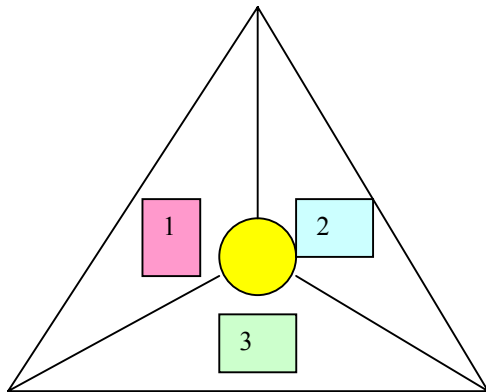


¿ES POSIBLE HABLAR DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ÁRBITROS?



1. Grado de habilidad
2. Preparación física
3. Preparación psicológica

imagen de un triángulo dividido en tres secciones que corresponden precisamente a los tres ámbitos de preparación de cualquier deportista:

En la FIFA empieza a aceptarse la figura del psicólogo para el fútbol

En la revista FIFA MAGAZINE del pasado mes de febrero'98 aparece un artículo de Peter GYR en el que alude a la importancia creciente del apoyo psicológico en los equipos de fútbol tanto a jugadores como a entrenadores y distingue lo que podríamos llamar tres estadios o niveles de aplicación de la psicología al equipo deportivo:

- Estadio 1.- El análisis del carácter y personalidad de cada jugador
- Estadio 2.- El estudio de la cohesión y las interacciones en el equipo
- Estadio 3.- El establecimiento de objetivos comunes que prevalezcan sobre los individuales.

A la vista de lo anteriormente expuesto cabría preguntarse

¿Es aconsejable la preparación psicológica en el arbitraje para fútbol?

¿En qué ámbitos podemos hacer uso de la preparación psicológica para arbitrar?

¿Hay cualidades psicológicas que distinguen a los árbitros buenos de los excelentes?

Estas cualidades, ¿se tienen o se adquieren?



Jaume Cruz (1997) en Psicología del Deporte, dedica el capítulo nueve al “Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivos”. En dicho capítulo destaca cuatro características psicológicas que contribuyen a la mejora de la actuación de jueces y árbitros:

- ❑ La autoconfianza
- ❑ La concentración
- ❑ El estilo de comunicación
- ❑ El autocontrol emocional

En la sesión de hoy nos vamos a centrar en la confianza. Y de esta manera abarcamos tanto la confianza en nosotros mismos (propriadamente autonfianza) y en los demás compañeros del equipo arbitral.

Veamos dos casos prácticos y recientes:

CASO Nº 1.

LOS HECHOS

Son apenas las 23:00 del 6 de marzo de 1998 y acaba de concluir un interesante encuentro de Liga Nacional de Primera División: Barcelona – R. Madrid.

Hacia el min. 10 de la segunda mitad del encuentro la señalización de una falta al jugador Hierro del R. Madrid, acompañada de una tarjeta amarilla, supone la expulsión del jugador por acumulación de tarjetas. En ese momento el resultado era de empate a cero goles. A partir de ese momento el partido, que se ha desarrollado en todo momento con mucha velocidad y deportividad, ha tomado un cariz diferente y ha acabado con el resultado de 3-0 a favor del Barcelona.

LAS VALORACIONES

Los veteranos comentaristas de radio han aplaudido la actitud del árbitro (CON RESPECTO A LA TARJETA DE LA EXPULSIÓN) a la vez que han reprendido al del jugador madridista por dejar a su equipo en inferioridad numérica.

Al acabar el partido, el Sr. Presidente del R. Madrid en unas declaraciones por radio echa la culpa al árbitro de la derrota de su equipo y afirma algo así como que el árbitro había sido durante la segunda mitad el mejor jugador del Barcelona.

LA PERSPECTIVA ARBITRAL

Imaginemos por un instante que nos ponemos en la piel del árbitro que escucha o tiene noticias de las declaraciones, ¿Qué podemos pensar de estas declaraciones? ¿Qué haríamos? ¿Puede una situación de este tipo afectar a la confianza del árbitro? ¿Reaccionaríamos todos de igual manera?

CASO Nº 2 LOS HECHOS

Lunes 9 de marzo de 1998. Se juega el Valencia-Mérida.

