

ARBITRO



Real Federación Española de Natación
Comité Nacional de Árbitros



TEMPORADA
2009-2010

PSICOLOGIA DEL ARBITRAJE

¿POR QUÉ DEBERIAS LEER ESTE TEMA?

El arbitraje puede ser desafiante, excitante y provechoso. Por otra parte, los árbitros a menudo pueden sentirse frustrados. Los manuales de arbitraje enfatizan en la mecánica, el conocimiento del reglamento, la preparación física... Los mejores árbitros identifican la confianza, el buen juicio o la decisión como las cualidades más esenciales, además de las más difíciles de aprender, para un arbitraje exitoso.

Es en este momento en que nace la idea de la "Psicología del arbitraje". Los factores psicológicos son los más críticos del arbitraje. La idea de que el árbitro puede actuar como un robot aún está muy extendida en el entorno del mundo del waterpolo y, nada más lejos de la realidad, todo aquel que haya arbitrado sabe que el árbitro afronta los partidos con tanta o más presión y emociones que los jugadores y entrenadores.

La diferencia entre un buen y un árbitro excelente es la capacidad para hacer frente a las posibles dificultades de tipo psicológico que se producen durante un partido, como por ejemplo la ansiedad, el estrés, la forma de encarar las relaciones con el resto de participantes de un partido...

Este manual da una serie de herramientas para ayudar a resolver estos problemas cuando se presenten e incrementar de esta forma el rendimiento arbitral.

ARBITRO – PSICOLOGIA DEL ARBITRAJE

	3	
	5	
2	MOTIVACION Y AUTOCONFIANZA	5
3	ESTABLECIMIENTOS DE METAS Y OBJETIVOS	8
4	CONTROL DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y DISTORSIONADORES	10
5	LAS ETAPAS DE LA CARRERA ARBITRAL Y SUS OBJETIVOS	15
II.	ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO	19
6	RELACIONES Y CONFLICTOS	19
7	PERCEPCIÓN, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	31
8	ANSIEDAD	35
	ANEXO 1	38
	ANEXO 2	40
9.	BIBLIOGRAFIA	41

1. Introducción: Psicología del arbitraje



Psicología: ciencia que estudia la constitución, el comportamiento y los estados de la persona, considerada individualmente y/o como miembro de un grupo social.

Psicología del Deporte: aplicación de la psicología que estudia los factores psicológicos que influyen en la práctica del deporte y los efectos que se derivan de participar en la competición con tal de mejorar el rendimiento.

Psicología del arbitraje: aplicación de la psicología del deporte a la práctica del arbitraje.

Objetivos de la psicología del arbitraje: incrementar el rendimiento utilizando unas técnicas propias de la psicología, sin pretender sustituir ni prescindir de los fundamentos que son propios del arbitraje:

- Capacidades innatas para percibir adecuadamente las acciones del juego.
- Conocimientos del waterpolo.
- Conocimiento de las reglas y de su espíritu.
- Preparación física adecuada.
- Técnica de arbitraje depurada (posición y señalización).
- Ser aceptado por el colectivo del waterpolo en la categoría en la cual actuamos.

¿Qué puede aportar la psicología del arbitraje?

Lo que todos entendemos como un buen arbitraje es, el resultado de una combinación perfecta de habilidad técnica, física y mental.

En este manual únicamente nos dedicaremos a aumentar y mejorar la habilidad mental.

En una primera etapa de iniciación:

- Que aprendas a incrementar la motivación y la autoconfianza para llevar a término tu tarea.
- Que sepas establecer objetivos en cada una de las fases de vuestra carrera arbitral, ayudando a planificarla y a superar con éxito cada una de las situaciones que os encontrareis a lo largo de ella.
- Que conozcas técnicas para identificar y controlar los pensamientos distorsionadores, tanto dentro como fuera de la piscina, ganando de esta forma también, confianza en vosotros mismos.
- Que te acostumbres a reflexionar sobre ti mismo, sobre tus habilidades y limitaciones, para optimizar los buenos recursos que a buen seguro tienes y para identificar los aspectos que sean necesarios corregir como primer paso en la mejora de la ejecución de la tarea arbitral.

En una segunda etapa de perfeccionamiento:

- Que profundices en las relaciones humanas que se establecen en la piscina, desde la relación contigo mismo hasta la que se establece con el público.
- Que aprendas a mejorar el nivel de concentración.
- Que conozcas técnicas para reducir la ansiedad hasta eliminarla si es posible.
- Que conozcas técnicas que te ayuden a superar situaciones en las cuales eres objeto de crítica y de presiones por parte de los protagonistas de los partidos que dirijas.

I. ETAPA DE INICIACION

2. Motivación y autoconfianza

Motivación: proceso que sostiene y dirige la actividad del organismo y el comportamiento de los individuos. Hace que un estímulo se convierta en objetivo, que nos pongamos en marcha para conseguirlo, que se mantenga nuestro interés y que pongamos los medios necesarios para obtenerlo. Poner los medios necesarios para estar motivados incide sobre la confianza que tenemos en nuestras capacidades.

La motivación depende, fundamentalmente, de estímulos externos (aquello que el medio nos puede proporcionar) y de las características de nuestra propia personalidad.

2.1. Estímulos externos que inciden en la motivación

Es bueno reflexionar y saber qué nos ha llevado al arbitraje y qué hace que aún nos mantengamos en esta actividad. Cuando hablamos con los chicos y chicas en su primer día del curso de árbitros, nos acostumbramos a encontrar las motivaciones siguientes:

- Compensación económica.
- Para aquellos que han dejado de jugar, seguir vinculados activamente con el waterpolo.
- Ver el waterpolo desde otro punto de vista.
- Porque alguien nos ha hablado bien de la actividad, del ambiente, del arbitraje...
- Para llegar a una categoría dentro del Comité de Árbitros.

Sin embargo, una vez el árbitro ingresa en el Comité, sus motivaciones cambian:

- Obtener éxito arbitral, entendiendo por éxito llegar a las categorías "A" nacional, LEN o FINA.
- Si por alguna razón se considera que no hay posibilidad de llegar a estas categorías, no se renuncia a escalar grados dentro del Comité, tan alto como sea posible.
- Disfrutar de un buen ambiente, del deporte en general y de la vinculación al waterpolo.
- El beneficio económico, aunque está presente, no se considera primordial.

2.2. Características individuales que inciden en la motivación y en la auto-confianza

Es bueno reflexionar sobre nuestras propias características individuales, cosa que te invitamos a hacer. Si bien cada uno de nosotros es distinto y difícilmente puede cambiar su manera de ser, siempre se puede hacer algo para mejorar nuestra relación con el entorno y obtener una mejor satisfacción de estas relaciones, tanto en el arbitraje como en cualquier aspecto de la vida.

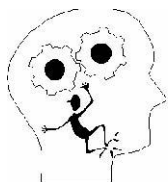
Entre otros, hay dos aspectos que hay que tener en cuenta:

A) Orientación al logro:

Es la manera como las personas tendemos a hacer frente a nuestros objetivos. Según como lo hagamos tendremos más o menos confianza en nosotros mismos y estaremos más o menos motivados para alcanzar estos objetivos.

La orientación puede ser de dos formas:

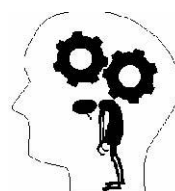
- Tendencia al éxito
 - ✓ Si un objetivo lo asumo como un reto posible de alcanzar.
 - ✓ Si tengo confianza en mis posibilidades.
 - ✓ Si cuando cometo un error no lo valoro como un fracaso, si no como una experiencia de la que puedo aprender para mejorar, extrayendo consecuencias positivas.
 - ✓ Si las metas que me planteo son realistas.
 - ✓ Si mis pensamientos son positivos: *"Este partido es importante, lo haré bien"*
"He cometido errores, ahora sé como corregirlos".



Si tengo esta clase de pensamientos significa que soy una persona cercana al éxito. Por lo tanto, tengo muchas posibilidades de que las cosas me salgan bien.

- Evitación del fracaso
 - ✓ Si un objetivo es para mí una meta extrema, difícil de conseguir.
 - ✓ Si no confío en mis posibilidades.
 - ✓ Si cuando cometo un error lo valoro como fracaso personal.
 - ✓ Si no sé plantear mis objetivos porque no están bien planteados o son inalcanzables.
 - ✓ Si mis pensamientos son negativos: *"No lo hice mal, los equipos apenas se quejaron"*, *"He cometido errores: he fracasado"*
 - ✓ Si tengo más miedo a fallar a ilusión para que las cosas me salgan bien...

En definitiva, si soy una persona que más que buscar el éxito, me conformo con no fracasar, hay muy pocas posibilidades de que las cosas me salgan bien.



B) Atribución de casualidad

Es aquello a lo que una persona atribuye sus éxitos o desaciertos. Hay dos tipos de atribución:

- Externa
 - ✓ Cuando se responsabiliza a otras personas, el azar o la fortuna.
 - ✓ En el caso del arbitraje es muy común que cuando las cosas salen mal, se digan frases del tipo: "La culpa es de los jugadores, que no ayudaron".
 - ✓ También se puede dar el caso de alguien que, cuando las cosas salen bien, piense: "Tuve suerte".
- Interna
 - ✓ Cuando uno se responsabiliza de todo lo que pasa.
 - ✓ En el caso del arbitraje, cuando las cosas han ido mal, piensa: "La culpa es sólo mía".
 - ✓ Y cuando salen bien, alguno puede pensar siempre: "Gracias a mí, que si no...".

Cada una de estas líneas de pensamiento representa una característica que se encuentra en un extremo de un eje. Las personas acostumbramos a manifestar conductas que se encuentran a lo largo de este eje, es decir, que **es difícil que una persona tenga una tendencia a situarse al extremo del eje**, hacia uno de los polos de esta línea imaginaria.

- **Cuando una persona tiende a evitar el fracaso, atribuye al azar a sus éxitos, y a sí mismo a sus fracasos;** estamos frente a una persona más bien **muy pesimista** que difícilmente alcanzará ningún resultado positivo frente a un reto.
- **Cuando alguien, por mucho que trate de buscar el éxito, cree que las cosas le salen bien gracias a sus aptitudes y que las que le salen mal es culpa de los demás,** difícilmente podrá alcanzar nuevos retos, entre otras cosas, porque **al no reconocer sus propios errores no puede aprender de ellos.**

¿Cuál es la manera de manejar estos aspectos, especialmente en el arbitraje?

- **Encontrar un equilibrio** entre aquello que son mis deseos y mis posibilidades.
- **Encarar los retos sin miedo a fallar** asumiendo que siempre se cometen errores.
- Si se falla, darle la importancia que se merece y extraer conclusiones positivas, **aprendiendo de los errores.**
- **No considerarse el responsable absoluto** de todo lo que sucede en el campo de juego, ni de las cosas buenas ni malas.
- **Asumir las propias responsabilidades**, no rehuirlas.

Con tal de poder llevar a término estos propósitos es necesario, primero, conocerse a uno mismo, reflexionar sobre mi manera de pensar y cómo afronto los retos para saber si lo hago o no de manera adaptada. Y segundo, aprender a establecer retos, metas, objetivos.

3. Establecimiento de metas y objetivos

Una meta es el logro de un nivel específico de dominio de una tarea, generalmente dentro de un tiempo límite especificado. Saber establecer metas u objetivos es fundamental, sobre todo en las primeras fases de formación.

¿Por qué es tan importante aprender a establecer las propias metas?

- ✓ Porque aumenta la motivación y la autoconfianza.
- ✓ Porque dirigen, mantienen e incrementan: la atención, el esfuerzo, la motivación, la autoconfianza y el rendimiento.
- ✓ Porque evita dispersar la atención, el esfuerzo y la acción hacia aspectos accesorios o no importantes.
- ✓ Porque hace que pongamos en marcha nuevas estrategias de aprendizaje.
- ✓ Porque evita la creación de falsas esperanzas, normalmente basadas en un pensamiento de tipo absolutista (La perfección es esencial, El valor depende el éxito, Polarización del pensamiento). Ver punto 4.
- ✓ Porque asegura el rendimiento adecuado de los árbitros y su permanencia en la actividad.
- ✓ Porque evita los fracasos, a veces prematuros, al no alcanzar una categoría en un tiempo determinado que, a veces, es imposible de cumplir.
- ✓ Porque favorece la superación de contrariedades, seguir la escalada y alcanzar categorías que, en un principio podían parecer inalcanzables incluso para la persona interesada.

