



Aplicación práctica del pensamiento positivo en el arbitraje

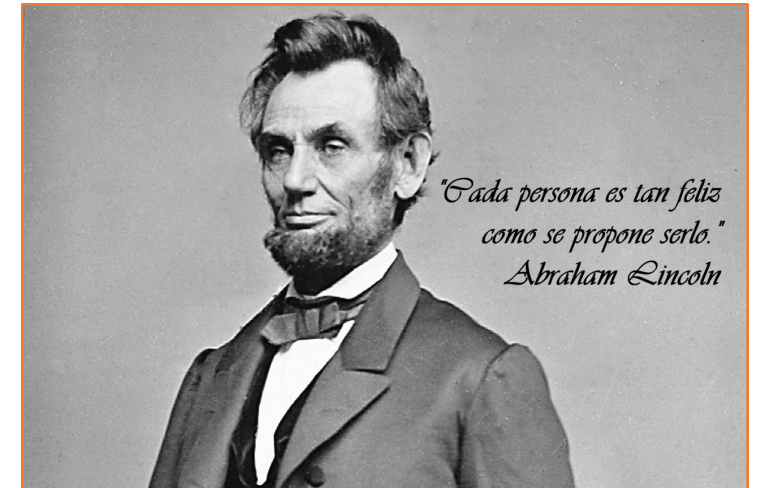
Esta presentación ha sido desarrollada dentro de la Federación Canaria de Baloncesto y coordinada por nuestro compañero Francisco Araña, árbitro ACB e internacional FIBA.

Desde hace tiempo los psicólogos deportivos han establecido el pensamiento positivo como un factor importante en el rendimiento de cualquier deportista. Todo esto es extrapolable a nosotros, los árbitros.

Así, en el momento que observemos alguna adversidad en nuestra carrera (lesión, bajo rendimiento, problemas personales, etc.), es importante reemplazar de nuestra mente lo negativo por lo positivo, por tanto la aplicación práctica del pensamiento positivo nos llevará hacia una situación más favorable y a una mayor capacidad para enfrentar los problemas que nos encontremos en nuestra carrera arbitral.

Actualmente estamos afrontando un reto importante en nuestro deporte: la aparición del covid-19 nos ha llevado a situaciones sanitarias muy difíciles, que obviamente han afectado al baloncesto.

Aún en esos momentos los árbitros debemos pensar en positivo, tenemos un gran reto y el hecho de poder seguir desempeñando nuestra labor con las condiciones actuales debe ser un buen acicate para desarrollar nuestro trabajo con mayor optimismo.



Me gustaría resaltar un ejemplo real de un compañero, que tras pasar por varias intervenciones y recaídas de una lesión importante, sigue con esfuerzo y perseverancia su objetivo de volver a la actividad arbitral. Ha pasado por momentos de desánimo, pero su lucha contra la lesión, así como afrontarlo con un pensamiento positivo, le llevará seguro a una pronta recuperación, que le hará más fuerte física y mentalmente.

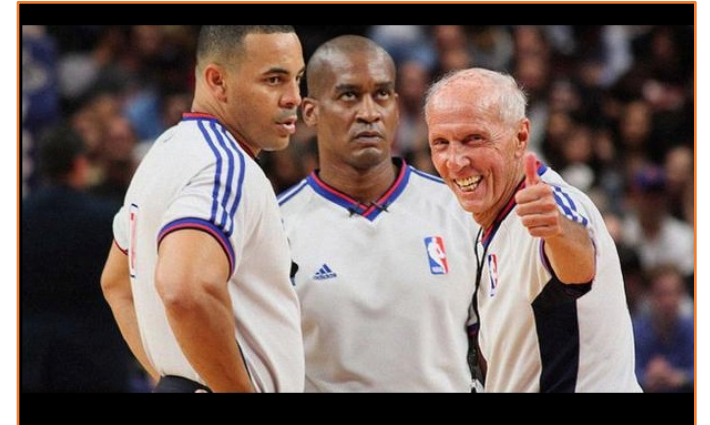
Las veces que he tenido el placer de hablar con él me ha transmitido siempre ilusión y positivismo, lo cual me hace sentir una gran admiración y orgullo tenerlo como compañero, de un mismo modo me ayuda a reflexionar siempre hacia una perspectiva positiva ante las dificultades que tenga que superar.

A continuación me gustaría relacionar una serie de técnicas con aplicaciones prácticas que nos ayudaran a tener mayor confianza en nuestro trabajo, mejorando nuestro rendimiento y desempeño en la cancha. Esto, sin duda, irá directamente relacionado con la importancia de estar disfrutando mientras realizamos nuestra labor arbitral:



¿Cuántas veces nos decimos entre los árbitros: “Este cuarto se me ha ido volando”? Esto es un buen referente sobre nuestro estado de felicidad o placer mediante la realización de nuestra actividad arbitral, donde estamos completamente concentrados y absortos.

