos en los que hay que aplicarlo. Casos en los que no hay que aplicarlo. Situaciones que merecen un estudio más exhaustivo. Análisis y estudio de actitudes tomadas en cada territorial.

TEMA 4.- Cómo puede jugarse el balón. Concepto reglamentario. Jugadores atacantes y jugadores defensores. Estudio reglamentario de PASOS. Fintas. Acciones de juego en pases y lanzamientos. Concepto de DOBLES, DOBLE BOTE. Intencionalidad. Recepción defectuosa. Concepto de PIE. Concepto reglamentario de Juego Pasivo. Formas de detectarlo. Momentos en la toma de decisión.

TEMA 5.- Comportamiento con el contrario. Bloqueos. Concepto reglamentario. Formas de bloquear. Acciones de atacantes y defensores. Contrabloqueos. Resistencia mutua. Choque simultáneo. Estudio exhaustivo de los conceptos de arrebatar y su interrelación de quitar. Utilización voluntaria del área de portería por parte del defensor. Marcaje al pivote. Estudio sobre los conceptos retener, sujetar, empujar, lanzarse sobre el contrario. Faltas de atacantes. Ante espacio, ante oponente. Situaciones conflictivas. Estudio exhaustivo del concepto reglamentario PROGRESIVIDAD. Su influencia en la dirección del partido.

TEMA 6.- El lanzamiento de 7 metros y el Golpe Franco. Conceptos reglamentarios. Situaciones conflictivas. La ley de la ventaja. Concepto reglamentario. Su incidencia en el juego y las sanciones disciplinarias. Acciones posteriores. Acciones inmediatas. Ejecución del golpe franco. Lugar exacto. Situaciones que se plantean de ejecutores, compañeros y adversarios. Incidencias en el juego.

TEMA 7.- El portero y el área de portería. Concepto reglamentario. Infracciones del portero. El saque de portería y su interrelación con las actuaciones del portero. Violación del área de portería por los defensores y los atacantes. Intervenciones defensivas durante y después de una acción sin perjuicio para el contrario. Intencionalidad de los lanzamientos del balón hacia la propia área de portería.

TEMA 8.- Las sanciones disciplinarias. Estudio exhaustivo de advertencia, amonestación, exclusión, descalificación y expulsión.

ACTAS Y CRONOMETRAJE

TEMA 1.- Funciones del anotador. Funciones del cronometrador. Obligaciones del equipo arbitral y del anotador-cronometrador.

TEMA 2.- Situaciones de fin de partido por parte de señal automática de cronometraje. Consejos prácticos para anotadores y cronometradores. Estudio de reglas específicas para anotadores-cronometradores en las diferentes competiciones nacionales.

TEMA 3.- Trabajo sobre diferentes tipos de actas existentes. Redacción, problemática. Resolución de diferentes casos y ejemplos prácticos.

COMPORTAMIENTO ARBITRAL

TEMA 1.- Comportamiento, antes, durante y después de un partido. Importancia de la imagen de deportista. Gestos, formas, tratamientos al resto de estamentos del balonmano.

TEMA 2.- Importancia de ser personas antes que árbitros. El árbitro debe hacerse ver, valer y respetar: su importancia.

IMPORTANCIA DE LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ÁRBITRO

TEMA 1.- Tipos de resistencia. Formas de trabajo. Entrenamiento. Autovaloración.

TEMA 2.- La flexibilidad. Factores a tener en cuenta. Diferentes ejercicios.

TEMA 3.- La velocidad. Factores que intervienen. Velocidad de reacción, desplazamiento. Autovaloración.

TEMA 4.- La fuerza. Diferentes tipos. La coordinación. Diferentes ejercicios.

TEMA 5.- Pruebas físicas. Diferentes posibilidades para valorar la condición física de los árbitros.

TÉCNICA, TÁCTICA Y ESTRATEGIA EN BALONMANO

TEMA 1.- Estudio de lo que permite y prohíbe el reglamento con respecto a: Desplazamientos con y sin balón. Manejo y armado. Botes, pases, recepciones, lanzamientos y fintas. Sugerencias.

TEMA 2.- Concepto táctico ofensivos. Objetivos. Concepto táctico defensivos. Posición de base.

TEMA 3.- Estudio de lo que permite y prohíbe el reglamento con respecto a: Interceptación del balón. Evitar y controlar la progresión de un jugador con y sin balón. Intervención ante oponente con balón en proximidad.