3.1. Características que ha de tener una meta para estar bien formulada y para que sea útil

A) Una meta se ha de poder medir de manera objetiva

Sólo así sabremos qué hemos de hacer para alcanzarla, los avances que hacemos y si hemos llegado a los resultados que esperábamos. Ejemplo: la meta *"Obtener una buena señalización de penaltis"*, formulada de manera objetiva:

"He de levantar el brazo con los cinco dedos extendidos, bien recto; establecer contacto visual con el infractor: Indicar el infractor sólo si es necesario porque hay más de un jugador en la zona; indicar el número del infractor para que lo vean los jugadores y a continuación indicarlo a la mesa sin perder de vista el campo de juego".

Ejemplo: la meta de obtener una buena señalización de faltas, formulada de manera subjetiva: *"He de señalar mejor"* (y nada más).

B) Una meta ha de ser de ejecución, no de resultados

Proponernos hacer bien una cosa es establecernos una meta. Proponernos llegar a un determinado hito es tan sólo expresar un deseo.

Las metas de ejecución dependen de uno mismo, las controlas mejor, son por tanto individuales.

Ejemplos de metas de ejecución individual: obtener una buena señalización. Conseguir una posición mejor en la piscina. Mejorar la apreciación de los penaltis.

Las metas de resultados, depende de terceras personas, son por lo tanto menos controlables y más difíciles de corregir.

Ejemplos de metas de resultados: alcanzar una determinada categoría. Dirigir partidos de promoción.

C) Una meta ha de ser específica

- ✓ En su formulación: qué haré
- ✓ En su fecha: cuándo lo haré
- ✓ En su estrategia: cómo lo haré

Ejemplo: *"En los partidos he de conseguir señalar el penalti de forma adecuada, con un buen movimiento del cuerpo y transmitiendo convicción y seguridad. Para conseguirlo ensayaré frente al espejo".*

D) Hemos de saber priorizarlas

Normalmente, para alcanzar un objetivo determinado es necesario alcanzar antes otros. Hemos de tener la habilidad para saber qué es necesario previamente antes de obtener una meta. *"Primero he de conseguir una buena posición, después trabajaré la apreciación. Porque si no estoy en la posición adecuada, no lo veré, y si no lo veo, no lo señalaré".*

E) Se han de formular en términos positivos, hacia el éxito

"He de mejorar mi conciencia de tener una buena posición"

F) No se han de formular en términos de intentar evitar resultados negativos

"He de conseguir no estar mal posicionado en el campo de juego"

G) Han de ser compatibles entre sí

No podemos proponernos objetivos que, si los conseguimos, excluyen otros que también son necesarios.

H) Han de ser flexibles para revisarlos y poder cambiarlos si fuera necesario.

Tampoco se gana nada desesperando porque nos retrasamos unas semanas en alcanzar aquello que nos habíamos propuesto.

I) Han de tener un cierto nivel de dificultad, pero también han de ser realistas

- ✓ Si son excesivamente fáciles, su logro no supondrá ninguna motivación.
- ✓ Si son excesivamente difíciles, nos desmotivaremos al ver que no los alcanzamos en un tiempo razonable.

J) Hemos de proponernos metas intermedias, tanto en la ejecución como en el tiempo para alcanzarlas

Su logro nos motivará para persistir en el objetivo final.

- ✓ Si nos proponemos unos objetivos excesivamente largos, nos desmotivaremos pues vemos que nunca se llega al resultado final deseado.
- ✓ Si nos los proponemos a demasiado corto plazo, poca cosa se puede obtener. Por tanto, los hitos alcanzados serán de poca relevancia.

K) Llevar un registro escrito de las metas propuestas ayuda a recordarlas y mantener vivo el interés.

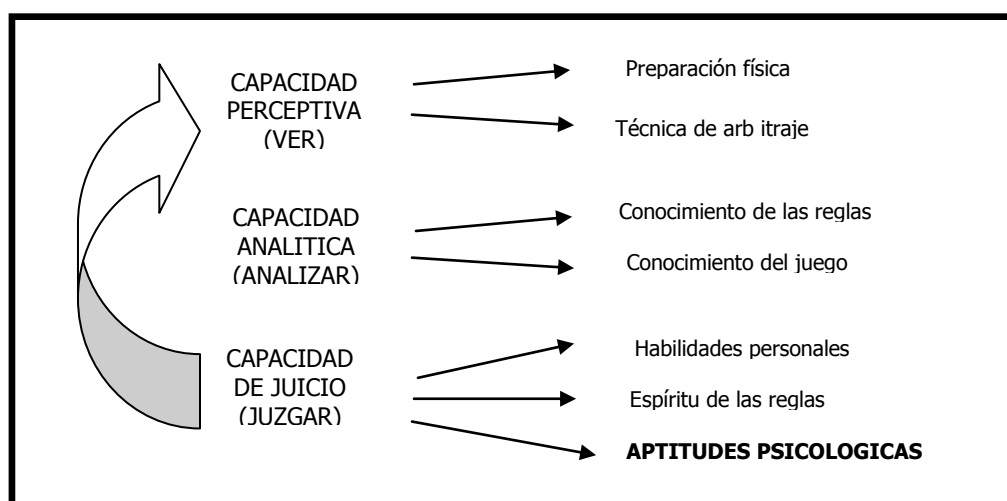
L) Llevar por escrito los logros alcanzados y los efectos beneficiosos que nos ha traído su alcance nos motiva para plantearnos y alcanzar nuevas metas.

4. Control de pensamientos irracionales i distorsionadores.

Determinados tipos de pensamientos pueden alterar nuestra motivación y disminuir nuestra autoconfianza. Esta clase de pensamientos, que pueden ser comunes a la vida cotidiana, también pueden aparecer en medio de un partido, mientras estamos arbitrando.

Es importante controlarlos porque nuestros pensamientos inciden en nuestros sentimientos y éstos sobre nuestra conducta. Si nuestros pensamientos son adaptados y positivos, tendremos una mayor confianza en nosotros mismos y mejoraremos nuestro rendimiento.

Por otra parte, la alteración de nuestros pensamientos incide en la totalidad de las capacidades psicológicas que son necesarias para llevar a término nuestra tarea.



4.1. ¿Qué son los pensamientos irracionales i distorsionadores?

- Son **ideas** que provocan efectos emocionales adversos.
- Su base es la **polarización**, es decir, la tendencia a ver y valorar las cosas en términos absolutos (blanco/negro, éxito/fracaso).
- Se expresan en forma de **necesidad** («Debo...», «Estoy obligado a...», etc.).

Cuando no conseguimos un propósito expresado así, tenemos **emociones negativas** que interfieren tanto en el logro del objetivo como en el estado de ánimo y, por lo tanto, en la conducta. Se origina una **ansiedad perturbadora** que nos **incapacita** para obrar adecuadamente.

Para rehusarlas es esencial **detectarlas** previamente.

La mayoría de estos pensamientos hacen que el árbitro rinda por debajo de las posibilidades porque:

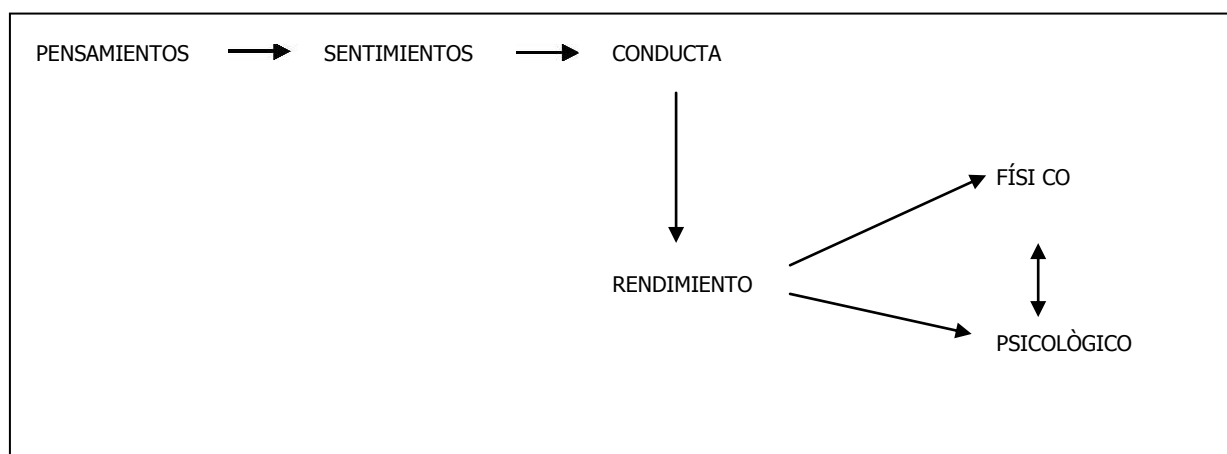
- Estamos excesivamente **presionados**.
- No consideramos el arbitraje como una **actividad divertida**, sino una necesidad de demostrarnos a nosotros mismos y al resto de las personas nuestra valía personal.
- Mengua nuestra **capacidad de aprendizaje**, puesto que se está más pendiente de aquello que sucede a los otros que de la tarea que debemos llevar a cabo.

Tener pensamientos negativos no es extraño, lo negativo es permitir que persistan y que nos perturben.

Si son frecuentes, se puede hacer una lista de pensamientos negativos usuales y, al lado, su correspondiente pensamiento positivo substitutorio, lista que se puede repasar en las situaciones que habitualmente preceden a la aparición de estos pensamientos y que pueden afectarnos más (antes o tras los partidos).

4.2. Tipos de pensamientos irracionales más frecuentes

A continuación exponemos algunos tipos de pensamientos irracionales más frecuentes en la vida cotidiana y dentro del arbitraje y el pensamiento adaptado alternativo.



Tipos de Pensamientos irracionales más frecuentes	
Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
1. Necesidad de aprobación	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Algunas personas necesitan que todo el mundo que significa algo para ellos le manifieste su aprecio y su aprobación por casi todo el que hacen. ✓ En la organización arbitral, no se encuentran bien si no se sienten aprobados por todos sus compañeros y responsables ✓ En el partido, se sienten extremadamente dolidos por las críticas del público y de los participantes. ✓ Como consecuencia de esto, su pensamiento y sus acciones estarán dirigidas a conseguir esta aprobación general. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incluso las personas que más queremos piensan y actúan de manera diferente a nosotros. ✓ No podemos pretender parecer perfectos ante los ojos de los demás.

Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
2. La valía personal depende del éxito y de la perfección absoluta	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Algunas personas, por considerarse valiosas, deben ser competentes en casi todo lo que hacen. ✓ En el arbitraje, si no logran cierta categoría o si no dirigen partidos importantes, piensan que no tienen ningún valor personal. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nadie está exento de cometer algún error, incluso en tareas en las que ha demostrado ser competente. ✓ Nadie es competente en todas las actividades que inicia. ✓ Cualquier persona tiene derecho a no mostrarse competente en alguna cosa sin tener que sufrir por ello.
Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
3. Catastrofismo	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pensar que es terrible y catastrófico no lograr los objetivos que nos hemos propuesto. ✓ Los deseos son necesidades. ✓ Las consecuencias del fracaso pueden ser extremas: si no subimos de categoría, se deja de arbitrar. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Querer alguna cosa no es necesitarla. ✓ Un error no es un fracaso. ✓ Entre el blanco y el negro hay una gran gama de grises.
Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
4. Estar preparado para lo peor	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Algunas personas no disfrutan de aquello que hacen o tienen. Piensan que en cualquier momento aquello que va bien puede ir mal. ✓ Piensan a menudo en los aspectos negativos de la vida, preparándose para unas adversidades repentinas que han de venir, pero sin tener ninguna prueba de qué vayan a suceder. ✓ Creen que este estado preparatorio los eximirá de las consecuencias penosas de aquello que debe venir. ✓ Hay quien sólo subir de categoría ya se prepara por no sufrir cuando descienda. ✓ La expectativa de un fracaso y de sus consecuencias pueden traer a la catástrofe en una clase de profecía autocumplida (3). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Si disfrutamos de las cosas tal y como vienen y solo nos preocupamos por las consecuencias de las situaciones desagradables cuando hay indicios reales de que pueden producirse, no estaremos en un estado de ansiedad permanente que, prácticamente nos llevará a la felicidad
Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
5. La fatalidad es incontrolable	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar seguros que no se puede hacer nada por evitado que las cosas empeoren. ✓ Suele haber una atribución externa a la responsabilidad de los fracasos. ✓ Si se combina con una atribución interna de los éxitos, aparece un egocentrismo. ✓ Si se cree que el éxito de los otros y el fracaso propio se deben a la intervención de otras personas, se obsesionan con el favoritismo. ✓ A partir de esto se puede caer en la Sed de justicia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nosotros no podemos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor. ✓ Podemos contribuir a nuestro propio bienestar interpretando adecuadamente los elementos que provienen del exterior.

Pensamiento irracional	Idea adaptativa alternativa
6. Sed de justicia	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hay quien cree que existe un determinado tipo de personas con una naturaleza esencialmente malvada y que deben ser castigados por esto. ✓ Hay quien opina así de compañeros, entrenadores y jugadores, y los consideran depositarios de todos los defectos posibles (vanidosos, pelotas, etc.). ✓ Según ellos, este tipo de árbitros no debería tener ningún éxito y debería descender de categoría. ✓ Pueden estar deseando arbitrar a determinados entrenadores y jugadores para ponerlos en su lugar. ✓ Su pensamiento está ocupado por estas ideas justicieras. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es posible que estas personas tengan los mismos defectos que nosotros percibimos en ellos, pero es su problema. ✓ Nosotros no tenemos porque ser quién les haga cambiar.
7. Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades que afrontarlas	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta creencia trae a la Orientación del éxito basado en la evitación del fracaso. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No hacer frente a los problemas o eximirnos de las responsabilidades solo hace que demoremos u obviemos las consecuencias.
8. Generalizaciones	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Extraer una regularidad a partir de pocos datos. A veces es como una superstición. ✓ Por ejemplo, creer que con un determinado equipo siempre irán las cosas mal porque hemos tenido problemas con ellos en un par de partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hemos de descubrir los motivos por los cuales las cosas no se desarrollaron como esperábamos para cambiar las circunstancias y hacer que las cosas mejoren. ✓ Si identificamos estos motivos y actuamos para modificarlos, las cosas no han de ir mal necesariamente.

4.3. Estrategias para controlar los pensamientos perturbadores

A) Mediante su detención y sustitución

Esta estrategia puede ser de especial utilidad cuando nos asaltan esta clase de pensamientos en medio de un partido.

Primero: detener las ideas perturbadoras: El uso de una señal específica, verbal («Párate!», «Stop!») o no verbal (cualquier gesto) puede ayudar a parar el pensamiento distorsionador.

Segundo: sustituir el pensamiento negativo por otro de positivo, si hace falta.

Ejemplos de parada y sustitución de pensamientos perturbadores		
Pensamiento negativo	Señal de parada	Pensamiento positivo sustitutorio
«He decidido el partido.»	De acuerdo, párate!!	«La expulsión definitiva sin sustitución también fue decisiva y estuvo muy bien sancionada.»
«Arbitrando así jamás llegaré a ninguna parte.»	(Gesto discriminante.)	«Solamente ha estado un mal partido. Ahora sé qué hacer si me vuelve a suceder lo mismo. Esto no debe condicionar mi carrera arbitral.»

Mediante las auto instrucciones

Las auto instrucciones son instrucciones que nos damos a nosotros mismos. Permiten instaurar verbalizaciones internas adecuadas por tal de poder realizar una tarea, eliminar autoafirmaciones negativas o irrelevantes y generar auto instrucciones positivas o relevantes para la tarea ⁽ⁱⁱ⁾.

Las variaciones son infinitas. Exponemos dos esquemas:

Control de pensamientos perturbadores mediante auto instrucciones (1)⁽⁷⁾		
1. Definir el problema	¿Qué debo hacer?	«Intervenir como árbitro de defensa.»
2. Aproximación al problema	¿Qué me piden que haga?	«Intervenir en expulsiones, contra-faltas y demás lances relevantes del juego.»
3. Focalización de la atención.	Focalizar sobre el objetivo concreto.	«He de estar atento a las situaciones y concentrarme para intervenir.»
4. Auto refuerzo	Refuerzo positivo frente los avances.	«He intervenido en una jugada, lo estoy haciendo bien.»
5. Verbalizaciones para hacer frente a los errores.	Verbalizaciones a nosotros mismos.	«No he intervenido en esta jugada, debo estar más atento.»
6. Autoevaluación	Evaluación de las acciones realizadas.	«Lo estoy haciendo muy bien en las expulsiones, pero debo estar más atento en las contra-faltas.»
7. Auto refuerzo	Refuerzo positivo frente a los avances.	«Muy bien! He intervenido en esta contra!»

El ejemplo que exponemos en continuación es muy interesante porque, además de las auto instrucciones, se usa una técnica muy útil, que es el **ensayo encubierto** (también denominada ensayo en la imaginación o **visualización**).

Esta técnica consiste a revivir o ensayar en la imaginación las situaciones que hemos vivido en la realidad o que debemos vivir, tal y como han sucedido o habrán de suceder. De esta manera, podemos tener conciencia de qué hemos hecho mal (en el caso de la conducta que queramos modificar) y de cómo querríamos realizar esa conducta.

La situación se debe revivir en la imaginación involucrando todos los sentidos: vista, oído, movimiento, sensaciones emocionales... Todo del mismo modo como si estuviera sucediendo en la realidad.

La técnica del ensayo en la imaginación es muy útil para ensayar cualquier tipo de conducta: señalización, situación en la piscina, foco de atención según las tácticas de los equipos, interpretación de las acciones del juego (expulsiones u otras), maneras de reaccionar delante de determinadas actitudes de jugadores y entrenadores... Incluso es útil en procesos de recuperación después de una lesión.

Cuando hacemos practicar a la imaginación ⁽ⁱⁱⁱ⁾, en nuestro cuerpo se activan puntos de tensión muscular muy parecidos a los que se activan cuando la práctica es real. Por esto, practicar una conducta en la imaginación facilita su ejecución posterior en la realidad: centramos nuestra atención y nuestro esfuerzo en aquellos aspectos más importantes, los que hemos analizado mientras visualizábamos lo que hacíamos. Así, pues, también eliminamos más fácilmente los malos hábitos y adquirimos más fácilmente los hábitos adecuados. Todo porque ya empezamos a hacerlo en la imaginación.

Control de pensamientos perturbadores mediante auto instrucciones (2).

1. Localizar la situación mal resuelta. Reflexionar sobre cada una de las acciones con las que no nos sentimos satisfechos, manteniendo un diálogo interno con nosotros mismos.	<i>«En aquella presión del final del partido, en la que estaba de árbitro de ataque, creo que hubo una falta que no pité.»</i>
2. Localizar el motivo por el cual se resolvió mal.	<i>«Fui a saco demasiado pronto, sin ver lo que sucedía.»</i>
3. Ensayo encubierto de situaciones mal resueltas.	<i>Revivir en la imaginación las situaciones mal resueltas tal y como han sucedido, involucrando a todos los sentidos: vista, oído y movimiento. Experimentando, incluso, las emociones vividas.</i>
4. Ensayo encubierto de situaciones bien resueltas.	<i>Volver a ensayarlas en la imaginación, pero esta vez las visualizaremos resolviéndolas adecuadamente.</i>
5. Análisis de las auto instrucciones para asegurarnos que son las adecuadas.	<i>«¿Si me hubiera quedado un momento, me habría fijado que había pressing? Al verla, ¿hubiera podido buscar una mejor posición? Si la posición hubiera estado la adecuada, ¿hubiera visto la falta?»</i>

Del mismo modo que podemos ensayar conductas como las del ejemplo, también podemos ensayar nuestra reacción ante situaciones de conflicto como suelen ser las protestas de jugadores y entrenadores. Como reaccionaré ante un determinado tipo de protesta o de la presión del público, qué contestaré, etc. **La visualización**, en este sentido, es como una clase de **ensayo general** que hace que nos familiaricemos con la situación ensayada y, el que es más importante, **en el ensayo estamos emitiendo la respuesta adecuada a cada situación**, lo cual nos hará **emocionalmente más fuertes y estables y nuestra respuesta será más segura y confiada**.

5. Las etapas de la carrera arbitral y sus objetivos

Los árbitros, a lo largo de su carrera, acostumbran a pasar por unas determinadas etapas evolutivas, cada una de las cuales tiene unas características y metas diferentes.

En una línea ascendente, un árbitro que logra la máxima categoría pasa por cuatro niveles: iniciación (arbitraje a nivel regional), perfeccionamiento (asunción de partidos de más nivel y seguimiento para llegar a la categoría nacional), tecnificación (ser árbitro nacional y evaluación desde la Categoría C a la categoría A) y élite (competición internacional).

Debemos ser conscientes de que no todo el mundo llega a estos últimos niveles. Por esto, sea cual sea nuestra categoría, hemos tener presente que todos podemos ser útiles y sentirnos satisfechos, aun cuando no se cumplan nuestros propósitos iniciales. Desde este punto de vista, e independientemente del nivel logrado, casi todos los árbitros que llevan a término su tarea durante un cierto tiempo pasan por las etapas evolutivas siguientes:

A) Primera etapa: progreso continuo.

Características de esta primera etapa:

- Desde el momento que el árbitro se inicia en la actividad arbitral en su Colegio Regional hasta que logra su máxima categoría dentro del mismo.
- Tendrá una duración variable y cada cual llegará a un techo del cual no pasará.

- Este techo será más o menos alto y tardará más o menos tiempo en lograrlo, dependiente de las características y de las aptitudes individuales.

Motivaciones habituales en esta primera etapa:

- Generalmente, nos introducimos en la tarea arbitral por cualquiera de las motivaciones expuestas en el apartado 2.1.
- Al poco tiempo, nos damos cuenta que disfrutamos arbitrando, con nuestra tarea en la piscina y con los compañeros de arbitraje.
- Posteriormente, nos vemos recompensados con la aceptación de los equipos, de nuestros compañeros y de nuestros formadores.
- Todo esto nos trae a la situación deseable de sustituir la motivación primordial, que antes era externa (la ganancia económica), por otra motivación, esta de tipo interno: la autosatisfacción por la tarea bien hecha.
- Todo este proceso se retroalimenta a sí mismo. Sin darnos cuenta nos encontramos en un nuevo escalafón de la carrera arbitral.
- El proceso se vuelve a repetir una vez y otra: a categorías más altas, más ingresos económicos, más reconocimiento social y más autosatisfacción. Hasta que llegamos a un punto a partir del que ya no progresamos de categoría.

Planteamientos adecuados en esta primera etapa:

- Plantearse la tarea arbitral como un plan de carrera continuo.
- Principalmente, hemos de aprender y debemos trabajar por la evolución constante.
- Nos será útil proponernos metas...
- De ejecución, no de resultados (hacer bien las cosas, no pensar en los ascensos).
- Alcanzables.
- No crearse falsas expectativas.
- Reflexionando sobre las propias aptitudes y limitaciones.
- Ser humildes.

B) Segunda etapa: estabilización

Características de esta segunda etapa:

- Dejamos de progresar, actuando muchas temporadas en la misma categoría.
- Compañeros de promoción ascienden y nosotros no.
- Dirigimos menos o peores partidos de nuestra categoría.

