



Jornadas Arbitrales para Árbitros y Árbitros Asistentes de 1ª División

Santander, del 21 al 27 julio de 2014

Programa de actividades

Lunes 21

- 12:00 Hora límite de llegada al Hotel Santemar
Distribución de las habitaciones y entrega de documentación
Distribución del equipamiento deportivo
Atención médica por el Dr. Casajús Mallén
- 13:30 - 14:00 Apertura de las Jornadas Arbitrales por el Presidente del CTA
Presentación de actividades por el Director Técnico
- 14:30 Almuerzo
- 17:00 - 17:45 Charla Técnica: *Entrenamiento y Pruebas Físicas*. Equipo de preparadores del CTA
- 17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones J.M. Abascal
- 18:00 - 19:30 Entrenamiento
- 19:45 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Martes 22

- 7:30 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros
- 9:00 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros Asistentes
- 11:00 Regreso al hotel
- 14:30 Almuerzo
- 17:00 - 18:30 Charla médico-deportiva: Dr. Casajús Mallén
- 18:30 - 19:00 Descanso (café)



19:00 - 20:30 Charla técnica: *Fuera de juego*
Pedro Medina Hernández

21:30 Cena

Miércoles 23

9:00 - 10:30 Charla técnica. Test de Reglas de Juego

10:30 - 11:00 Descanso (café)

11:00 - 12:45 Charla técnica: *Uso de las manos* . Test de Vídeo

13:00 - 14:15 Reunión por grupos

14:30 Almuerzo

17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero

18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo de fútbol

20:30 Regreso al hotel

21:30 Cena

Jueves 24

7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)

9:00 - 10:30 Charla técnica. Test de Reglas de Juego y Vídeo

10:30 - 11:00 Descanso (Café)

11:00 - 12:30 Charla técnica: *Agarrones y codazos* .

12:30 - 14:15 Reunión por grupos

14:30 Almuerzo

16:30 - 17:45 Charla médica: *La importancia de la nutrición en el arbitraje*
Dr. Escribano

18:00 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero



18:15 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo de fútbol

20:30 Regreso al hotel

21:30 Cena

Viernes 25

7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)

9:00 - 10:30 Charla técnica: *Trabajo en equipo*

10:30 - 11:00 Descanso (café)

11:00 - 14:00 Charla técnica: *Tackling y Ocasión manifiesta de gol.*

14:30 Almuerzo

17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones J.M. Abascal

18:00 - 20:30 Entrenamiento físico

20:30 Regreso al hotel

21:30 Cena

Sábado 26

9:30 Salida de los autocares hacia Vargas

10:00 - 11:30 Entrenamiento. Campo de Fútbol de Vargas

12:00 - 14:00 Circuito termal. Hotel Balneario de Puente Viesgo

14:30 Almuerzo

17:00 Regreso al hotel

21:30 Cena opcional fuera del hotel



Domingo 27

- 9:30 - 11:00 Coaching. *Javier Enríquez Romero*
- 11:00 - 11:30 Descanso (café)
- 11:30 Invitado
- 12:30 - 14:00 Charla técnica y conclusiones
- 14:00 - 14:30 Entrega del Trofeo Vicente Acebedo - Mejores Árbitros y Árbitros Asistentes de 1ª y 2ª División de la temporada 2013/2014
Clausura de las Jornadas
- 14:30 Almuerzo conjunto 1ª y 2ª División

Cada día, 1/2 hora antes del entrenamiento y de 23:00 a 23:55 horas, habrá Atención Médica