TEMA 4.- El portero. El extremo. El pivote. Zonas exteriores, Zonas centrales, avanzados. Su estudio con respecto al reglamento.

TEMA 5.- Otras situaciones de interés para el correcto trabajo de los árbitros en el terreno de juego.

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

TEMA 1.- Relación entre psicología y deporte. Dinámica del grupo deportivo. Cooperación y competición. Percepción. Aplicaciones al arbitraje.

TEMA 2.- Toma de decisiones. Aspectos que condicionan la toma de decisiones. Resolución de situaciones problemáticas.

TEMA 3.- Reducción de la ansiedad. Situaciones estresantes en el campo deportivo. Señales de ansiedad. Técnicas de control emocional. La respiración. Ejercicios dirigidos a mejorar la respiración.

TEMA 4.- Factores determinantes en el arbitraje. Estado físico. Hechos anteriores. Clasificación psicológica de los deportes. Intervención psicológica en el arbitraje. Comportamientos.

PLAN DE ESTUDIOS ESPECIAL PARA ÁRBITROS ASPIRANTES MENORES DE 16 AÑOS:

Debería ser por temporada, es decir, como si de un curso ESCOLAR se tratara (octubre a mayo).

Lo ideal sería hacerlo los sábados por la mañana, con un mínimo de 4 horas. También a lo largo de la semana cubriendo ese mínimo de horas, pero está demostrado que el futuro árbitro no quiere muchos días de clase y cuanto antes quiere arbitrar. La idea primordial es hacerle ver al aspirante a árbitro la importancia de ser árbitro y que se integre decididamente. Con tantas horas de convivencia, conoceremos por qué quiere serlo, si le gusta, si es lo suyo o no, etc. Por medio de este curso, debemos conseguir que en esos meses el futuro árbitro tenga nociones claras de balonmano y se introduzca en los inicios del arbitraje. Cuando concluya la temporada – el curso – se podrá valorar su capacidad como futuro árbitro.

A la vez habría que programar diferentes actividades:

- A partir de una fecha determinada, inicio de arbitrajes (benjamines, alevines e infantiles), acompañados de “monitores arbitrales” con la exclusiva necesidad de, en un principio de respeto, formas, trato, contacto con el arbitraje, etc. Hacia los equipos y jugadores.
- Conforme avanza el curso, buscar otro tipo de aprendizajes en los partidos que se arbitren.
- Inmediatamente después de la dirección de partidos, “al aula”. Debe ser para ellos la razón inicial y hay que inculcarles la importancia del trabajo en ella.
- Acudir a partidos nacionales en la misma territorial o, como premio, fuera de ella (acompañando a árbitros nacionales, aprovechando desplazamientos cortos).
- Conferencias por especialistas en distintas materias que puedan interesarles.
- Mesas redondas, coloquios, seminarios.
- Concentraciones con selecciones infantiles, cadetes y juveniles.
- Cada 2 meses confección de trabajos específicos arbitrales (reglas de juego, psicopedagogía, preparación física etc.).
- Entrenamientos con equipos territoriales con el fin de que valoren su esfuerzo y posteriormente puedan hacer comentarios de jugadas con jugadores y técnicos. De esta manera todos se verán deportistas y los equipos empezarán a valorar el trabajo de los árbitros.
- Reuniones periódicas con cada uno de los árbitros aspirantes, para poder acercarse a la problemática específica de todos ellos.
- Cada 2 meses, resolución de test de diferentes materias. Se pretende conseguir que, por medio de preguntas rápidas y posteriormente corregidas, se familiaricen con todo lo relacionado con el balonmano y aprendan “jugando” a contestar cuestiones.
- Vídeos. Por grupos, acostumar al futuro árbitro a comentar jugadas, situaciones y, entre otras cosas que aprecien la dificultad de VER balonmano.
- También debería tenerse en cuenta la necesidad de tratar algo sobre “aspectos motivacionales para una buena tarea arbitral”.
- Se debería enseñar a redactar informes arbitrales, para el estudio de diferentes situaciones del reglamento.

Finalizada la temporada, y en los meses de verano, programar actividades encauzadas a no perder el contacto, en ningún momento, con el balonmano.

A partir de septiembre, los árbitros aspirantes, con nota aprobada, se integran en la ESCUELA y pasan a formar parte del grupo de árbitros para deporte base.