Planteamientos adecuados en esta segunda etapa:

- Analizar críticamente la situación en la cual nos encontramos.
- Buscar las razones de nuestro estancamiento, sin buscar excusas ni poniendo fuera de nosotros las responsabilidades.
- Seguir trabajando para mejorar, porque si bien la constancia no nos asegura el éxito, es evidente que tirar la toalla sólo nos puede traer al fracaso y a la regresión en nuestra carrera arbitral.
- Seguir marcándonos objetivos a corto plazo y no muy ambiciosos.
- No debemos pensar que estamos estancados sólo porque algunos compañeros con quienes empezamos a arbitrar han evolucionado más que nosotros.
- Ser conscientes de que la cosa más importante a la hora de establecernos unas metas y un plan de carrera arbitral no es el tiempo que tardamos en progresar, sino hacerlo de manera consistente, con solidez.
- Cuando nos comparamos con nuestros compañeros de promoción, debemos hacerlo siempre en términos positivos, nunca en términos negativos, como por ejemplo la envidia o el resentimiento.
- Hemos de intentar aprender de cada situación y disfrutar con nuestra tarea, no importa la categoría en la cual nos encontramos.
- Competimos con nosotros mismos, no con los otros.
- Mantener un cambio de impresiones con nuestro **tutor** (si lo tenemos), con compañeros de confianza y con nuestros responsables técnicos para reconocer exactamente en qué situación nos encontramos y cómo debemos reorientarla.
- Es posible que nuestra misión dentro del arbitraje sea la de actuar en este nivel, ayudando a formar compañeros de esta categoría.

C) Tercera etapa: regresión

Características de esta tercera etapa:

- Pérdida de la categoría.
- Sentirnos dolidos y defraudados.
- Pensar que no vale la pena continuar en el arbitraje.

Planteamientos adecuados en esta tercera etapa (razones por continuar en la actividad arbitral):

- Actuar positivamente y reorientar la situación, analizándola en profundidad.
- No buscar excusas, sobre todo buscando culpables externos.
- Preguntarnos: « ¿He hecho todo lo posible para mantener el nivel? ¿Conozco suficientemente el reglamento y sus características?, etc.»

- En categorías inferiores podemos seguir siendo útiles ayudando compañeros, enseñándoles con nuestra experiencia.
- Podemos obtener su reconocimiento y aprecio (reforzamiento social), sentirnos apreciados más por lo que somos que por lo que tenemos (una categoría arbitral).
- Mantener un cambio de impresiones con compañeros de confianza, con nuestro **tutor** (si lo tenemos), con nuestros responsables técnicos para conocer exactamente en qué situación nos encontramos y como reorientarla.

La figura del tutor

Es muy difícil andar por la vida sin que nadie nos ayude, nos oriente, nos aconseje y nos enseñe cosas útiles en la actividad que estamos llevando a término. Esto suele pasar en el mundo académico, laboral y, porque no, en el mundo del arbitraje. Esta figura que nos ayuda es nuestro **tutor**.

Un tutor es una persona de confianza que en algún momento de nuestra carrera arbitral nos ha ayudado a progresar porque nos ha servido de maestro, de modelo, de guía, de consejero. Gracias a sus consejos hemos podido ver claro el camino que debíamos seguir para evolucionar en el arbitraje. Nos ha ofrecido su espaldarazo, ha confiado en nosotros y nos ha ayudado, dentro de sus posibilidades, a llegar al lugar que, por nuestros méritos, ocupamos en la organización arbitral.

Un tutor es una persona del arbitraje, pero **no es necesariamente una persona influyente en las decisiones finales**. El tutor no nos sube de categoría. No somos los recomendados de nuestro tutor.

Es precisamente en los momentos difíciles cuando hemos de acudir a nuestro tutor para que nos ayude a discernir porque estamos pasando por una mala etapa y qué debemos hacer para salir de ella.

Y no hemos de olvidar a nuestro tutor en los momentos de éxito, puesto que muchas veces, cuando las cosas van bien, es fácil caer en la autosuficiencia y en el egocentrismo. Seguramente, un cambio de impresiones con nuestro tutor nos hará entender que **el éxito puede ser efímero** si no somos humildes y persistentes en el trabajo.

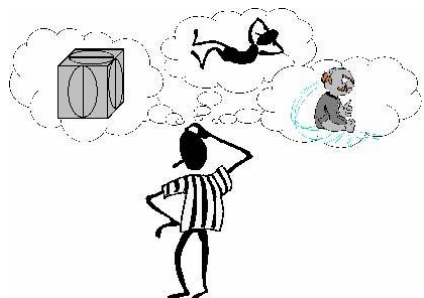
II. ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO

6. Relaciones i conflictos

6.1. Aspectos que condicionan las relaciones

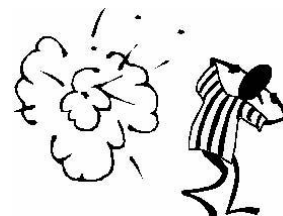
- Es imposible no relacionarse ni comunicarse. Desde el momento que aparecemos en las instalaciones dónde se jugará el partido, estamos comunicando algo.
- Debemos tener cuidado tanto con nuestro lenguaje verbal como del no verbal:
 - ✓ Desde el momento que llegamos a una piscina.
- Tener cuidado con nuestro comportamiento ante los delegados de los equipos, de nuestros compañeros (árbitros y auxiliares de mesa), jugadores, entrenador y público.
- Debemos ser conscientes de que nuestras expresiones verbales y no verbales expresan nuestra seriedad (si somos puntuales y nuestro aspecto personal es adecuado) y nuestra capacidad (cuando respondemos a las preguntas que nos plantean o nos situamos correctamente a la pista).
- A lo largo de un partido mantenemos relaciones con personas ante las cuales emitimos conductas que pueden constituir recompensas o castigos para ellas.
- Cualquier detalle, por pequeño que nos pueda parecer, puede ser el origen de un conflicto. Ten cuidado, por lo tanto, de los detalles.
- Pequeños conflictos acumulados pueden estropear una actuación arbitral.
- La mejor manera de solucionar un conflicto es evitando que se origine.
- Ahora bien, una vez ocasionado el conflicto, no rehuirlo. Afrontarlo de acuerdo con los principios del reglamento.
- Para evitar los conflictos no hay soluciones mágicas.
- El más efectivo continúa siendo:
- Arbitra bien, con pocos errores evidentes. Esfuérzate al máximo en cada actuación.
- No seas prepotente ni agresivo, tanto en tus expresiones verbales como en las no verbales.

Porqué...



- ✓ Si no damos una a derechas.
- ✓ Si no nos esforzamos lo más mínimo.
- ✓ Si nos mostramos presuntuosos y agresivos...

...hay muchas posibilidades de qué tus relaciones con el resto de participantes en el partido no sean las adecuadas y el conflicto esté casi asegurado.



6.2. Recompensas castigos

- Los estímulos que percibimos del exterior difícilmente son neutras para nosotros.
- Nuestra historia hace que signifiquen el adelantamiento de unas consecuencias agradables o desagradables.
- Podemos presentar o eliminar estímulos agradables (recompensas o refuerzos) y desagradables (castigos) por obtener beneficios en nuestra tarea.

Efectos de los refuerzos positivos y negativos sobre la conducta			
Principio psicológico	Consiste en...	Ejemplo	Efecto
Refuerzo positivo	Presentar una recompensa delante de una respuesta adecuada	Atender las observaciones adecuadas de los jugadores y entrenadores que tienen buen comportamiento	Si ve recompensado su comportamiento adecuado, es muy probable que continúe comportándose adecuadamente
Castigo negativo	Eliminación de una recompensa delante de una conducta inadecuada	Dejar de atender a un jugador o entrenador ante un tono o un momento inadecuados	Puede entender la inconveniencia del tono/momento y dejar de hacer observaciones
Castigo positivo	Emisión de un castigo	Sancionar al jugador por conducta antideportiva	Es posible que entienda la inconveniencia de la conducta y deje de realizarla
Refuerzo negativo	Eliminación de un estímulo desagradable	Sancionar/avisar a un jugador por su conducta antideportiva a un contrario que se contiene	El jugador objeto de la conducta antideportiva puede ver que controlamos la situación y no tomarse la justicia por su mano

Leyes de las recompensas y de los castigos a tener en cuenta:

- **Consideración de refuerzo/castigo.** Sólo se pueden considerar como refuerzo o como castigo aquellos elementos que nosotros introducimos o elegimos si obtienen el objetivo propuesto: aumentar o disminuir la conducta que pretendemos incrementar o eliminar.

Si un entrenador está teniendo un comportamiento inadecuado y es consciente de que lo podemos sancionar, pero no le importa, porque confía en qué la sanción constituirá un revulsivo para su equipo, si finalmente lo sancionamos, en realidad no estamos aplicando ningún castigo, sino una recompensa.

Debemos saber leer el partido para que esta sanción constituya un verdadero castigo y no una ventaja al infractor. De lo contrario estaríamos siendo injustos con el equipo que se comporta correctamente.

- **Principio de contingencia.** Los refuerzos y los castigos deben ser contingentes a la conducta que se pretende reforzar o castigar. Esto quiere decir que se han de aplicar inmediatamente después de que se ha producido la conducta que queramos variar. Si no se hace así no se produce la asociación entre conducta adecuada/inadecuada y sus consecuencias en forma de refuerzo/castigo.

Los estímulos de aviso funcionan de manera similar. Si exponemos un estímulo de aviso (por ejemplo: «A la próxima, expulsión!») sin que vaya seguido contingentemente del estímulo aversivo (en este caso la sanción), el estímulo de aviso pierde su efecto. Por esto, la persona seguirá haciendo la conducta inadecuada (en el ejemplo, protestar) porque se da cuenta de que los avisos son en vano.

- **Extinción.** Consiste en no presentar ningún estímulo ante una conducta no deseada (por ejemplo, ignorar protestas). Actuando así, la conducta inadecuada tiende a disminuir hasta eliminarse.

Inconveniente: la extinción de la conducta inadecuada (por ejemplo, protestar) suele ir precedida de un aumento de la frecuencia (más protestas) y/o de la intensidad de la respuesta (protestas en un tono más elevado). De todo esto hablaremos más adelante, en el punto 6.4.5.

6.3. Asertividad

Las personas, cuando alguien nos incomoda, tendemos a dar una de estas respuestas:

- **Respuesta pasiva:** consiste en dejar que nos ofendan sin emitir ninguna respuesta. Permitir que nos pasen delante cuando estamos en la cola del cine o que un jugador o entrenador proteste cuando quiera, serían dos ejemplos.

Esta clase de respuesta va acompañada de una sensación desagradable porque nos hemos visto incapaces de reaccionar adecuadamente ante la situación.

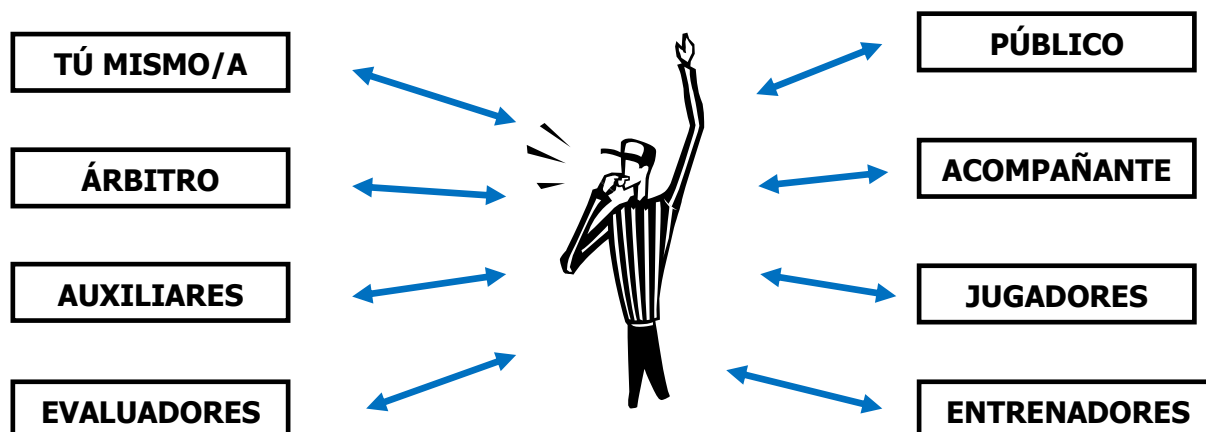
- **Respuesta agresiva: consiste en emitir una respuesta que se caracteriza por:**
 - ✓ Levantar la voz.
 - ✓ Mostrarse nervioso.
 - ✓ Alterar nuestra expresión facial mostrando los dientes, fruncir el ceño, etc.
 - ✓ Sancionar con gestos exagerados.
- **Respuesta asertiva:** Es la respuesta que afirma las opiniones propias en situaciones interpersonales y que produce y mantiene auto refuerzos sin utilizar conductos que puedan producir reacciones de aversión en los otras personas (iv).
 - ✓ Expresar nuestra voluntad (**opuesta a la respuesta pasiva**).
 - ✓ Manteniendo un tono de voz adecuado, sereno.
 - ✓ Con una expresión facial neutra.
 - ✓ Y si es necesario sancionar, hacerlo con la misma amplitud y energía gestual habitual en el resto de sanciones (**opuesta a la respuesta agresiva**).