En este estado de abstracción, es cuando decimos que hemos perdido la noción del tiempo o que se nos ha pasado el tiempo volando. Estamos disfrutando de nuestros movimientos en la cancha, en la búsqueda de los espacios entre los jugadores, analizando mi posición y las de nuestros compañeros, buscando sintonía entre unos y otros, de nuestras decisiones de pitada o no pitada. Todo esto nos crea un clima de confianza en el trabajo del equipo arbitral y eso nos hace ganarnos la credibilidad de jugadores y entrenadores.



Una técnica que yo personalmente utilizo para buscar el estado de *flow* es lo que denomino: “Radiar el partido”. Intento mentalmente ponerme en la figura de un comentarista radiofónico donde hago una lectura del juego que están desarrollando los equipos en mi área de responsabilidad: “buscar espacios, cuidado con el P&R, me acerco a controlar el flash defensivo en zona 1, observo la defensa en el juego sin balón, etc..”

Hace ya algunas temporadas en las competiciones más importantes del basket, los árbitros planificamos una serie de actividades previas a los partidos, entre ellas se encuentra el *scouting* de los equipos, estudiando: su estilo de juego defensivo y ofensivo, estadísticas, jugadores relevantes, etc... Y lo que es más importante: su implicación en el arbitraje, desarrollando un planteamiento del partido.

Todas estas acciones nos ayudarán a estar mejor preparados y compenetrados durante el desarrollo de nuestra labor en la cancha, y por tanto favorecerá nuestro estado de *flow*.



¿Cuántas veces piensas en algo negativo que no puedes eliminar de tu mente durante un partido? Si eres sincero, seguro que muchas. Debes cortarlo de raíz antes de que se convierta en destructivo, incluso si al final del partido aún no puedes quitártelo de la cabeza, puedes compartirlo de manera constructiva con tus compañeros.

Una buena técnica que hace unos años aprendí en una conferencia impartida por el coach deportivo, Richi Serrés, es las 4 F's (Fail, Fix, Forget & Focus), donde ante el error debemos Seguir y No Parar, debes enfadarte contigo mismo inicialmente por el error cometido, rápidamente pasar a un estado de recuperación con tranquilidad, luego olvidarte del error y finalmente volver a conseguir la concentración y atención necesaria que requiere el juego.



En ocasiones recibimos un informe de nuestra actuación, y nuestra primera sensación es de crítica. Eso no es un buen comienzo, debemos ir más allá de los errores que se indican, tenemos que reflexionar el por qué esa jugada ha tenido esa valoración. Hay que tomarse los informes o *feedbacks* como elementos de reflexión y mejora, no como simples documentos fiscalizadores para justificar un error o una calificación.

Reconocer el error con tus compañeros, e incluso en determinados momentos con jugadores y entrenadores, nos llevará a aprender del mismo. Puedes decirte a ti mismo: “No debería haber cometido ese error, pero sucedió. Ahora lo único que puedo hacer es aprender de eso y seguir adelante para que no vuelva a suceder”, en definitiva debemos tratar el error como una oportunidad de aprendizaje.



No es grato compartir momentos con árbitros que están todo el rato criticando y quejándose, esto solo te llevará a que tu energía se venga abajo y entrarás en una espiral descendente de negatividad y descontento. Tenemos que luchar por revertir esos comentarios negativos, intentando cambiar de conversación o buscar cualquier excusa para ausentarnos de forma educada sin buscar un conflicto que tú no has iniciado.

Honestamente, creo que el compartir críticas y quejas sobre alguna situación que se considera injusta, ya sea en la lectura de un informe post-partido o la valoración de tu trayectoria durante la temporada, solo te llevará a tener momentos de negatividad. Todo esto es un tiempo de reflexión perdido que lo único que nos hace es no evolucionar hacia otros detalles que te hubieran posibilitado crecer como árbitro.



Evidentemente no puedes controlar al 100% la cantidad de designaciones que tengas, así como la asistencia a eventos importantes durante la temporada. Una buena estrategia es no centrarse tanto en los objetivos de resultados, sino en objetivos de proceso y rendimiento, porque puedes tenerlos con seguridad bajo tu control.

Cada verano para mí es un placer representar a mi país en un Campeonato Europeo Internacional: mis objetivos no han ido encaminados a pitar la final o algunos de los partidos importantes de la competición. Mi estrategia siempre ha sido la misma, utilizar este evento para poner en práctica aquellas áreas en las que puedo mejorar y las novedades que me vayan requiriendo, practicando las IOT, posiciones de mecánica de acorde al juego, algunos déficit en criterio. De esta manera, podrás ser un activo mucho más valioso para la competición que arbitres.



