

Arbitraje y Psicología

Alex Garcia-Mas

Universitat de les Illes Balears

Fernando Gimeno

Universidad de Zaragoza

II Jornades Tècniques Arbitrals

Escola Balear d'Àrbitres

Federació Balear de Futbol

¿Hay una psicología del árbitro?

- Estilos de arbitraje basados en:
 - Distintas maneras de comunicarse
 - Distintas maneras de aplicar las sanciones
 - Distintas maneras de reaccionar frente a las situaciones del partido
 - Distintas maneras de motivarse para entrar y seguir en el arbitraje
 - Distintas maneras de afrontar el estrés del partido

¿Cuáles son los puntos en común?

- Análisis con Cuestionario de características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)
- Muestra de 31 árbitros
- Todas categorías
- Distinta experiencia

Factores estudiados con el CPRD

- Capacidad de afrontar el estrés
- Evaluación del propio rendimiento
- Motivación
- Habilidades mentales
- Cohesión

Factores psicológicos estudiados con el cuestionario *CPRD*



Capacidad de afrontar el estrés

- Puntos a trabajar:
 - Confianza en la técnica
 - Control de tensión
 - Pérdida de confianza
 - Control de la tensión en el partido
 - Fe en sí mismos
 - Falta de concentración

Evaluación del rendimiento

- Punto a trabajar:
 - Aceptación correcta de las críticas

Motivación

- Puntos a trabajar:
 - Fijación de objetivos en el partido
 - Automotivación a medio y a largo plazo
 - Valoración del arbitraje respecto de los demás aspectos de la vida

Habilidades mentales

- Puntos a trabajar:
 - Concentración en lo básico del partido
 - Análisis objetivo del partido
 - Priorización de objetivos en el partido

Cohesión con compañeros

- Puntos a trabajar:
 - Separación trabajo – compañerismo
 - Peso de la cooperación en el equipo
 - Trabajo conjunto con los compañeros

Conclusiones I

- Hay interés en el trabajo psicológico
- Se entiende que la psicología está relacionada con el rendimiento arbitral y el bien estar
- Existen varias áreas muy bine definidas para trabajar
- ***Falta relacionar psicología y lo que ocurre SOBRE el campo***

Conclusiones II

- Se definirán cursos específicos y reducidos para
 - Control de situaciones estresantes en el campo
 - Control de la concentración
 - Autoeficacia
- Se analizarán las situaciones conflictivas del campo y se trabajará en modos de ayuda