En los primeros minutos del encuentro se produce una jugada en la que se invalida la concesión de un gol a un jugador del Valencia por estimar que se hay ayudado del brazo para conseguir hacer llegar el balón a la red. El árbitro consulta con su asistente y optar por señalar la infracción del delantero. Las cámaras de TV son testigos del hecho.

LAS VALORACIONES

Los comentaristas de TV ratifican la decisión del equipo arbitral y enfatizan en la dificultad de acertar en una jugada tan rápida.

LA PERSPECTIVA ARBITRAL

Imaginemos por un instante que nos ponemos en la piel del árbitro y de su asistente:

¿Cuál es la primera impresión de uno y otro?

¿Cómo valoramos la actitud de árbitro y asistente?

Teniendo en cuenta que el asistente ("Rafa" Guerrero) había pasado por una experiencia desagradable anterior, ¿podría verse afectada la confianza del árbitro en su asistente? ¿y la del propio asistente?.

TRABAJO PERSONAL:

¿Hemos pasado en algún momento por alguna situación similar? ¿Cómo se resolvió?

Describe una experiencia personal, de la que guardes un excelente recuerdo, en la que tras aplicar la confianza se sucedieron consecuencias de éxito.

¿Qué consecuencias positivas podemos sacar de estas situaciones?

Hay dos cosas que nadie puede quitarme. La primera, aquello que valoro y creo, aquello que *siento* verdadero en el fondo de mi corazón, aunque la mente no pueda explicarlo ni demostrarlo. La segunda cosa que no pueden quitarme, mientras no me maten, es mi manera de expresar *lo que soy* (p.28 de COOPER, R.K & SAWAF, A. Estrategia emocional para ejecutivos, Martínez Roca, Barcelona, 1997)

CONFIANZA Y ACTUACION

Parece evidente que la confianza es una de las características más importantes de un árbitro competente, y que como tal, es un factor crítico para determinar la efectividad y el resultado de su actuación. Pero sólo con confianza no se compensa la incompetencia. Es preciso conocer las reglas del deporte y la mecánica de cómo arbitrar. Sin esas destrezas, la confianza se queda tan sólo en eso.

La autoconfianza óptima, que no supone exceso de confianza, significa estar totalmente convencido de que se puede desempeñar dignamente la labor para la que ha sido designado y de que se dedicará el esfuerzo necesario para lograrlo. Los árbitros autoconfiados reconocen sus límites y tienen expectativas realistas. Tener autoconfianza no garantiza necesariamente que siempre se actúe acertadamente, pero la autoconfianza es esencial para progresar en el propio potencial como árbitro. Posiblemente se cometerán errores, se estará mal colocado, y se perderá el control de la situación en ocasiones, pero la creencia en uno mismo ayudará a la persona a afrontar de modo más efectivo esos problemas y a continuar luchando para ser cada vez mejor.

π ¿Podrías recordar alguna situación vivida por ti en que te hayas sentido especialmente seguro y autoconfiado a raíz de una decisión?

Cada persona tiene un nivel óptimo de autoconfianza, y los problemas surgen cuando un árbitro tiene o muy poca o demasiada confianza. En ambos casos, la calidad de la labor arbitral se resiente. Veamos...

Falta de confianza

Hay personas que se ponen límites psicológicos cuando les falta confianza en sus capacidades. Dado que la labor arbitral suele ser bastante ingrata y tiene poco reconocimiento social, las dudas acerca de la competencia arbitral hacen acto de presencia, y de manera especial en situaciones de hostilidad manifiesta hacia la labor o hacia la persona. Surge la inseguridad y aparecen autodiálogos del tipo “¿serviré yo para esto?” “¿Y quién me ha metido en estos problemas!” “¿vale la pena que yo pierda mi tiempo para recoger estos frutos”...

π ¿Conoces alguna situación arbitral, vivida por ti o por otros en que se haya visto de manera patente la falta de confianza? (hacia uno mismo o hacia un compañero)

Las autodudas van minando la calidad de la actuación arbitral al hacer acto de aparición la ansiedad, perder la concentración, y mostrar indecisiones. Los árbitros a los que les falta confianza se fijan más en lo que les falta que en sus potencialidades, y ello les distrae de su concentración en la tarea.