En el inicio de temporada, dentro de mi posición formativa como coordinador de los árbitros en la Federación Canaria de Baloncesto, recibí una consulta de un joven árbitro, donde me indicaba que uno de sus objetivos era entre otros ascender de categoría. Yo intenté hacerle reflexionar que para él lo más importante era trabajar otros aspectos como la consistencia de sus decisiones, así como la comunicación entre sus compañeros y los participantes del juego. Eso le iba a propiciar una credibilidad, de cara a seguir creciendo en las responsabilidades en las que sea designado.

En definitiva, será mejor trabajar objetivos de proceso y rendimiento, donde seguro podrás obtener un mayor control sobre los mismos. El propio éxito de estos objetivos te llevara tarde o temprano a seguir avanzando en tu carrera arbitral.

“

No soy el
mejor en nada
pero puedo
mejorar en
todo”.

RICKY RUBIO



En algunas ocasiones, debemos acatar que alguno de nuestros compañeros han conseguido un nivel superior al tuyo, lo que les han llevado a un evento importante o a un partido trascendente. Reconocer que tus compañeros estaban mejor preparados que tú es un buen principio, esto no significa bajo ningún concepto que debas desarrollar una mentalidad perdedora, lo verdaderamente importante es que te has esforzado al máximo en tu rendimiento.

Me produce mucha satisfacción leer artículos de compañeros de profesión: hace poco leí una entrevista a una colega arbitra que decía que para ella el simple hecho de estar designada para una jornada era un éxito. Ella era consciente del grupo donde estaba y su escasa experiencia en la categoría le hacía ver todo desde una perspectiva diferente.



Una vez acabado el partido, cuando consideres hacer un análisis del mismo, asegúrate de esforzarte más en reflexionar sobre lo que salió bien en lugar de lo que salió mal.

Seguramente has tomado algunas buenas decisiones que han ayudado al control del encuentro, esa falta antideportiva que ayudó a cortar una situación comprometida o esa simulación en el inicio del partido que fue clave para que los jugadores entendieran que no se iban a consentir acciones con intención de engañar a los árbitros.

Encontrar los aspectos positivos nos estimula para mejorar en otras áreas. Incluso los aspectos negativos pueden convertirse en positivos con la mentalidad correcta, puesto que nos pueden servir para evolucionar y acertar en la toma de decisión en futuras responsabilidades.



Un aspecto cada vez más reconocido en el arbitraje es la humildad: un ejemplo práctico es el dejar brillar a los demás. Cuántas veces observamos en la cancha cómo un árbitro está tomando una serie de decisiones con total acierto: el hecho de estar orgulloso de nuestro compañero y su línea de arbitraje es muy positivo para la cohesión del equipo arbitral y la imagen exterior que transmitimos hacia los intervinientes del juego.

Colaborar en la formación y captación de árbitros, puede hacerte ganar el respeto y admiración entre los árbitros que se inician en una determinada competición. Incluso te puede ayudar a reinventarte, buscando mejoras en tu arbitraje que no podrías llegar a alcanzar sin esa actividad formativa hacia los demás.

La técnica de gritar a un compañero cuando comete un error no es la adecuada. Si en algún momento necesitas hacer un comentario a un colega, en vez de ser abiertamente crítico con él, es mucho mejor preguntar al respecto sobre lo que ocurrió, ver si tiene alguna sugerencia. Ser positivos en tus comentarios ayudará a construir vínculos entre los árbitros, vínculos que ayudan a formar verdaderamente un equipo y animan a todos a trabajar duro y apoyarse mutuamente.



Obviamente aparte de árbitros, tenemos nuestras responsabilidades personales y profesionales. El hecho de olvidar temporalmente esas dificultades ajenas a tu actividad arbitral se debe de convertir en una obligación. Existen en la actualidad diferentes técnicas de concentración y apoyo en busca de la tranquilidad mental que puedes poner en práctica. Un ejemplo podría ser el *Mindfulness*, donde puedes controlar y entender tus emociones y descubrir una nueva forma de ver y entender la vida.

Aspectos tales como ser solidario con la sociedad actual, nos puede ayudar a dejar apartados los problemas y darnos cuenta de que todo se puede relativizar, observando con una perspectiva positiva tus dificultades. Conozco casos de muchos árbitros de alto nivel que desarrollan actividades solidarias, desde apoyo a los más desfavorecidos, ayudar a personas con algún tipo de discapacidad, llegando incluso a desplazarse al continente africano para prestar todo tipo de ayuda. El simple hecho de oír sus experiencias y la forma natural de transmitir las en los momentos de convivencia previo a los partidos, provoca que sientas un orgullo enorme de tus compañeros de profesión.

Desarrollar la empatía nos ayudará a ampliar nuestro círculo de compañeros árbitros, a mejorar la calidad de relaciones con ellos, a mejorar nuestras habilidades comunicativas y de liderazgo durante el desarrollo de los partidos designados, a reaccionar de manera más objetiva y equilibrada ante las primeras dificultades que tengamos en el encuentro, en definitiva, nos acercará a una vida profesional más plena y feliz.