Con respecto a la agresividad, tener en cuenta que...

- Nuestra agresividad puede generar una mayor agresividad en el resto de los participantes del partido.
- Los primeros interesados en que el ambiente del partido sea sosegado somos nosotros mismos.

6.4. Las relaciones con los participantes del juego

Desgranaremos el tipo de relaciones que podemos mantener con todas aquellas personas que intervienen en un partido.



6.4.1. La relación con tu mismo y son tu misma

Cómo hemos dicho en otros apartados, es bueno que el árbitro piense sobre la relación que tiene con sí mismo, que conozca las reacciones que puede tener en la pista ante las diversas circunstancias del partido como base para actuar adecuadamente. Entre otras, es bueno que tenga habilidad para darse cuenta de las cosas siguientes:

- **Detección del momento crítico en el partido.**

Es una de las habilidades más útiles que puede tener un árbitro, que pone de manifiesto algunas de sus aptitudes. Consiste en saber detectar los cambios de ritmo del juego: cuando un partido parece que vaya a decidirse a favor de un equipo; cuando entra en una fase de actitudes poco deportivas.

- ✓ En un partido puede haber más de un momento crítico.
- ✓ Es el paso previo a saber detectar el momento crítico de tu arbitraje.

- **Detección del momento crítico de tu arbitraje.**

A veces, el árbitro entra en una clase de espiral de desaciertos. A menudo empieza con una decisión incorrecta, que trae a una situación conflictiva y ante la cual no reacciona adecuadamente, con la suficiente fortaleza mental.

Si somos capaces de darnos cuenta que hemos entrado en un momento crítico en nuestro arbitraje, podremos poner remedio a la situación.

Detectar la presencia de pensamientos perturbadores:

Como se ha explicado en el punto 4.3., es una cosa que puede pasar a cualquiera. Es importante detenerlos y sustituirlos por otras de positivos.

- **Extremar la concentración.** (Sobre esto hablaremos ampliamente en el apartado 7.)
- **Aplicación de auto refuerzos.**

Como ya hemos dicho en otros apartados, sobre todo en situaciones de desorientación, es bueno aplicarse refuerzos verbales o no verbales enseguida que tomamos alguna decisión acertada.

- **Evitación de auto castigos cuando tomamos una decisión desacertada.**
 - ✓ Decirnos a nosotros mismos como somos de malos.
 - ✓ Vaticinar una actuación mala por parte nuestra (generalización).
- **Utilizar el ensayo encubierto (visualización).**
 - ✓ A poco que tengamos oportunidad durante alguna parada del juego, es una herramienta muy útil para intentar no cometer errores parecidos en lo que queda de partido (veáis el punto 4.3.B), ejemplo 2).

6.4.2 Relación árbitro-árbitro.

Consideramos muy importante tener en cuenta los principios siguientes:

- **Respeto mutuo y colaboración con el compañero.** Debemos tomar plena conciencia de que somos dos los árbitros que nos encontramos en la piscina, ambos perfectamente capacitados para dirigir el partido.
 - ✓ Si respetamos a nuestro compañero, él nos respetará a nosotros.
 - ✓ Es nuestro mejor aliado y es el único que nos podrá ayudar a llevar a cabo nuestro objetivo fundamental: sacar el partido adelante con éxito.
- **Colaborar.**
 - ✓ No entréis nunca en una lucha por demostrar que sois mejor que el compañero.
 - ✓ Una actuación arbitral suele tener un nivel casi exactamente igual en cada árbitro debido a la influencia que tienen las decisiones de cada cual sobre la marcha del partido y, por lo tanto, sobre la tarea del otro.
 - ✓ **Ganamos y perdemos ambos. Difícilmente se salvará uno solo.**
- **Asumir el propio rol.**
 - ✓ Si el compañero es un árbitro de categoría superior, será porque tiene más experiencia, o está mejor capacitado, o ambas cosas a la vez.
 - ✓ No podemos pretender demostrar más cosas de las necesarias por esa razón.

- ✓ Si somos nosotros quien tenemos una categoría superior, también será por alguna razón. No tengamos miedo a la responsabilidad (evitación del fracaso).
- ✓ Mantengamos alta nuestra autoestima y actuemos según la confianza que han depositado en nosotros.
- **Emitimos refuerzos positivos para el compañero.**
 - ✓ Si el partido va bien, aprovechamos cuando nos cruzamos con él por hacerle saber que todo va bien, o de lejos hacer algún gesto de aprobación («*Ánimos, vamos bien!*»).
 - ✓ Si las cosas van mal, podemos actuar de una manera parecida cuando vemos que nuestro compañero toma una decisión acertada y empieza a recuperarse («*Ánimo, arriba!*»).
- **Evitamos la emisión de estímulos aversivos hacia el compañero cuando toma una decisión que para nosotros no es acertada,** normalmente,
 - ✓ Poner cara de extrañeza.
 - ✓ No sólo no apoyarle, sino disculparse ante los equipos y manifestar claramente que la decisión ha sido del compañero y que nosotros no estamos de acuerdo con ella.
- **Permitimos la recuperación del compañero si su tarea no es acertada.**
 - ✓ Si hemos de asumir gran parte de su tarea, retengamos el silbido un instante para permitirle sancionar la acción.
 - ✓ Si se recupera, administramos inmediatamente el refuerzo antes descrito.
- **Si lo sancionamos todo, sin darle la oportunidad de rehacerse y si emitimos estímulos aversivos ante de sus decisiones.**
 - ✓ Le causaremos un daño moral.
 - ✓ Perpetuaremos su desaliento.
 - ✓ Nos veremos obligados a dirigir solos el partido.
- **Si hemos de ocuparnos de todo.**
 - ✓ Podemos perder el control del partido
 - ✓ El arbitraje de ambos será un fracaso.

En definitiva: no quieras arbitrar aquello que no te corresponde, ni arbitrar al nivel que no sabes.

6.4.3. Relación árbitro-auxiliar de mesa

- **Sentimiento de equipo.**
 - ✓ El equipo arbitral está compuesto por los árbitros y sus auxiliares y esto lo debemos tener presente permanentemente.
- **Respetarlos y hacer que los respeten.**
 - ✓ No debemos permitir que nadie les falte al respeto, del mismo modo que no permitimos que nadie nos falte el respeto a nosotros.
 - ✓ Ellos habrán de entender que, a veces, dejamos pasar por alto algunas actitudes hacia ellos, del mismo modo que algunas veces creemos más oportuno dejar pasar algunas actitudes hacia nosotros mismos.
- **Colaboración con un solo objetivo.**
 - ✓ Como un solo equipo, todos debemos colaborar en el mismo objetivo: sacar el partido adelante de la mejor manera posible.
- **Asunción de roles.**
 - ✓ Nadie ha de entrar en las competencias del otro salvo en aquellos casos en que el árbitro principal, como responsable máximo de todo el que acontece en un partido, haya de actuar como tal.
- **Refuerzo: atención.**
 - ✓ Prestamos atención a su actuación, interactuamos con ellos. Hacemos que se sientan partícipes, en la medida que sea posible, de la actuación del equipo arbitral.
- **Facilitar su tarea en** todo aquello que podamos colaborar.

6.4.4. Relación árbitro-evaluador

La figura del evaluador no siempre es bien recibida por el árbitro, que debería convencerse de algunas cosas:

- **Para decidir hace falta evaluar.**
 - ✓ Todos queremos subir de categoría y para tomar decisiones es necesario hacer una evaluación.
- **Evaluación: componentes objetivos y subjetivos.**
 - ✓ Es evidente que la evaluación del evaluador tiene componentes subjetivos (criterio de apreciación, por ejemplo), **pero es totalmente inevitable.**
 - ✓ También es evidente que en cuestiones técnicas, las apreciaciones del evaluador son más bien objetivas.
- **Superar el efecto evaluador (angustia).**

Hay varias maneras de superar la angustia ante la situación de actuar en un partido con evaluador, entre otras:

Actuar ante de compañeros de confianza, que nos puedan hacer una crítica sincera y constructiva de nuestra actuación.

- ✓ **Actuar siempre como si tuviéramos informe.** De nada sirve querer hacerlo bien justo el día que nos vienen a hacer un informe. Si queremos que aquel día se lleven una buena impresión de nosotros hace falta actuar siempre igual de bien.
- ✓ **Aprovechar los partidos de categorías inferiores para poner en práctica las cosas que sabemos que debemos mejorar.** En los partidos de nuestra categoría habitual debemos tener los cinco sentidos para sacar el partido adelante. No podemos ensayar cosas. En condiciones de una competición más asequible, es más fácil incorporar nuevos hábitos y automatizarlos. Una vez conseguido esto, ya los podremos usar en los partidos de nuestra categoría.
- ✓ **Pensamientos positivos:** *«Me evalúa pero me ayuda a mejorar».* *«Es uno de los nuestros, no un enemigo».* *«En caso de necesidad siempre estará a mi lado».* **(Esto que nadie lo dude).**

6.4.5. Relación árbitro – jugadores / entrenadores / acompañantes / directivos que nos adulan

A todos nos ha pasado alguna vez que hemos llegado a una pista y hemos sido adulados por algún integrante de algún equipo. Es fácil sentirse complacido y caer en el error de corresponder, por ejemplo:

- ✓ **Aceptando un diálogo excesivo**, demasiado prolongado.
- ✓ **Caer en la adulación mutua.**

El error es importante, porque seguro que tiene consecuencias:

- ✓ **Se produce un agravio comparativo con el otro equipo**, el cual no dudará en manifestarlo cuando le convenga.
- ✓ **Es un caso de ingenuidad manifiesta**, sobre todo si la adulación incluye el descrédito de otros compañeros. No lo dudéis: otro día mientras aquellas personas estén halagando un compañero nuestro, nosotros seremos los desacreditados.

¿Cual debe ser nuestra actitud ante situaciones como esta?

- ✓ Ser **breves** en nuestros diálogos con los integrantes de los equipos, sin perder la cordialidad.
- ✓ A la llegada a la pista, dirigirnos **directamente** a los vestuarios.
- ✓ Conversar **con nuestros compañeros** sobre los temas que son relevantes para nuestra tarea, no perdiendo el tiempo saludando a unos y otras mientras debemos preparar el partido.
- ✓ Ser **equitativos** con las comunicaciones con los equipos.
- ✓ Ser **realista** en las implicaciones que supone acceder a los halagos.

6.4.6. Relación árbitro – jugadores / entrenadores / acompañantes que protesten

Es difícil y delicado proponer líneas de actuación en situaciones conflictivas. **La experiencia** de cada cual ante este tipo de circunstancias es nuestro mejor aliado. Aquellos que siempre las sacan adelante no es necesario que modifiquen su manera actuar.

