



Efrain Valdez
52 old year
Arbitro aficionado

UNA BREBE INTRODUCCION

Nuestro curso # 1
Arbitros del llano en America
Exigidos al 100 %

Saludos amigos, paisanos y hermanos hispanos en America del norte, brevemente es mi intencion hacer de lo mas facil practicar la actividad de arbitro de futbol en los Estados Unidos. Tierra de todos y mezclas de razas; Costumbres y tradiciones al practicar futbol o soccer en America del Norte. La exigencia del 100 % o mas a los arbitros principiantes o inexpert obedece a que los participantes en un juego de futbol no distinguen las influencias de esas mezclas Norteamericanas, Centroamericanas, Caribe, Sudamericanas, Europeas y Afros presentes en Norte America y por conclusion el arbitro sea de asendencia Asiatica o Anglosajona.

Cada region en el mundo su entorno cotidiano de vida es paralelo al futbol, su relacion paralela a provocado ser el deporte de mucha influencia en los entornos culturales del mundo entero, a ello se debe que FIFA a extendido el numero de afiliados, el futbol como espectaculo, negocio y politica es numero uno en el mundo; Luego entonces, por que no formar parte de ese fenomeno social entonces? Te propongo que analizes si un juego de futbol sera posible en una liga organizada se realice si faltan los arbitros, verdad que es dificil solucionar ese detallito de los Arbitros? Concluyendo asi , el total de 17 reglas estan divididas en 3 partes en las cuales mas de un tercio estan enfocadas a cuidar la integridad fisica , el otro tercio esta enfocada a material para poder hacer futbol y el restante tercio se enfoca en la presencia de una maxima autoridad dentro del terreno de juego que hara valer todas esas reglas. Significa que hay que entrar al terreno de juego como navaja rasuradora haciendo valer el 10 de calificacion academico teorico para conseguir un 8 en la practica y promediar un glorioso 9.0 que ya quisiera tener el mismo Marco Antonio Rodriguez de Mexico.

Nuestra actividad deportiva demuestra que nunca se deja de aprender, y ser un arbitro es muy facil, un gran arbitro, tambien si para el prospecto su vocacion es solo deportiva sin otro objetivo mas.

Ojala este material sea de su total agrado, suerte y adelante. Sinceramente.

Efrain Valdez
Tu gran amigo.

CURSO BASICO DE ARBITRO DE FUTBOL

Por Efrain Valdez



Le damos la mas cordial bienvenida de parte de nuestro colegio amateur situado en la ciudad de Deland Florida y con aun mas informacion en nuestra web <http://punto.yolasite.com/arbitros.php> disponible para quienes deseen aclarar dudas ya que se permite en forma directa compartir con todos los colegiados a cualquier momento.

Este curso basico es parte de nuestro compromiso para establecer una mayor escuela al jugador llanero o aficionado para evitar la proliferacion de la violencia en los terrenos de juego por causa de desconosimientos.

Este material esta compuesto en secciones que permitira asimilarlo de la siguiente manera:

UNIDADES. () Nombre del tema.

OBJETIVOS. () () El concepto.- De lo que trata y su discripcion.

ACTIVIDADES. () () () Ejemplos enfocados al tema y su descripcion.

Facil verdad? Es lo importante de este material, la facilidad de su entendimiento y manejo hacia una conclusion final en base a una autoevaluacion al final de cada unidad o tema. Udsted se autocriticara y notara su avanse intelectual y al mismo tiempo en una calificacion de 1 a 10 aplicara su evaluacion final.

Lo felicitamos por su valentia, este oficio no es nada deseado por toda la mayoria de aficionados, jugadores , directives o hasta los desempleados, se necesita una vocacion infinitamente leal para decidir ser la maxima autoridad dentro del terreno de juego.

Esperamos le sirva este material si usted es un Principeante o si es un gran arbitro colabore con nosotros y aporte sus comentarios.

Algo que nadie me va a contradecir es que en el argod de arbitros de futbol nada hay descubierto, cada dia se descubren cosas mas sobre todo errores como humano.



CURSO BASICO DE ARBITROS DE FUTBOL

UNIDAD I .- Vocacion.

OBJETIVO 1.1 .- Concepto general. Analisis y conclusion.

