

VARIABLES PSICOLOGICAS AL SERVICIO DEL ARBITRO

HUGO LA TORRE PEÑA*

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

La función principal de un árbitro es hacer que el juego se lleve a cabo con la menor cantidad de interferencias posibles. Y es su responsabilidad **fundamental** cuidar de la integridad física de los jugadores, el fútbol es un deporte de contactos y lógicamente por esos contactos habrá jugadores lesionados, pero esas lesiones tal vez sean producto de un accidente, no de un acto deliberado de querer causar un daño. Si logra impedir que en los competidores, aparezca la intención más leve de utilizar una acción ilícita para impedir una jugada del rival. Su trabajo ha sido un éxito.

La presencia del Arbitro y su influencia

El árbitro que con su sola presencia influye en los jugadores y evita, que éstos violen las reglas, ha logrado una perfecta relación con el juego. Su influencia se siente, pero él, no se hace notar. No existe un modelo, o un hechizo, para actuar exitosamente; es sólo, una adecuada combinación de actitudes con la supervisión del conocimiento del reglamento y el uso del criterio, lo que permitirá las faenas acertadas e influirá en los jugadores, evitando que estos cometan infracciones a las reglas. Estableciendo la confianza y la cooperación de alguna manera, los jugadores parecen darse cuenta que hay alguien que esta cumpliendo con su trabajo, que esta en el lugar correcto en el momento que se le necesita, que es justo, que es conciente, que entiende y siente el significado de cada situación.

La influencia o no, de la presencia del árbitro se establece desde los primeros minutos del juego. La apreciación inicial conciente, rara vez cambia. Y si cambia, es por que se han dado sucesos que obligaron a los jugadores a "aceptar la autoridad del árbitro" pero con costos muy altos tanto para los equipos, como para el árbitro (sancionados, expulsados, tirantez, tensiones excesivas, etc.)

Por eso es muy importante que desde los primeros minutos, por medio, del estar siempre muy cerca de la jugada, que sancione oportunamente, indicando con rapidez, cual es el equipo que debe de poner en juego el balón, y al sancionar debe de hacerlo con seguridad, firmeza y decisión pero sin excesos de sobreactuación. Es en estas formas como se proyecta la imagen de autoridad, ganando la confianza de jugadores y espectadores, y obligando a éstos a cumplir con el rol que les corresponde; y renunciar a la función de árbitros que tanto jugadores como espectadores suelen imponerse, cuando el "árbitro oficial" no influye desde un inicio. Recuerden que es más fácil aflojar después de que herros sujetado, que sujetar fuertemente, lo que en un momento lo tomamos sin seguridad y con debilidad.

La Relación entre árbitro y jugador

Debe darse una relación funcional, con reconocimiento por parte del árbitro, que el deportista

* Psicólogo Deportivo, Docente de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Presidente de la Asociación de Psicólogos Deportivos del Perú

es un ser humano, que se halla envuelto en una serie de tensiones producto del deseo de ganar y a la vez de no perder. Algunos árbitros lo han logrado con tácticas estrictas al iniciar el juego, otros por medio de una actitud severa, firme y una pitada potente; pero a la vez cortés y amable en la comunicación verbal. Otros por medio de un acercamiento cálido y placentero. Otros por una relación autoritaria, pero también hay, los que han sido humildes y a la vez sinceros.

Aquí, nuevamente se tiene que decir que los acercamientos correctos y adecuados deben darse de acuerdo a la situación. Donde se conjugan los elementos.

- a) Equipo que gana y equipo que pierde (¿por cuanto?)
- b) Estado emocional del jugador o jugadores
- c) Clima reinante (Suma de los estados emocionales del público, jugadores y los Cuerpos Técnicos).
- d) Tiempo transcurrido y tiempo que falta por jugar
- e) Número de faltas del jugador o jugadores
- f) Características del partido (Reñido, violento, fácil, final de campeonato, etc).

El sentido común y el conocimiento de los elementos arriba mencionados, debe permitirle al árbitro, encontrar la forma de acercamiento que corresponde a cada acción de juego y lograr que la competencia se desarrolle de acuerdo a las reglas, que él tiene la obligación de hacer respetar.