Pese a esto, todo y teniendo experiencia, siempre es posible encontrarse con alguna situación nueva. Creemos que cuando hay una falta de experiencia suficiente o cuando vemos que aquello que habitualmente hacemos no es efectivo, la mejor cosa es cambiar de manera de actuar. Por esto, los criterios siguientes pueden ser de utilidad:

A) Protestas puntuales, no vistosas, sottovoce

Si un entrenador o un jugador vuelan hacer cambiar nuestra línea de arbitraje, la primera cosa que deben hacer es captar nuestra atención y manifestar sus quejas. Por no ser sancionado puede ir insistiendo puntualmente o de forma poco vistosa, confiando en que los suyo comentarios acabarán por influir en nuestro criterio.

Comportamiento recomendado:

- **No hacer caso** (utilizar **la extinción**, según se describe en el apartado 6.2.).
 - ✓ Si hacemos caso, sobre todo con advertencias continuas, quienes protestan consiguen su propósito inicial: que estemos pendiente de él (le ofrecemos, por lo tanto, una recompensa).
 - ✓ Si reforzamos su conducta seguirá comportándose de esta manera.
- **Si finalmente consideramos que se traspasa el umbral** de aquello que consideramos tolerable:
 - ✓ Advertir de sanción si creemos que es necesario.
 - ✓ Utilizar siempre mensajes cortos y explícitos; de lo contrario, estamos cometiendo el error de parar una atención excesiva.
 - ✓ Estar dispuestos a cumplir la advertencia en los términos expuestos. No podemos avisar: «...a la siguiente, tarjeta!», si no estamos dispuestos a cumplirlo.

B) Protestas de alguien que ha mantenido una actitud colaboradora.

- **Mantener una fase de diálogo mínimo.**
 - ✓ Un mensaje corto que le haga entender que hasta aquel momento la relación era adecuada.
 - ✓ Que sepa que va haber colaboración mutua (recompensa).
 - ✓ Que sepa que podemos trancar esta línea de colaboración debido a su actitud (eliminación de la recompensa).

- **Aplicamos igualmente la extinción y la advertencia/castigo en caso de que continúe con su actitud inadecuada.**

C) Delante de protestas generalizadas y/o visibles.

- **Advertencia, si creemos que es necesario.**
- **Sanción, si persiste, evitando las advertencias sin consecuencias.**
- **Evitar:**
 - ✓ Emitir respuestas agresivas.
 - ✓ Perder el control.
 - ✓ Sancionar situaciones sin importancia, aquellas en las que:
 - No hay una falta de respeto evidente.
 - Ha pasado desapercibida para todo el mundo.
- **Y, sobre todo, ser asertivos.**

6.4.7. Relación del árbitro con el público.

Esta relación es bien sencilla de definir: **no ha de existir. No se ha de interactuar con el público.**

Aunque es cierto que los espectadores harán todo el posible para intimidarnos y para hacernos creer que los estamos perjudicando y hacernos cambiar así nuestra línea de actuación, debemos ser conscientes de que, **si estamos bien preparados**, nuestros conocimientos de las reglas son superiores a los suyos. Y nuestro conocimiento del juego, en muchos casos, también. Que estamos mejor situados que ellos para juzgar las acciones del juego, que estamos concentrados y preparados para hacerlo. Y que no somos parte implicada, es decir, que tanto nos da quien gane el partido. Todo el contrario que ellos.

6.5. OTRAS ESTRATEGIAS DE DEFENSA ANTE SITUACIONES CONFLICTIVAS, LA PRESIÓN Y LA CRÍTICA^(6 y 12).

A veces puede ser útil hacer uso de algunas de estas estrategias, si bien insistimos en que, si disponemos de suficiente experiencia y acostumbramos a hacer las cosas de una determinada manera que ya nos va bien, no hace falta cambiar de manera de actuar. Ahora bien, en los casos de falta de experiencia o insatisfacción con los resultados obtenidos con las estrategias habituales, podemos intentar usar estas otras.

Recordemos que siempre debemos comportarnos de manera **asertiva**, nunca de manera agresiva. Y debemos tener en cuenta que durante el partido, sobre todo mientras la pelota este en juego, las comunicaciones deben ser siempre lo más breve posible, sin perder de vista el juego.

A) Técnica del disco rallado.

Consiste en repetir el punto de vista propio, **únicamente** en sus aspectos relevantes.

Ejemplo: Jugador: «*2 metros!*»(gritando)

Árbitro: «*Sigan jugando* (utilizando signos manuales, no verbales)»

Jugador: «*Que sigue en 2 metros.*»

Árbitro: «*Le he dicho que sigan* (con signos no verbales)»

En este caso insistimos al jugador sobre su conducta inadecuada: **gritar**. Quizás entenderá que no debe hacer aquello sobre el que insistimos y cambie de actitud.

B) Técnica del acuerdo asertivo.

Consiste en admitir la posibilidad de **un** error, pero **no** que estemos haciendo mal **toda** de la tarea.

Ejemplo: Jugador: «*Llevamos todo el partido igual!*»

Árbitro: «*Quizás se me haya pasado en esta ocasión pero es la primera que sucede.*»

C) Técnica de la claudicación simulada.

Aparentar condescender, pero seguir **manteniendo** la postura.

Ejemplo: Jugador: «*Pero si no he dicho nada!*»(tras ser sancionado con una expulsión)

Árbitro:«*Es posible pero no era necesario que levantas los brazos quejándote.*»

A veces, admitir que existe la posibilidad que nos hayamos equivocado facilita las cosas. En los dos casos anteriores, muy similares, el jugador afirma que nos hemos equivocado en las decisiones tomadas. Nosotros admitimos la posibilidad de haber cometido algún error (cedemos algo), pero nos reafirmamos en el control del juego (nos mantenemos en nuestra posición).

D) Ignorar.

Ignorar el motivo del enojo del interlocutor y **aplazar** la discusión hasta que se calme.

Ejemplo: Árbitro: «Ya hemos hablado **en el descanso.**»

Entrenador: (sigue hablando enojado.)

Árbitro: «**Ahora** estás furioso, ya hablaremos **después.**»(Girarse y retomar el partido). Demuestra mantener el control de la situación.

E) Técnica de posponer o aplazamiento asertivo.

Eludir el enfrentamiento porque la aclaración será muy **larga**, porque **no es el momento** adecuado o porque **no disponemos**, en aquel momento, **de la respuesta** apropiada.

Ejemplo 1: Árbitro: «*Ya hemos hablado **en el descanso**.*»

Entrenador: (sigue hablando enojado.)

Árbitro: «**Ahora no es el momento** porque hemos de seguir con el juego. *En el descanso te lo explico.*»

Ejemplo 2: Entrenador: «*Por qué?*»

Árbitro (con la mente en blanco): «**Ahora no es el momento. Es largo y no hay tiempo. Después hablamos.**»

F) Mostrar ausencia de entendimiento.

Cuando **no queremos entender** lo que nos dicen. **Cuando queremos saber** exactamente qué nos quieren decir. **Para ganar tiempo** suficiente y dar una respuesta adecuada que no tenemos preparada. Utilizar expresiones del tipo: «*No te entiendo.*» «*No te comprendo.*» *Qué quieres decir con...? Te explicas mejor?*

Ejemplo 1: El jugador reclama una acción anterior. Nos coge por sorpresa y no tenemos la respuesta preparada.

Árbitro: «No me acuerdo de la jugada, **cual era?**.»

El jugador explica la jugada, la entendemos pero no sabemos qué decirle.

Árbitro: «No la acabo de entender. **Explícamela** mejor.»
(Mientras tanto, pensamos una respuesta convincente.)

Ejemplo 2: Jugador: «*Solo ves mis expulsiones.*»

Árbitro: «**No lo entiendo.**»

Jugador: «*Lo entiendes perfectamente.*»

Árbitro: «**No. Explícamelo y quizás lo entenderé.**»

Y así el tiempo que haga falta.

Las tres técnicas anteriores son muy similares. Consisten en eludir la interacción con la persona enojada por algún de los motivos expuestos y **siempre porque es a nosotros a quienes nos conviene ignorar o posponer esta interacción**. Tras el momento conflictivo estaremos en mejores condiciones para afrontar la situación, **en condiciones más ventajosas para nosotros**. La tercera técnica, además, puede usarse para sacarse de encima a la persona que nos inoportuna sin decirle nada relevante y sin entrar en el fondo de lo que nos reclama.

G) Argumento socrático.

Pedir al interlocutor **que argumente** cada una de sus afirmaciones para demostrar que no tienen ningún fundamento, sobre todo cuando se trata de exageraciones. Utilizar expresiones del tipo: «*En qué te basas para decir esto? Solo por...entonces...?*», y así tantas veces como haga falta.

Ejemplo: Entrenador: «*No sirves ni para pitar infantiles.*»

Árbitro: «**Por qué** dices esto?»

Entrenador: «*No nos has pitado ni una expulsión en todo el primer cuarto.*»

Árbitro: «**Y por qué** no te haya pitado ni una falta en un cuarto **no sirvo** ni para infantiles?»

Con esta técnica podemos **intentar** hacer ver a la persona que nos increpa que sus interpretaciones son **subjetivas**. Requiere tiempo y cierta tranquilidad para que tanto nosotros como nuestro antagonista estemos en condiciones de razonar.

7. Percepción, atención y concentración.

7.1. PERCEPCIÓN.

La percepción es la capacidad de recibir impresiones y obtener conocimiento de las cosas a través de los sentidos.

Hay una serie de factores que inciden en una percepción adecuada, entre otras, los siguientes:

A) La experiencia.

Percibimos imágenes, palabras e incluso conceptos a partir de patrones aprendidos previamente.

Imaginemos que nuestro cerebro funciona como un ordenador (Mi PC).

A medida que vamos conociendo la realidad, los objetos percibidos a través de cualquiera de nuestros sentidos se van agrupando en categorías, (imaginemos las carpetas de Mi PC). Cuando percibimos un estímulo nuevo, nuestro cerebro busca dentro de las carpetas para encontrar el estímulo. Si el objeto está en alguna de las carpetas, el cerebro lo identifica inmediatamente. La percepción, entonces, es rápida y exacta (el objeto percibido y el que está en la carpeta son el mismo). En caso de que el estímulo no se encuentre en la carpeta, el cerebro puede abrir una carpeta nueva o puede seleccionar un estímulo que sea similar en una carpeta ya abierta. La percepción, entonces, es menos rápida y el objeto percibido de la carpeta puede no ser el mismo, ni tan solo parecersele.

Conocer bien el juego permite acumular y clasificar en el cerebro gran cantidad de situaciones (tener gran cantidad de carpetas abiertas y bien clasificadas). En el momento en que se produce una situación en un partido, se identifica inmediatamente y de forma adecuada. Es decir, que enseguida que vemos la acción interpretamos con exactitud qué ha pasado, como se ha producido, quien ha sido el responsable del contacto, como ha sido el movimiento del jugador, etc.

Dominar las reglas, del mismo modo, permite asociar rápidamente la situación con la regla correspondiente para poder tomar rápidamente la decisión de sancionar o no la acción percibida (búsqueda rápida de los archivos de acciones sancionables).

La experiencia hace que vivamos muchas veces las situaciones que se dan habitualmente y las que se dan esporádicamente, reafirmando la asociación de cada situación a su regla correspondiente y a las decisiones tomadas en cada caso.

B) Los intereses.

Tendemos a percibir mejor aquello que nos interesa que aquello que no nos interesa. Por lo tanto, la motivación juega también un papel muy importante en la percepción adecuada.

C) La presión del grupo.

Tenemos tendencia a percibir aquello que perciben los otros. El árbitro debe tener muy en cuenta esto para no dejarse influenciar por aquellos que están interesados a ver las cosas de una determinada manera: jugadores, entrenadores y público.

D) Esquemas anticipadores.

Es la capacidad para buscar aquello que nos interesa percibir. La percepción no es sólo un proceso pasivo, sino que también es activo.

7.2. ATENCIÓN

La atención es un estado de preparación y orientación del individuo para la percepción de unos estímulos determinados. Implica seleccionar unos y destacarlos por encima de otros que quedan marginados. La atención tiene varias características.

A) Tipos de atención.