ESTAS DIRECTAMENTE EN EL CURSO DIGITAL DE ARBITROS

Comparemos a quienes han decidido cursar defensa personal o karate, cada prospecto piensa que aprendiendo este vital arte sera invulnerable a las peleas, un intocable, o lo que es peor sentirse capaz de iniciar una pelea en cualquier momento pues ya es un cinta negra, a lo que los grandes maestros les frenan sus intenciones con propuestas escritas en la etica de un experto de arte marciales:

Las artes marciales como su nombre lo dice es UN ARTE que requiere principalmente de una preparacion MENTAL total, despues al mismo tiempo FISICA culminante con la mas importante, la ACADEMICA que exige diciplinas para seguir reglas y lineamentos para llegar al exito que significa LA CINTA NEGRA.

Un alumno de artes marciales , un verdadero alumno continuara adelante en su preparacion como prospecto a la cinta negra a pesar de que se entero de que el camino es largo y nada facil, por que? Sencillo, el tiene la vocacion leal a su actividad seleccionada, con todos y los obstaculos que representan este honorable deporte.



La vocacion significa entonces que antes de decidir la practica de alguna actividad deportiva, de negocios o de educacion nos detengamos a enlistar primero los obstaculos, las desventajas y al final los gustos y ventajas a favor de uno mismo y asi en seguida levantar el dedo pulgar diciendo Yes! Sere un gran arbitro. Por que lo sere?

Porque la etica principal de este oficio propone:

Respeto hacia segunda, terceras y mas personas, Diciplina en el cuidado de mi persona y total seguridad y aplomo en mis actitudes, constante lectura y aprendizaje de las leyes que rigen la practica del futbol, finalmente aplicar esas reglas en el terreno de juego por el bien principalmente de la integridad fisica del jugador.

Conquistando estas faciles propuestas lograra adquirir lo mas importante que un colegiado debe de tener: PERSONALIDAD , PRESENCIA Y RESPETO.

OBJETIVO 1.1.1 ACTIVIDAD.- Conclusion final de la vocacion en base a ejemplos y actividades de comprobacion.

EJEMPLOS:

Solo contestese usted mismo.

La vocacion para realizar una actividad depende principalmente de cuanto de dinero de ganancias nos ofresca?

La actividad seleccionada es primero probarla y despues descubrir si es o no para uno?

Realizar un trabajo con gusto y recibir un pago a cambio es bueno o malo?

Un amigo le insiste ser arbitro porque pagan bien, le interezaria?

Quien le gustaria mas ser comentado por el publico a los jug adores o a usted como arbitro?

Cuando le dicen que ademas de estar cuidando su salud al hacer ejercicio y recibe un pago le molesta?

ACTIVIDADES DE RAZONAMIENTO

- **Consentese en un partido de futbol por el tv y descubra a quien sigue mas su atencion: A Ronaldo, Al balon, Al arbitro, Al publico, A las porristas.**
- **Escriba en un papel 5 preguntas que usted le haria a un arbitro.**
- **Que prefiere ignorar?, Un insulto de un jugador al arbitro o un escupitajo de un jugador al contrario?**
- **En un partido por el tv concluya quien tiene razon en critica al arbitro, el de los comentarista o el suyo.**

ACTIVIDADES FISICAS

- **Corra por espacio de 15 minutos y cuente las pulsaciones en su Corazon por un minuto al parar de correr.**
- **Refleje su imagen en un espejo y vea como es su actitud al realizar un ademan de mandato.**
- **Corra hacia atraz unos 10 metros y compruebe si no teme caer o impactarse con algo.**
- **Pida a alguien describir su forma de correr, podria ser: Cabeza abajo, En forma encogida, Muy en corto sin zancadas largas, Trompicado, Sin direccion o enredada. (Corrija las descritas)**

Esta es la conclusion final de la unidad I con el tema **vocacion** y en la cual cumpliendo todo a travez de su decision personal , descubrira que puede llegar a ser un arbitro de personalidad, presenencia y respeto.



UDSTED YA ES UN ARBITRO!

ESTAS DIRECTAMENTE EN EL CURSO DIGITAL DE ARBITROS

UNIDAD II.- La personalidad.

OBJETIVO 2.1.- Que es la personalidad? La autoridad? La presencia?



LA PERSONALIDAD DEL ARBITRO

Personalidad y autoridad , que es?

