

PRUEBAS FÍSICAS OFICIALES

Guía Técnica y Evaluación para Árbitros de Fútbol

El arbitraje en el fútbol moderno exige una preparación física de élite. Para garantizar que los colegiados puedan seguir el ritmo del juego, tomar decisiones precisas bajo fatiga y posicionarse correctamente, se han establecido pruebas físicas estandarizadas a nivel internacional. Este documento detalla las tres pruebas fundamentales: el **Test de Velocidad**, el **Test Yo-Yo** (para árbitros principales) y el **Test ARIET** (para árbitros asistentes).

1. Test de Velocidad (Velocidad Repetida - RSA)

El objetivo de esta prueba es medir la capacidad de realizar sprints máximos repetidos con tiempos de recuperación incompletos, simulando las acciones de alta intensidad de un partido.

Distancia: 6 x 40 metros

Recuperación: Máx. 60 segundos

Procedimiento

- El árbitro debe colocarse en posición de salida con el pie adelantado sobre la línea.
- A la señal, realiza un sprint a máxima velocidad de 40 metros.
- Tras cruzar la línea de meta, dispone de un tiempo máximo de 60 segundos para recuperarse mientras regresa caminando al punto de partida.
- Se realiza un total de 6 series. Es crucial no pisar la línea de salida antes de tiempo para evitar salidas nulas.

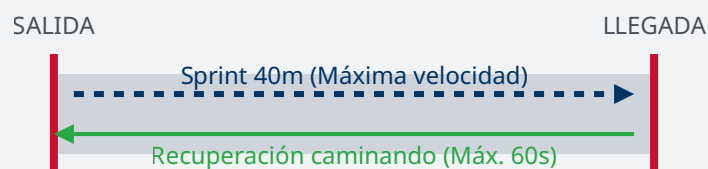


Gráfico 1: Dinámica del Test de Velocidad (40m)

2. Test Yo-Yo (Intermittent Recovery Test - Nivel 1)

Diseñado predominantemente para árbitros principales, el test Yo-Yo mide la capacidad aeróbica y la habilidad para recuperarse rápidamente tras esfuerzos de alta intensidad, controlados por señales auditivas (beeps).

Distancia Carrera: 2 x 20m

Recuperación: 10s (5m + 5m)

Procedimiento

- Se marcan tres líneas con conos: Línea A (Recuperación), Línea B (Salida/Llegada) a 5 metros de A, y Línea C a 20 metros de B.
- El árbitro comienza en la línea B. Al sonar el pitido, corre 20m hasta la línea C, la pisa, y debe regresar a la línea B antes del siguiente pitido.
- Inmediatamente después, dispone de 10 segundos de recuperación activa en los que debe caminar o trotar 5m hasta la línea A y volver a la línea B.
- La velocidad requerida aumenta progresivamente. La prueba finaliza cuando el árbitro no logra completar el recorrido a tiempo en dos ocasiones.



Gráfico 2: Circuito del Test Yo-Yo (20m ida y vuelta + zona 5m recuperación)

3. Test ARIET (Assistant Referee Intermittent Endurance Test)

Prueba específica para árbitros asistentes. Incorpora desplazamientos laterales, una acción técnica muy frecuente al seguir la línea del fuera de juego, evaluando resistencia intermitente y agilidad direccional.

Carrera Frontal: 20m ida/vuelta

Carrera Lateral: 12.5m ida/vuelta

Recuperación: 2.5m (Caminar)

Procedimiento

- **Secuencia 1 (Frente):** Carrera frontal de 20m desde la línea B hasta la D y vuelta frontal de 20m (D a B).
- **Recuperación 1:** Caminar 2.5m de B a A y volver a B.
- **Secuencia 2 (Lateral):** Carrera lateral de 12.5m de B a C, y carrera lateral de 12.5m de C a B (mirando siempre al mismo lado, emulando la vista al terreno de juego).
- **Recuperación 2:** Caminar 2.5m de B a A y volver a B.
- Todo el circuito se realiza sincronizado con los audios de la prueba, que van acortando los tiempos progresivamente.

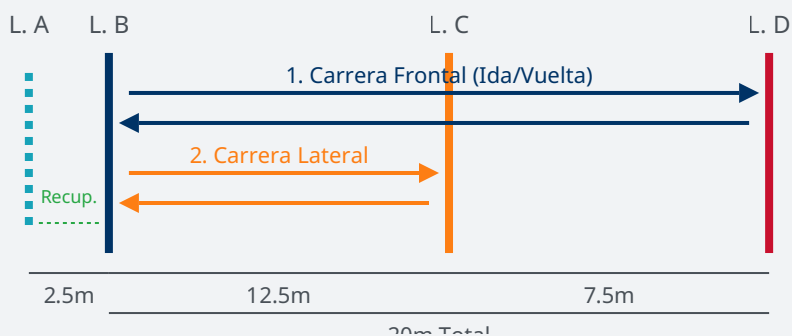


Gráfico 3: Estructura del Test ARIET (con desplazamientos laterales y frontales)