Cada árbitro se acercará y manejará la situación de juego de acuerdo a como crea conveniente, para beneficio del espectáculo los jugadores y el público. Pero también de acuerdo a la forma que mejor encaje con su personalidad.

El árbitro y su relación con el Público

Un árbitro puede hacer que los jugadores sientan su influencia y que lleve muy bien un partido,

pero al mismo tiempo despertar repulsión en los espectadores.

El amaneramiento del árbitro puede generar el antagonismo con el público. Puesto que el jugador está centrado en lo que debe hacer y no nota el accionar del árbitro, solo es objeto de sus cobros.

Pero el público lo ve cobrar y actuar. El árbitro que parece excitado o que reaccione lentamente, que parezca indeciso, o que no sea claro en sus decisiones o no las haga suficientemente claras para los espectadores, tendrá dificultades en establecer buenas relaciones con el público. Y no hay que olvidar que el público también es parte del espectáculo deportivo e influye en la actitud de los jugadores y muchas veces genera cambios de conducta en ellos, transformándolos de jugadores fáciles y llevaderos a agresivos y difíciles de ser dirigidos.

Se tiene que ser fuerte y silencioso, se debe dominar las jugadas, pero hacerse notar lo menos posible, sin olvidar que los protagonistas del espectáculo son los jugadores y no el árbitro.

Requisitos para ser un buen árbitro

El árbitro depende fundamentalmente de sus cualidades humanas, de acuerdo a la posesión de determinadas cualidades, el grado de desarrollo de éstas, y conjuntamente a un entendimiento inteligente de la aplicación de las reglas, un árbitro se hará merecedor a la calificación de bueno o malo.

Las siguientes cualidades se enlistan de acuerdo al orden de importancia y al orden inverso que tiene cada individuo el control de cada cualidad.

a) Tiempo adecuado de reacción en la Toma de Decisiones

La mejor manera de generar en los jugadores la confianza que tienen a un árbitro que sabe lo que hace, es cobrar en lo posible, en el momento exacto en que se realiza la acción. Muchas veces, el jugador no se da cuenta de lo que ocasiona al ejecutar determinados movimientos. Pero al ser "descubierto infraganti", -inclusive Ud. puede hacer una reproducción del tipo de falta que realizó- el jugador no tendrá

ningún reparo en reconocer que sí cometió la falta y que el juez tiene la razón. Pitando exactamente en el momento de la infracción, se le está haciendo consciente al jugador de sus errores y se está modificando la conducta, ya aprendida, de realizar jugadas violentas.

b) Confianza en si mismo y despertar la confianza en los demás

El árbitro tiene formas de irradiar la confianza que se tiene, hacia los jugadores, cuerpo técnico, directivos, público y prensa. Una de ellas, es la manera como “acciona” cuando ejecuta sus cobros. En nuestro medio, conviene ejecutar movimientos que denoten seguridad, que sean naturales no forzados. Evitar o erradicar los movimientos soberbios o agresivos, pues, generan resentimientos y deseos de continuar el forcejeo con el juez, que desde ese momento ya se convirtió en rival.

Un accionar sin titubeos pero a la vez no apresurado, no deja duda en la mente de otros y despierta la aceptación inmediata. El silbato debe convertirse en su medio de comunicación favorito, por medio de él, se le debe hacer sentir y saber al jugador lo que pretendemos que sepa, transmitirle nuestra disconformidad con su forma de proceder. La pitada y las señalizaciones, en la mayoría de los casos, debe evitar el diálogo innecesario con los jugadores.

Con el propósito de hacer más clara la decisión tomada y pitada, como se dijo, se opta por la señalización y la pantomima (representación), pero se hace necesario saber con claridad cuando y cuáles deben de usar éstas, para que tengan el efecto deseado de hacer muy transparente la acción señalada. La sobreactuación o exceso en la pantomimas, lo obligan a salirse del juego, desconcentrándolo, pues al seleccionar la forma de presentarse a los jugadores, invierte atención en otra cosa, que no es el juego.

c) Posesión de Calma-tranquilidad y Capacidad de transferirla

El árbitro excitable o nervioso contribuye más que los jugadores a un juego desordenado. Los

jugadores más jóvenes e inmaduros, están normalmente nerviosos y juegan bajo una tensión considerable. Consecuentemente, un accionar que produzca calma y control emocional, es favorable para todos.