Indudablemente que la personalidad de cualquier individuo en sus actividades diarias en cualquier parte, trabajo, fiesta o vecindad se notara a traves de sus actos con educacion, o sea con escuela de actos y relaciones publicas, en el saludo en el modo de iniciar una conversacion en el modo de hacer una pregunta dar una respuesta, actitudes de caminado en terrenos de madera piso o ceramica, la taza de café al compartirla con los demas sera de una categoria de contagio a tomarle el mismo sabor especial. Un arbitro al recibir a los dos capitanes al inicio de juego por personalidad y autoridad actua primero con un firme saludo de mano (Personalidad) y por decision , solo hablara con los dos capitanes quienes llevaran el mensaje al resto del equipo (Autoridad) . Es entonces definitivo que la personalidad ira siempre de la mano con la autoridad, significa que cada mandato sera con educacion; Aplicacion del reglamento con educacion y firmeza de autoridad.

Lo contrario a estos terminos serian...Prepotencia autoritaria...

PREPOTENCIA ATORITARIA: Es la forma de adquirir poder de autoridad y sacar provecho de ello sin ningun proposito mas que de perjudicar abusando de ella.

LA PRESENCIA

Este concepto fue vivido por experiencia propia para definir la conclusion final de esta importante virtud de cualquier autoridad.

PRESENCIA es basicamente estar presente, su significado lo dice y en algun momento me toco reprender al hijo mio por llegar tarde de la anoche anterior, lo hice con mucha educacion y autoridad, solo que al hacerlo a las 11 am del dia siguiente pues mi esposa me dijo que me habia falatado presencia, si, al momento, cuando el estaba llegando de madrugada, pero el rico dormir de la madrugada boto a la basura mi personalidad y autoridad por falta de la **PRESENCIA**.

La presencia de un arbitro de futbol es esencial para mostrar su autoridad y personalidad al mismo tiempo que suceden, sin presencia no hay nada ya...

PRESENCIA significa estar ahi a unos dos pies de la jugada sancionada, que el silbatazo de mando sea escuchado por el infractor a poca distancia de el mismo, no Habra duda es infraccion y ya! La presencia de arbitro esta ahi, bien cerca.



**Son 3 combinaciones letales que nos llevan a conquistar un buen trabajo:
Personalidad Autoridad y Presencia.**

Asi que incrustamos una mas en este formato que es Vocacion y continuamos en la formacion de grandes arbitros de futbol.

La conclusion de esta unidad es entonces que :

La decision tomada en base a su vocacion para ser un dirigente de las canchas fue primero pensando que se trata de una actividad honorable y no lucrativa con respeto y no prepotencia y sobre todo academico ademas de que esta basada en exigencies athleticas para estar presente en toda jugada bajo el dominio de su autoridad, Simplemente esto veo y esto es ”...

La serenidad y seguridad es gracias a la presencia y para conseguir esto continuemos con las distorsiones de conceptos de actitudes de conducta personal.

ACTITUDES DE CONDUCTAS

Como todo tipo de relaciones humanas, existen malos manejos de orden en actitudes de conductas, por ejemplo: Ser amistoso pero no empalagoso, abierto al dialogo pero no los 90 minutos, Sonreír mas no reírse estrepitosamente, Inponente mas no prepotente, Agradable y no payaso de circo ; Quiere decir que nuestras actitudes estan a la vista de todos y seremos el principal protagonista de la mejor conducta, el ejemplo desde llegar impecablemente vestido con elegancia hasta demostrar total tranquilidad ante indisciplinas de los participantes en un juego de futbol;
CONCLUYENDO ENTONCES ASI QUE EN MANOS DE LAS AUTORIDADES DEL TERRENOS DE JUEGO INICIA CON SUS EJEMPLOS LA APLICACION DE LAS REGLAS DE JUEGO DEL FUTBOL.



ACTIVIDAD 2.1.1. La personalidad.- Calificara su personalidad en base a sus propios autoanálisis .

- Usando el dedo índice colocado entre dientes intente decir 10 palabras claramente.
- Converse con alguien y note quien habla mas en el tema.
- Cuente alguna anécdota y Verifique si hace de interés a quienes lo escuchan.
- Analice en una conferencia telefonica local quien corta primero.
- Califique en una rueda de chistes cuantos lo hicieron reír mucho, poco o nada.
- En una pelicula de comedia cualquiera cuente sus veces de risa.
- En una pelicula de drama, califiquela y saque sus conclusiones finales.
- Por ultimo que tipo de peliculas le atraen? Ficción, Aventura, Suspenso o Horror.