- **Espontánea:** seleccionamos determinados estímulos porque están relacionados con tendencias propias inconscientes, como cuando percibimos una acción no esperada e, inmediatamente, ponemos atención para ver si debemos sancionarla o no.
- **Voluntaria:** nos anticipamos en darnos cuenta que una situación puede acabar convirtiéndose en una infracción, por lo cual le prestamos la atención necesaria para ver cómo evoluciona por si la debemos sancionar.

B) Amplitud de la atención: analizar aquello que sucede en una zona amplia, a escala global, o en sus detalles más relevantes.

- **Amplia:** atendemos a nuestra zona de influencia, sondeando las acciones del juego de forma global.
- **Estrecha:** atendemos a la entrada de un jugador buscando la posible falta o violación.

C) Dirección: hacia dónde dirigimos nuestra atención.

- **Interna:** hacia nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones.
- **Externa:** hacia el juego.

D) Foco: es la combinación de los elementos anteriores.

- **Amplia-externa:** valoración de aquello que sucede en la pista.
- **Amplia-interna:** planificamos nuestra actuación respecto al juego («*Ahora habrá pressing, cuidado con las faltas!*»).
- **Estrecha-externa:** analizamos únicamente aquellas situaciones del juego que creemos que son las más importantes del momento («*Ahora vigilo el contacto en el lanzamiento de 5 metros, ahora vigilo los 2 metros...!*»).
- **Estrecha-interna:** cuando analizamos los aspectos concretos de nuestra actuación o nos centramos en nuestras sensaciones para relajarnos, por ejemplo.

El éxito en el control de la atención tiene lugar cuando somos capaces de saltar de un foco a otro cuando hace falta, según las características y las necesidades del juego y lo hacemos de manera adecuada y útil: cuando ignoramos aquello que no podemos controlar y nos centramos en aquellas cosas que sí podemos controlar. Por ejemplo: Respetando las zonas de influencia.

7.3. CONCENTRACIÓN

La concentración es la capacidad por fijar la atención sobre una idea o actividad de forma selectiva, sin permitir que atendamos a ninguna otra. **Es la atención en grado máximo.**

- **Elementos que pueden perturbar la concentración:**
 - ✓ Baja motivación.
 - ✓ Ansiedad.
 - ✓ Ira.
 - ✓ Cansancio.
 - ✓ Indisposición física.
 - ✓ Dispersar la atención con pensamientos perturbadores.
- **Factores que favorecen la concentración:**
 - ✓ Nivel adecuado de arousal, tal y como se describe en el punto 8 (Ansiedad).
 - ✓ Control adecuado del foco de atención, tal y como se describe en el punto 7.2. (Atención).
 - ✓ Uso de señales claves, verbales o no verbales, que nos estimulen a concentrar, del tipo de «*Vigila ahora, que no se nos escape!*», o cualquier otro.
 - ✓ La realización de **rituales o rutinas** previos a la dirección del partido

Cosas sobre la concentración que se deben tener en cuenta:

- La concentración **es un hábito, no una habilidad, y requiere de práctica por lograrla.**
- No se puede controlar absolutamente todo.
- La concentración pasa por ignorar aquello que no podemos controlar y focalizar la atención al máximo en aquellas cosas que sí podemos controlar.
- Un **buen hábito** o una serie de buenos hábitos son útiles, primero, porque son **buenos** y después porque, **al ser hábitos**, se automatizan. Se convierten en una **rutina**.
- Cuando un proceso es automático, es un hábito, una rutina, no se le debe prestar atención para llevarlo a término. Entonces, hay cosas que se hacen bien de manera automática, rutinaria.

La adquisición de rutinas, por lo tanto, significa:

- Que hay una serie de hábitos adquiridos, sobre los cuales **no se debe pensar**, que son automáticos.
- Que podemos focalizar nuestra atención en aquellas cosas que no son habituales. **Sólo pensamos en aquello que no es habitual** y que merece la pena prestar la atención necesaria.
- Que el solo hecho de hacer las rutinas, ya de por sí, implica imbuirnos de todo lo que supone la preparación del partido, entrando en una clase de **túnel de atención**, en el que las cosas irrelevantes quedan fuera, permitiendo así la concentración.
- Que si las rutinas están basadas en buenos hábitos (esto es imprescindible), automáticamente, **los problemas que los buenos hábitos evitan se evitan jornada tras jornada**, porque rutinariamente, habitualmente, los evitamos.

Ejemplo de proceso rutinario:

Un árbitro que nunca salga de la Escuela o del Comité sin saber cómo llegar al campo y el tiempo que tardará en llegar, si se levanta con tiempo y llega a la hora al terreno de juego, se cambiará sin prisas y podrá concentrarse como es debido. Si observa el calentamiento de los equipos, se imbuirá del ambiente del partido y podrá solucionar todos los problemas administrativos con tranquilidad. Si hace la charla pre partido con su compañero y siempre repasa una serie de conceptos que él sabe que pueden ser problemáticos, cuando suceda alguna de estas situaciones la resolverá adecuadamente. Sólo deberá prestar atención a las cosas que sean poco habituales: **estará concentrado**.

El caso contrario, el del improvisador que llega al campo con el tiempo justo para cambiarse, nervioso porque no sabía si llegaría a tiempo, y sale a la pista sin concentración, sin hacer charla pre partido, difícilmente podrá estar concentrado en su tarea.

Cada árbitro debe preparar sus propios rituales, aquellos que le sirvan para preparar el partido y notar que está concentrado. Y para prepararlos sólo hay un sistema: **la repetición**. La experiencia nos enseña qué cosas nos son útiles; repetir un determinado comportamiento hasta automatizarlo acontece una rutina. Si el comportamiento es adecuado es doblemente útil, porque siempre hacemos una determinada cosa bien, automáticamente, y porque nuestra atención está focalizada en el resto de cosas no previsibles, dispuestos a dar la respuesta adecuada.

8. Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional desagradable, caracterizado por las manifestaciones cognitivas siguientes:

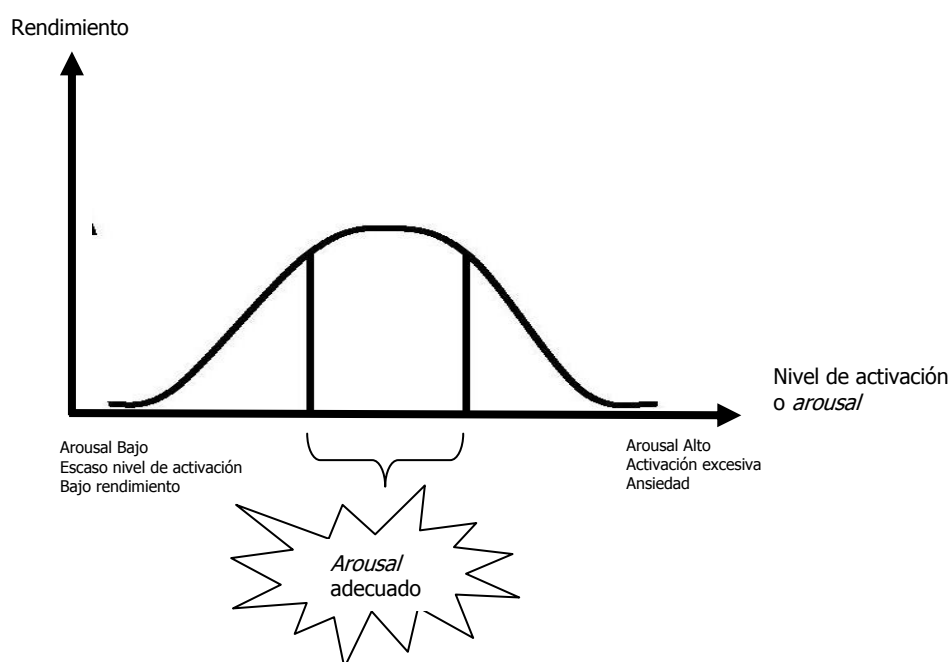
- ✓ Extrema inseguridad.
- ✓ Inquietud y temor ante una amenaza.
- ✓ La vivencia de no poder controlar la situación y no saber qué hacer para huir de ella, pero teniendo la necesidad de hacerlo.

Normalmente, este estado acostumbra a ir acompañado de manifestaciones fisiológicas. Por ejemplo:

- ✓ Alteraciones del ritmo cardíaco (taquicardias).
- ✓ Sensación de ahogo.
- ✓ Opresión del pecho.
- ✓ Sudor.
- ✓ Diarrea, poliuria.
- ✓ Mareos.

La presencia de cualquiera de los tipos de respuestas anteriores (cognitivas o fisiológicas) facilita la aparición del otro tipo de respuesta. Por ejemplo: el pánico a fracasar en un partido importante puede dar lugar a la sensación de ahogo; mientras que una sensación de mareo antes de empezar un partido, no atribuida en principio a nada especial, puede hacer que nos sintamos vulnerables y que no iniciemos el partido con el estado de ánimo adecuado.

La amenaza que nos trae al estado emocional desagradable no debe ser necesariamente real. A veces, el supuesto peligro es indefinido (nos sentimos ansiosos sin saber el porqué). Por otro lado, el peligro puede ser real, pero las sensaciones, tanto emocionales como fisiológicas, son razonablemente desproporcionadas al estímulo que las originan.



Pese a esto, la activación no es siempre nociva. Existe un nivel de activación o **arousal** que se considera adaptativo. Por ello, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ Este nivel de activación adaptativa es diferente para cada individuo.
- ✓ Nos proporciona la energía necesaria por realizar adecuadamente cualquier actividad, incluidas las deportivas.
- ✓ Por debajo de este nivel, no se está suficientemente activado por realizar ninguna actividad.
- ✓ Por encima de este nivel, acontece ansiedad, entendida tal y como la hemos descrito anteriormente.

Como muestra la figura siguiente, ante una activación escasa o excesiva el rendimiento es bajo, mientras que ante una activación adecuada el rendimiento es alto.

Aspectos a tener en cuenta:

- **Todo el mundo**, en algún momento, siente ansiedad.
- Sólo hemos de aprender a **controlarla**.
- La ansiedad es fácil que aparezca **antes o durante** un partido porqué:
 - ✓ Los equipos se juegan mucho.
 - ✓ Hay la presencia de un evaluador.
 - ✓ Las cosas se nos están complicando excesivamente.
 - ✓ Hay cualquier otra circunstancia que consideramos especial y amenazadora.
- Cuando estamos ansiosos pueden aparecer todas las manifestaciones fisiológicas descritas (incluso más) o sólo algunas de ellas.
- El grado de manifestación de estas puede ser mínimo o elevado, dependerá de muchas circunstancias y de las características del individuo, entre ellas:
 - ✓ La **confianza** que tengamos en nuestras aptitudes.
 - ✓ Las **consecuencias** que consideramos que puede tener nuestra actuación, según tengamos éxito o no.
 - ✓ El **grado de exigencia** a la hora de considerar si hemos tenido éxito o no.
- Las respuestas cognitivas que pueden ser perturbadoras y la manera de controlarlas ya se ha expuesto en el punto 4. y podemos profundizar en ellas leyendo obras de la bibliografía^(v).
- Los métodos de relajación, la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en habilidades sociales (la asertividad es una parte de estas habilidades), son útiles por modificar la ansiedad en sus aspectos cognitivos y fisiológicos en situaciones de arbitraje^(vi).

Para controlar las respuestas fisiológicas, lo más apropiado es utilizar algún método de relajación, pero como cualquier método da una importancia capital a una respiración adecuada, creemos oportuno empezar exponiendo una técnica para el control de la respiración. Además, el control de la respiración por sí suele ya es un buen método de relajación.

8.1. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

El objetivo es entrenar técnicas de control de la respiración para aprender a controlarla voluntariamente. Una vez logrado el control voluntario, se regulará por sí misma de la manera aprendida, incluso en las situaciones de estrés como son los partidos.

Una respiración correcta...

- Favorece una oxigenación adecuada.
- Evita la ansiedad.
- Evita la fatiga física.