Hay muchos momentos en que la callada actitud del árbitro, es la solución. El árbitro no debe de entablar diálogos, por lo general. El único que habla en el campo es él, pero debe saber escuchar en determinados momentos, para afianzar el respeto de los jugadores y tranquilizar la situación, dándole una sensación de equidad a la situación y dejar que el jugador se desahogue, para seguir guiando con firmeza el encuentro.

d) Consistencia Personal y Profesional

La consistencia es la virtud más grande que el árbitro puede poseer. Si la decisión y ejecución de un árbitro son las mismas, bajo similares circunstancias, los jugadores pueden adaptarse y tener la confianza de que así serán los cobros siempre. Por el contrario, si el árbitro está fluctuando y suele estar cambiando sus métodos, estilos de arbitraje e interpretaciones distintas en faltas iguales, desbarata el estándar de juego colectivo o el nivel de un equipo y mantendrá a los jugadores nerviosos e inseguros, por que no saben que tipo de penalización corresponde a cada acción de juego.

e) Criterio

El criterio y la consistencia van de la mano. Se deben de considerar como principios básicos para determinar la legalidad de una jugada y la responsabilidad que se asume ante el cobro.

Para ser competente, se debe practicar la facultad de arbitrar, de la misma manera que el jugador practica las técnicas para lograr las destrezas. El criterio como capacidad de diferenciar, discernir, decidirse por una cosa y no por otra, se desarrolla con el manejo y control de una serie de situaciones variadas, que suelen presentarse en las competencias, pero analizadas con tranquilidad y conciencia.

f) Socialibilidad y Cooperación

Es la habilidad que un árbitro debe tener de

formar rápidamente equipo de trabajo con otros (árbitros auxiliares) es esencial para llevar bien su trabajo arbitral. Desde el primer contacto que se tiene con las otras personas encargadas de hacer cumplir el reglamento, debe de despertar confianza sobre la capacidad en el trabajo, como también permitir que las otras personas se sientan cómodas y motivadas a aportar lo mejor de sí, en la conducción de la competencia.

Que rápidamente despierte de manera recíproca, el deseo de apoyarse y a la vez de exigirse en la tarea a realizar.

g) Conocimiento de la Reglas

- h) Deberes y Manejo de la Mecánica de arbitraje
- f) Apariencia, Condición Física y Psicológica

BIBLIOGRAFIA

LA TORRE H. (1994): "El arbitraje y el Juzgamiento en el Deporte". En Curso de Psicología aplicada al Deporte. Lima: Academia Olímpica Peruana. pp. 53-57

APUNTES SOBRE LA RECUPERACION Y LA REHABILITACION PSICOLOGICA EN EL DEPORTE

HUGO LA TORRE PEÑA*

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Todo lo vivido favorable o desfavorablemente deja un efecto residual, un eco; que se mantiene en cada uno de nosotros, en forma de estado emocional o de sentimiento, ocupando un espacio de tiempo, que por lo general es largo, y que no deja vivir con plenitud lo que le corresponde. Y si las vivencias son intensas, variadas y constantes, entonces las “impresiones” son muy marcadas y bastante perturbadoras.

El deporte tiene esa característica y los deportistas “sufren” de ideas, emociones y sentimientos que se hallan dentro de ellos, pero que corresponden a otros tiempos y a otros lugares.

“A mayor número de competencias realizadas con elevadas exigencias físicas y/o psicológicas; cuando más tensionado sea el primer tiempo, el partido, el conjunto de partidos o toda la temporada: tanto más intensos, continúa y completa debe ser la aplicación de los medios de Recuperación Psicológica”.

Por ideosincracia el hombre peruano, no está preparado para que en tan poco tiempo o en el mismo tiempo, el pueda darle la importancia y el valor justo a cada uno de los partidos y tener la motivación pertinente para cada competencia, considerando cada una como única y la más importante.