Esperamos que sus propios autoanálisis de por concluido este objetivo.

OBJETIVO 2.2.1.- EL MIEDO.- Concepto.

Que es MIEDO ? Tiene olor?, Se mira? Se toca?, es una enfermedad, mal habito o vicio? Es muy importante abordar este tema que se relaciona con la seguridad del individuo para ejerser su actitud de decisiones . Nuestros antepasados ancestrales nos mensionaron poco o nada de esta palabrita formada por tan solo 5 letras:

M-I-E-D-O

Por el correr del tiempo fuimos conociendola en diferentes formas; Miedo a papa y mama, miedo a las vacunas, miedo al profesor, al dentista, al perro del vecino y muchas mas... Un gran amigo instructor en Oaxaca , Mexico me envio a mi primer juego como asistente bajo esta importante recomendacion; “ Tienes miedo...?” Me pregunto, a lo que no pude contestarle; “ Debes ser sincero contigo mismo, asi ese sentir podra ser curable, de lo contrario esos 22 individuos acabaran contigo...”

A lo que inmediatamente le conteste afirmando con la cabeza de arriba hacia abajo. “ Bien, el miedo no esta en tu cerebro, o en la mente, esta en todo tu cuerpo, en cada gota de sudor que sacas huele a la sustancia que se llama ADRENALINA y su olor es insoportable para los demas, cada ves que te detienes a pensar a lo que te provoca el miedo, esta sustancia crese mas y mas y los de a tu alrededor les molesta y actuan inquietos al olerlo, sabes que por eso un perro es el ser vivo que mas rapido lo detecta? Su fino olfato que se encuentra en la humedad de su nariz esta naturalmente hecho para persibir ese olor a adrenalina o miedo y ruge o ladra no sabemos si enojado o inquieto y va en busca de quien suelta ese olor; Por eso te recomiendo que borra de tu mente la causa de tu temor y firmemente descubras que nada de lo que sospeches que te perjudique te va a quitar la vida o te lastime, borandolo encontraras tu aliado favorito: V-A-L-O-R...”

Asi que cuando entre a la cancha por mi primer trabajo con los dientes bien apretados, caminando con el pecho al frente y las cejas unidas recorde que en casa habia llegado un tío mio que siempre me invitaba a pasear en su avioneta... y el sudor que sacaba era a causa del trabajo, y no del miedo, cometí algunos errores y jamas fueron reclamados por nadie en el juego, solo por mi instructor al final del partido y su sincero abraso de aprovacion fue mi primer trofeo en esto que se llama: La conquista del respeto y el honor. (Con respeto y amor para Homero Garcia mi gran maestro en 1978) .



Asi mismo con el jugar del miedo se descubrio que el miedo es como la rabia, que se cura con rabia, las vacunas antidotos son hechas con el virus de la rabia que al encontrarse una con la otra, una mata a la otra, asi que el miedo se cura con miedo, siempre sentir miedo y matarlo el sistema sensitivo dejara de sentirlo por la costumbre de jugar con el mismo miedo, y cuidado podrian convertir el valor con prepotencia, algunas gentes luego de ser cobardes regresan al mundo del valor altaneros con tanta seguridad que los hace prepotente. Por eso que hasta esta parte del material ya el individuo sabe que para nuestra actividad deportiva la prepotencia no puede ser ni por solucion al miedo, Cuidado con eso.

RESUMEN UNIDAD I Y UNIDAD II GENERAL

El entorno futbolístico Estadunidense nos demuestra que por esa gran mezcla de culturas y costumbres hace un poco difícil la labor de un árbitro de fútbol, pero si llevamos al interior del terreno de juego nuestras herramientas académicas se conquistará el mundo fenomenal del fútbol iniciando por la llave clave:

LA VOCACION .- Querer serlo y gustar hacerlo y por que es mejor cobrando dinerito extra, pero si solo por lo económico no se puede! La decisión valiente fue quien lo impulsara a conquistar el **RESPECTO Y EL HONOR** .