El procedimiento que sugerimos en el anexo 1^(vii) recomendamos ensayarlo con alguna otra persona para que nos ayude a recordar los pasos que debemos dar y las sensaciones que debemos sentir.

8.2. PROGRAMA DE RELAJACIÓN

El objetivo es entrenar la técnica que sugerimos a lo largo de unas cuantas semanas hasta ser capaz de relajarse en muy poco tiempo en cualquier situación de la vida cotidiana. Una vez dominada la técnica, es posible prever un inminente estado de ansiedad y conseguir un estado de relajación en pocos segundos. De esta manera podemos utilizar cualquier momento inactivo del partido (cambios tras un gol o un tiempo muerto) por recuperar la tranquilidad y el control sobre nuestras sensaciones y pensamientos.

El método que nosotros proponemos es el denominado Entrenamiento muscular diferencial, ideado por Jacobson. El objetivo de estos ejercicios es tensar y relajar voluntariamente grupos musculares por notar el contraste entre la situación de tensión y la de relajación.

En el anexo 2 exponemos un método abreviado⁽¹²⁾. También es conveniente ensayar con alguien que nos ayude a recordar los pasos y las sensaciones. Hay libros que incorporan una cinta de casete con esta finalidad^(viii).

Anexo 1. Método de control de la respiración

Colocado en una postura cómoda, con los ojos cerrados, sin nada que te distraiga, en tranquilidad y calma. Desconecta de las exigencias externas y céntrate en tus propias sensaciones corporales. Podrás ayudarte visualizando una escena agradable durante unos minutos. Coloca una mano encima del vientre, por debajo del ombligo, y la otra encima del estómago para que puedas percibir mejor los efectos de cada ciclo de inspiración/expiración.

Ejercicio 1. Objetivo: conseguir dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Dirige el aire en cada inspiración para llenar la parte inferior de tus pulmones, lo cual debe producir que se mueva la mano colocada sobre el vientre, pero no el pecho ni la mano colocada sobre el estómago.

Este ejercicio es el más difícil, puesto que es el aspecto de la respiración menos utilizado. Es conveniente que quien nos ayuda nos refuerce indicándonos cada objetivo logrado. No fuerces la respiración ni la hagas más rápida. Debes respirar con la intensidad habitual pero teniendo cuidado de dirigir el aire hacia la parte inferior de los pulmones y concentrándote en las sensaciones corporales que te produce esta forma de respirar.

Duración del ejercicio: de dos a cuatro minutos. Finalizado este periodo se descansa dos minutos. Podéis comentar la realización del ejercicio anterior, los efectos percibidos, o dar instrucciones por mejorar la realización. Repetirlo varias veces según la habilidad adquirida, al menos en tres o cuatro ocasiones.

Ejercicio 2. Objetivo: conseguir dirigir el aire inspirado a la parte inferior y media de los pulmones.

En la posición anterior, dirige en primer lugar el aire a la parte inferior, como se ha hecho en el ejercicio anterior y, después, en la misma inspiración pero marcando un tiempo diferente, la debes dirigir a la parte media notando como, por ejemplo, se hincha la zona de la mano que tienes encima del estómago.

Si dominabas el ejercicio anterior, este no suele representar demasiada dificultad. Insistimos en que la inspiración se debe hacer en dos tiempos, primero hinchando la zona del vientre y después la del estómago, poniendo especial atención al hecho que se realice la primera parte sin que se hinche a la vez el estómago. Reforzar la habilidad de dirigir el aire inicialmente a la parte más inferior de los pulmones.

Duración del ejercicio: de dos a cuatro minutos. Repetirlo al menos tres o cuatro veces, con intervalos de descanso entre ellos.

Ejercicio 3. Objetivo: conseguir llevar a cabo una inspiración completa.

En la posición habitual, dirige el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, después a la del estómago y, por último, a la del pecho. Es importante hacer tres tiempos diferentes en la inspiración, uno por cada zona. Igualmente, es importante recordar que la inspiración no debe ser forzada, por lo cual conviene no exagerar la cantidad de aire que se dirige a cada zona para no forzar la inspiración pectoral.

Duración del ejercicio: de dos a cuatro minutos. Repetirlo al menos tres o cuatro veces, con intervalos de descanso entre ellos.

Ejercicio 4. Objetivo: hacer más completa y regular la respiración.

Colocado en la postura de entrenamiento, llevar a cabo la inspiración igual que en el ejercicio anterior, completa y en tres tiempos y, después, centrarte en la expiración de forma que la hagas más completa y así contribuir de manera más eficiente a la respiración. Tras realizar la inspiración en tres tiempos empieza a realizar la expiración cerrando bastante los labios para que esta emita un tenue ruido.

De esta manera puedes, ayudándote del feedback que te produce el ruido, regular que tu expiración sea pausada y constante, no brusca. Para conseguir una expiración más completa puedes tratar de silbar cuando consideres que llegas a finales de la expiración, puesto que así se fuerza la expulsión de parte del aire residual. Elevar las espaldas en los momentos finales de la expiración, como cuando te encoges de hombros, también ayuda a remover la parte de aire en la zona superior de los pulmones.

Ejercicio 5. Objetivo: establecer un adecuado ritmo respiratorio

Muy similar al anterior, pero se adelanta un paso más. La inspiración, aun cuando mantenga el recorrido ventral, estomacal y pectoral, ya no se hace en tres tiempos sino en un continuo. La espiración es similar a la del ejercicio anterior, pero se puede sustituir el silbar al final y el hacerla de forma ruidosa por un ciclo respiratorio completamente normal. Conviene estar atento en este ejercicio para seguir manteniendo, en primer lugar, la respiración ventral.

Ejercicio 6. Objetivo: generalizar la respiración completa a las condiciones habituales de la persona.

Una vez controles la respiración en condiciones favorables, has de aprender a utilizar esta en las condiciones habituales, a veces no tan favorables, en las cuales sea necesaria. Por esto, trata de repetir el ejercicio en 5 posiciones y situaciones diferentes. Puedes empezar haciendo el ejercicio sentado en vez de tumbado, después derecho, más tarde andando, etc. Asimismo, se modifican otras condiciones personales, como realizar los ejercicios con los ojos abiertos, con ropa menos adecuada, mientras realizas otra tarea, etc. En el caso del árbitro, una vez practicada en las condiciones anteriores, hacerlo, primero, en partidos de poca responsabilidad y posteriormente utilizarla en los partidos de la propia categoría.

A lo largo de todas estas variaciones, es importante que seas capaz de identificar o de recrear las sensaciones que experimentaste cuando el entrenamiento se hacía en condiciones óptimas.

Anexo 2. Método de relajación muscular diferencial de Jacobson

Estirado o reclinado, cómodamente, en un lugar tranquilo y con las piernas estiradas y apoyadas sobre algo, dónde no tengas molestias de ruidos o cambios repentinos de luz. Entonces, haz lo siguiente:

- 1. Aprieta los puños** todo el que puedas durante **5 segundos**, aproximadamente. Mientras haces esto, **piensa en las sensaciones de tensión** que se producen en tu mano, hasta notar los puntos dónde sientes molestias. Pasado este tiempo, **relaja la mano** lentamente, y durante **50 segundos** céntrate en tu mano y nota como los músculos se van distendiendo. **Siente cómo se va perdiendo la sensación de tensión en esta zona.**
- 2. Dobla los brazos por los codos**, bien fuerte. Nota la sensación de presión en determinados puntos. Mantén esta postura durante 5 segundos. Después, lentamente, vuelve los brazos a su posición normal. Durante 50 segundos céntrate en los músculos del brazo; notarás como se van relajando.
- 3. Estira los brazos hacia adelante** todo lo que puedas y, durante 5 segundos, nota los puntos de presión, de tensión. Pasado este tiempo, vuelve a relajar los brazos, lentamente, a su posición original, a medida que relajas los músculos y notas la diferencia con las sensaciones de tensión. Todo esto durante 50 segundos.
- 4.** En la posición en la que te encuentras, **aprieta la nuca contra el respaldo del sillón o contra el cojín**, durante 5 segundos. Después, déjalos ir pero teniendo cuidado de no poner los brazos en tensión. Deja que este grupo de músculos se vaya relajante durante 50 segundos.
- 5. Sube los hombros todo lo que puedas**, centrándote, durante 5 segundos, en los puntos de tensión. Después, relaja los músculos despacio, dejándote llevar por la sensación agradable de relajarlos. Hazlo durante 50 segundos.
- 6. Aprieta las mandíbulas y cierra los ojos** durante 5 segundos. Relajar estos músculos, lentamente, durante 50 segundos, al tiempo que notas la sensación de bienestar que invade esta zona.
- 7. Hincha el pecho cogiendo todo el aire que puedas, aguántalo** y nota, durante 5 segundos, los puntos de tensión. Después, expulsar el aire lentamente, a medida que notas como se aflojan los músculos. Durante los 50 segundos siguientes, normalizar la respiración mientras que aflojas los músculos todavía más.
- 8. Aprieta el estómago** durante 5 segundos, haciendo fuerza con él. Relajar estos músculos durante 50 segundos.
- 9.** Durante 5 segundos, **aprieta los muslos y estira todo el que puedas las piernas y los pies**, teniendo cuidado de no poner en tensión otros músculos. Relajarlos lentamente y que durante 50 segundos se relajen.
- 10. Durante 3 minutos, déjate ir por la sensación de bienestar**, a la vez que relajas todos los músculos. Revisar todos los grupos musculares procurando recordar la sensación de que te invade.

Cuando hayas hecho estos ejercicios el número de veces necesario por dominar la técnica, hace falta que intentes relajarte en situaciones de la vida cotidiana, de la manera siguiente: haz una inspiración profunda y a medida que sueltes el aire, haz un repaso de tus grandes grupos musculares, sobre todo de los hombros, al tiempo que relajas aquellos grupos que están en tensión. Con práctica, tardarás unos pocos segundos al lograr tu objetivo; entonces, podrás aplicarlo durante los partidos, aprovechando los tiempos muertos, goles, etc.

9. BIBLIOGRAFIA

- i
Pla, J, «Informe sobre el qüestionari administrat al Col·legi Català d'Àrbitres de Basquetbol referent a la temporada 1993-94». Barcelona, 1995.
- ii
Ruiz, MA, «Control del diálogo interno y autoinstrucciones», en Labrador, FJ; Cruzado, JA; Muñoz, M, *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide, 1995. Cap. 24.
- iii
Suinn, RM, *Psychology in sport: Methods and applications*. Minneapolis: Burgess, 1980.
- iv
Carrasco I. «El entrenamiento en aserción», en Mayor, J; Labrador, FJ, *Manual de modificación de conducta*. Madrid: Alhambra, 1983. Cap. 12.
- v
Martín, V, *El árbitro de baloncesto: evaluación, estrategias e intervención*. León: Asociación Leonesa de Árbitros de Baloncesto, 1996.
- vi
Saldaña, C; Cuadras, A; Fernández, J, «Adaptació de l'entrenament en inoculació de stress per a àrbitres de bàsquet: un estudi pilot», en *Apunts: Educació física i esports*, 1990, nº 19, p. 71-78.
- vii
Labrador, FJ; De la Puente, ML; Crespo, M, «Técnicas de control de la activación: relajación y respiración», en Labrador, FJ; Cruzado, JA; Muñoz, M, *Manual de Técnicas de modificación y terapia de conducta*. Madrid: Pirámide, 1995. Cap. 13.
- viii
González, JF, *Procedimientos de relajación (método auditivo)*. Madrid: EOS, 1992.

Lecturas recomendadas especialmente:

Davis, McKay i Eshelman. *Técnicas de autocontrol emocional* (ref. 6). Está dedicado a las personas que sufren de estrés y también hace un repaso a los pensamientos irracionales, técnicas de relajación y técnicas para afrontar las críticas.

Martín, V, *El árbitro de baloncesto: evaluación, estrategias e intervención*. (ref. 11). Es la única obra en castellano y de las pocas que existen que hace un análisis exhaustivo de la tarea del árbitro de baloncesto desde el punto de vista psicológico.