

# NECESSITATS ESPECÍFIQUES PELS ÀRBITRES

Molt sovint l'àrbitre és el participant més oblidat de la competició. S'ha escrit molt sobre l'entrenament i la nutrició del jugador, però l'àrbitre també suporta les exigències del partit i necessita una guia similar per minimitzar la seva fatiga. Mentre que els jugadors solen tenir algú que s'ocupa d'ells durant l'entrenament i la competició, **els àrbitres tenen que realitzar pel seu compte la seva preparació per la competició.**

Existeix una bona quantitat d'estudis sobre la distància i la intensitat que corre un àrbitre durant una competició. Dades recents mostren que l'àrbitre corre tant com el jugador, però amb altres moviments. Per exemple, **l'àrbitre corre majors distàncies en retrocés amb respecte als jugadors.**

Sense un entrenament apropiat i una bona preparació nutricional, l'àrbitre es fatigarà i no podrà dirigir de manera adequada la competició. En particular, els àrbitres haurien d'adaptar la seva ingesta d'aliments abans i després d'un partit d'acord amb el seu desgast. Certament, els assistents dels àrbitres no tenen les mateixes condicions físiques dels àrbitres, però tot assistent ha d'estar preparat per dirigir un partit en cas que sigui necessari.

Resulta curiós observar que en la capacitació i entrenament de l'àrbitre es tingui poc en compte la preparació física i la nutrició per un correcte rendiment. Altre factor que s'oblida molt sovint es que la majoria dels cassos, l'àrbitre té més edat que els jugadors dins la competició.

## **Entrenament**

Un equip generalment entrena en grup sota la tutela d'un entrenador o preparador físic. L'àrbitre generalment entrena sol, es prepara segons el nivell de intensitat i dificultat del partit que hagi de dirigir. Els àrbitres internacionals i àrbitres de competicions d'alt nivell han de comptar amb una bona condició física a fi de poder mantenir la seva posició, i una bona nutrició ajudarà a aconseguir aquestes metes.

S'han publicat programes en els que es prepara als àrbitres per una competició. Els àrbitres de competicions de menor nivell probablement no necessiten entrenar tant intensament i per molts, arbitrar múltiples competicions cada setmana pot significar un estímul suficient per l'entrenament a aquest nivell de competició.

## Competició

Els àrbitres corren una distància similar a la dels jugadors ja que els han de controlar. Per això, **els àrbitres haurien de seguir les mateixes pautes nutricionals diàries, escollir els aliments per l'entrenament, seguir una nutrició prèvia a la competició** i hidratar-se en conseqüència. Essencialment, els àrbitres haurien de seguir les guies nutricionals d'acord amb el nivell que ells arbitren.

## Consideracions especials i estratègies pels dinars

Un tema especial són els fluïts durant la competició. Els jugadors poden tenir el suport en les línies de banda, que els ajuden a hidratar-se durant el partit, però els àrbitres no tenen aquest tipus d'assistència. L'àrbitre, per la seva posició en el mig del camp, està lluny d'aquestes línies de banda on es pot accedir a les begudes. En els nivells més alts de competició, el quart àrbitres pot assistir a l'àrbitre principal quan es paralitza el joc. Els assistents de l'àrbitre estan en les línies de banda i poden depositar ampolles amb líquids al llarg de la seva línia.

Els nivells baixos de partit, **els àrbitres han de cuidar les seves pròpies necessitats d'hidratació**. Com els moments en els quals es paralitza el partit normalment són per ordre de l'àrbitre, aquestes oportunitats són poques. Un suggeriment per l'àrbitre, segons la FIFA, seria utilitzar una motxilla semblant a la que utilitzen els ciclistes i tenir només fluïts pel mig temps, omplint-los entre els canvis o abans d'una pròrroga.

## Líquids i consells nutricionals pels àrbitres

Segueix les recomanacions pels jugadors respecte als dinars previs a les competicions. Programa amb antelació un accés fàcil i ràpid als líquids durant la competició, com aigua, begudes esportives i solucions riques en carbohidrats. En el mig temps begui una beguda esportiva per evitar la

deshidratació i carbohidrats per retardar la fatiga. Es pot dinar alguna cosa sòlida segons les circumstàncies. Després de la competició, segueix les recomanacions pels jugadors, amb la finalitat d'omplir les teves reserves de glicogen, especialment si els partits són molt freqüents. Durant períodes de viatges habituals i cansats, considera els suggeriments de dinar pel camí.