Tres actitudes después de su valiente decisión lo harán candidato para ser respetado y honorable gracias a la importancia de su **PERSONALIDAD, AUTORIDAD Y PRESENCIA**. Enterándose que estará a los ojos de los demás como ejemplo básico del cumplimiento de las reglas del fútbol, Las autocríticas sellarán totalmente su autoestima final y se sentirá muy cerca de ya ser un colegiate de fina categoría, desde este momento usted ya es un árbitro, nadie le califica, fue usted mismo por lo que ya no hay duda, la continuación será para perfeccionar su labor técnica/athletica en base a conocer las 17 reglas de juego que le inyectará esa mágica vacuna de antídoto del valor en contra del miedo, si, borre las malas y ponga las buenas en su mente para dominar el mal y hacer el bien en favor de la salud y la integridad del jugador, está listo? Continuamos.

AUTOEVALUACION

Lea y marque lo que decida es correcto.

- En la parte inicial del curso el tema es : Motivacional () Negocios () Salud ()
 - Selección de una actividad sin lucro: Prepotencia () Valor () Vocación ()
 - Significa estar cerca de inmediato : Entorno () Presencia () Autoridad ()
 - La elegancia, educación y respeto es : Antídoto () Personalidad () Salud ()
 - Determinación, seguridad y decisión es : Autoridad () Miedo () Ley ()
- Falso o verdadero?
- Las 17 reglas indican como ganar dinero F () V ()
 - Recibirle a todo mundo es ser agradable. F () V ()
 - Los 90 minutos de juego son para dialogar con todos. F () V ()
 - Con valor y sin miedo nadie nos exigirá nada F () V ()
 - La mayoría del reglamento no exige correr. F () V ()



Cree que con la actitud en la grafica ese jugador sea sancionado SI () o NO ()

Pero un penalty si seria sancionado si lo pide así SI () o NO ()

Ese jugador no fue amonestado y feliz por ello su actitud con el árbitro es muy Buena SI () o NO ()

No, el jugador metió el gol del empate casi al final del juego, su felicidad es Buena SI () o NO ()

La regla dice que por hacer esto el jugador se va de por vida del fútbol SI () o NO ()

Fueron 10 cuestiones basadas en los 2 temas de las unidades I y II, pero hay 5 que son para autoevaluar su criterio muy personal, si desea ayuda vaya a este enlace aquí para resolver sus dudas, inmediatamente recibirá respuesta de acuerdo a su pregunta basada en el curso y si desea algo más también le resolveremos su petición. Continuamos.



PREPARACION FISICOATLETA

En su imaginacion cree que sea posible que en un arbitro su aplicacion fisico/mental sea mas que la de un jugador activo? Tal vez si o no pero lo que si es bien cierto que una mala decision de un delantero no es comparable con la mala decision de un arbitro, mientras que el jugador tiene palabras de apoyo por sus amigos un arbitro recibira muestras de desaprobacion y/o algo peor.

Por principio de cuentas sabra que un arbitro en un promedio de 1 minuto tiene la obligacion de decision po 69 veces. Esto quiere decir que .69 centecimas de Segundo le quedan de margen de tiempo para silbar una jugada, para ello la preparacion fisico/athletico es la principal herramienta para conseguir los objtivos del buen arbitraje.

La velocidad de estar cerca de cada jugada es dependiendo de el ahorro de energia en el sistema cardiovascular, ese sistema es parecido a los bancos de dinero, dusted deposita un dinero como ahorro y luego usa esos dinero a traves de cheques o tarjetas de credito o debito , La reserva solucionara sus gastos de acuerdo a lo que a ahorrado que debe ser mas del gasto futuro; Si en juego de 90 minutes se corren un promedio de 5 millas, quiere decir que en una maquina de trotar deberiamos duplicar las 5 millas divididas en los dias que se acomoden personalmente , esto es pues que usted depositara de energia 2.0 millas por 5 dias o 3 .3 millas por 3 dias, asi el desgaste fisico podra ser cubierto por los dias de haber usado la maquina trotadora, o sea el ahorro al banco de energia. No hay formula mas exacta que la de duplicar las distancias en un juego en una maquina trotadora o los andadores del parque.

Brebemente te hemos dado las primeras armas del arbitraje, si te intereza estar entre los grandes arbitros a nivel aficionados, continua con nosotros y contactanos visitando:

<http://marca.yola.com>

Solicita tu information completa y espera respuesta rapidisimamente.

Saludos amigo te desea suerte tu amigo:

Efrain Valdez.