Sobreconfianza

Un exceso de confianza en un árbitro se aprecia por una falta de preparación para los partidos. Si se piensa que es superior a lo que en realidad es y que no necesita

prepararse el resultado será fracaso seguro. Infravalorar la necesidad de preparación para cada partido y no dedicar tiempo a ser consciente de las reglas que gobiernan cada competición son signos de exceso de confianza.

La confianza se basa en preparación, esfuerzo continuado y el desarrollo de las competencias necesarias. Si se dan por hechas estas cosas, hemos dado el primer paso hacia el exceso de confianza, que provocará en último término una actuación por debajo de las posibilidades reales.

FACTORES PERSONALES Y AMBIENTALES QUE FAVORECEN LA CONFIANZA

La confianza es una de las características básicas de un buen árbitro

Cuando esperamos tener éxito y creemos en nuestra capacidad de actuar de manera competente, estamos creando una profecía que se autocumple.

Pero esta confianza se genera y amplía en función de nuestro propio diálogo interior, y en función de las informaciones que recibimos del medio ambiente que nos rodea: familiares, amigos, dirigentes arbitrales o medios de comunicación.

FACTORES DE CONFIANZA PARA EL ÁRBITRO

INTERNOS= COGNICIONES

- ❖ CONDICION FISICA
- ❖ PREPARACION TECNICA
- ❖ EXPERIENCIAS PREVIAS

EXTERNOS= INFORMACIONES

- ❖ DIRIGENTES
- ❖ FAMILIARES Y AMIGOS
- ❖ MEDIOS DE COMUNICACION DE MASAS

Nuestra opinión personal es que debemos conocernos como personas y saber cómo reaccionamos ante distintos estímulos. Para ello, la primera función sería el análisis y reflexión interna. La gente suele saber cómo actuamos, pero no siempre cómo pensamos o cómo nos sentimos en los buenos momentos y sobre todo en los momentos difíciles.

Veamos ahora un ejemplo práctico de un árbitro que sale al terreno de juego y su mente va trabajando en un proceso de autodiálogo basado en la autoconfianza:

“...llevo el balón; voy adecuadamente uniformado; llevo todo lo necesario para actuar y anotar las incidencias que se sucedan durante el encuentro; estoy compenetrado con mis compañeros; me siento plétórico de facultades y dispuesto a desarrollar eficientemente mi labor; estoy plenamente convencido de que voy a tomar las decisiones acertadas en todos los momentos del partido, ya sean de tipo técnico o disciplinario; la presión de los jugadores, técnicos o público no va a afectar a mi concentración o a mis decisiones; tengo suficiente capacidad para arbitrar dignamente este partido...”

¿Consideramos aceptable este planteamiento?

¿Qué otros elementos incluiríamos?

VALORACION DE LA CONFIANZA

Ahora que ya sabemos del nivel óptimo de confianza, deberíamos intentar identificar el nivel de confianza que siente en una variedad de situaciones arbitrales. Las siguientes cuestiones le ayudarán a hacerlo:

¿Cuándo soy demasiado confiado?

¿Cómo reacciono frente a la adversidad?

¿Tengo miedo a algunas situaciones?

¿Cómo me recupero después de haber cometido un error?

¿Es mi confianza estable a lo largo de la competición?

¿Espero con ilusión la llegada de un nombramiento comprometido?

¿Me muestro dubitativo en determinadas situaciones?

Las respuestas a estas cuestiones deben servir como punto de partida para ponerse en contacto con los sentimientos de confianza. De este modo se pueden identificar las situaciones en las que la confianza sea alta o baja.

¿CÓMO MEJORAR LA CONFIANZA?

Un error conceptual bastante frecuente en deporte consiste en pensar que una persona puede hacer poco para mejorar en su confianza. Muchas personas piensan que es una cualidad que se tiene o no se tiene. Nosotros consideramos que la confianza es una destreza psicológica que puede aprenderse.

Se puede mejorar la confianza mediante:

- Y .Pensamientos (Autodiálogo)
- Y .Acciones
- Y .Imaginación
- Y .Logros de actuación
- Y .Condiciones físicas
- Y .Preparación