Para que la motivación funcione como impulso y deseo de dar todo de sí y hacerlo de la mejor manera, se debe tener en mente, sólo la competencia que se

tiene en frente. Cuando existe más de una competencia, la motivación se divide en partes, un poco para cada una o se da el conflicto motivacional o de intereses.

La causa de lo señalado es que en el hombre peruano, la motivación está regida por la emoción, los sentimientos; no por la razón y el sentido común. Lo más “atractivo y satisfactorio” se convierte en lo más importante y lo menos “atractivo y satisfactorio” en lo menos importante.

Cuanto más importante y exigente es la competencia, mayor es el grado de sobrecarga emocional que experimenta el deportista.

Y si las competencias son consecutivas, la dificultad de autocontrol aumentará y el riesgo de sobrecarga psicológica y tendencia al bajo rendimiento deportivo, será mayor. Manifestándose así, una pobre predisposición para continuar la competencia, o competir los días posteriores, con la intencionalidad adecuada.

Las situaciones que por la general generan sobre carga psicológicas en los deportistas son:

a) ***Las Competencias que poseen Altos Grados de Exigencia***

Competencias disputadas, competencias con desventaja desde el inicio (Puntos o goles en contra, expulsados, lesiones, rendimientos bajos de los compañeros, etc).

* Psicólogo Deportivo, Docente de la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Presidente de la Asociación de Psicólogos Deportivos del Perú

b) La importancia de la Competencia

Se define la clasificación, se juega la eliminación, se va por el campeonato, se compite con el clásico rival, se enfrenta al rival que humilló antes, etc.

c) Importancia de la Función o Tarea a cumplir en la Competencia

Ejercer marcación sobre el más hábil de los rivales o más rápido, responsabilizarse de los penales, hacerse cargo de bloquear a ambos lados en el voley conociendo que ello es lo mejor del rival, cerrar la posta o correr en la curva, reemplazar a la levantadora que es la estrella del equipo, etc.

d) El nivel del rival

La elevada capacidad Técnica o Táctica, Física o Psicológica o la combinación de ellas.

e) La fama, la imagen o lo que dicen del rival

Los antecedentes, el renombre, o la historia triunfadora.

f) El tipo de organización de la competencia

La solemnidad, la formalidad, las exigencias, los pormenores adecuados o no, la calidad de los árbitros, la alimentación, la cercanía o lejanía de la concentración, la concentración y su calidad, tipo y calidad de los escenarios deportivos, tipo y calidad del material deportivo, etc.

g) Aspectos externos a la competencia (Colaterales)

El clima, el público a favor o en contra, la prensa, los comentarios, etc.

La Recuperación Psicológica es la restitución de la motivación, el interés por enfrentar y vencer al rival que se tiene enfrente, luego de un

primer tiempo, partido o temporada exigente, que extinguió o desgastó un significativo caudal de energía Psicofisiológica.

Esta recuperación o a veces Rehabilitación Psicológica (cuando es muy profunda) se logra:

- Algunas veces, sólo con el descanso absoluto o el descanso activo.
- Aislándose, viajando a lugares tranquilos y/o incomunicándose hacia afuera no hacia adentro.
- En las más de las veces, utilizando Técnicas Psicológicas de Apoyo, como la relajación, la Visualización; el Bio-feed-back, la Energización, etc. pero manejadas por un especialista en Psicología Deportiva.

La recuperación psicológica se puede realizar en el entretiempo, si fue el primer tiempo inadecuado. Luego del partido, si viniera otro muy cerca o si la competencia fue desgastadora; al final de una Temporada, de un Torneo, antes que se inicie una competencia, antes de un Torneo y ...siempre.

Teniendo en cuenta cuan influenciable es el deportista peruano al unir la problemática de cualquier actividad, con la deportiva, y viceversa.

BIBLIOGRAFIA

RADIANOV, A.V. (1989). Influencia de los factores Psicológicas en el Resultado Deportivo. Cuba: Científica-Técnica.

WILLIAMS, J. (1995). Psicología aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.