

4 El Entrenamiento del Árbitro en la Iniciación



¿Qué vas a aprender?

- Cómo cuidar tu cuerpo de manera saludable y deportiva, preparándote para poder responder a las exigencias físicas del arbitraje y disfrutar de un adecuado estado de forma

INDICE

- 4.1 [Introducción a la preparación física](#)
- 4.2 [Falsos mitos del entrenamiento](#)
- 4.3 [Características del entrenamiento del árbitro](#)
- 4.4 [Principios del entrenamiento](#)
- 4.5 [El calentamiento, partido y vuelta a la calma](#)
- 4.6 [Entrenamiento con pulsómetro](#)
- 4.7 [Seguimiento personal](#)
- 4.8 [Conclusiones y bibliografía](#)