

## 5.4 Convivir con la presión: autocontrol

Los factores que causan presión a un árbitro son muy personales, es decir, una situación que puede agarrotar a una persona puede motivar a otra o puede no alterarla.

No obstante, cuanto más importante es un acontecimiento deportivo (desde un punto de vista emocional), más potencial de presión tendrá, de manera que, por ejemplo, los árbitros que tienen un partido importante o que intervienen por primera vez en partidos dentro de un campeonato, actúan en ocasiones, por debajo de sus posibilidades, debido a la acentuación de los cambios fisiológicos, atencionales y emocionales. Vamos, lo que solemos llamar “nervios antes de un partido”.

Un aspecto fundamental es poder prevenir el agarrotamiento producido por la presión antes de que suceda. Para ello es indispensable un buen entrenamiento que incluya ensayos similares al evento al que nos vamos a enfrentar, es decir, una anticipación de ciertos aspectos del partido y las técnicas para neutralizarlos.

Para minimizar los síntomas fisiológicos, es muy útil realizar alguna técnica de relajación, que incluya control de la respiración, para disminuir la tasa cardiaca y respiratoria, así como la tonificación muscular, de manera que se eliminen las sensaciones físicas asociadas a la tensión excesiva y reducir el número de elementos que puedan distraer nuestra atención del partido.

Sin embargo, durante un partido pueden surgir contratiempos inesperados que conducen al agarrotamiento, como puede ser un error en una pitada y la percepción del incremento fisiológico (tensión muscular, tasa cardiaca, respiración irregular).

Con el autocontrol aprendemos estrategias para controlar o modificar nuestras conductas con el propósito de alcanzar objetivos a largo plazo. La clave del autocontrol es el control del pensamiento y para ello, la mejor técnica es el autodiálogo que podemos llamar simplemente “hablarse a sí mismo”.

"La clave del autocontrol es el control del pensamiento"



Algunos autores afirman que se ejecuta mejor cuando “no se piensa” y defienden las funciones automáticas e inconscientes de la ejecución. Sin embargo, los árbitros siempre piensan algo, tanto en los partidos como en los entrenamientos. El contenido de tales pensamientos puede afectar a la autoconfianza, al autoconcepto y a la conducta. Por tanto, la cuestión no es si se debe o no pensar, sino **qué, cuándo y cómo pensar**.

Imaginemos una situación en un partido en donde un jugador defensor comete una violación por interposición y no damos validez a la canasta, dejando seguir el juego. Podrían suceder dos situaciones: la primera, que el árbitro posteriormente se de cuenta del error y empiece un autodiálogo negativo: *“He fallado”, “Me la he comido”, “Tenía que haber dado la validez a la canasta”, “Y si me vuelve a pasar y no la pito, ¿Qué hago?”, “Me estoy jugado el campeonato”, “Y me están haciendo informe”, “No voy a ascender”...*

Estos pensamientos van a hacer que entremos en una auténtica espiral negativa, pues va a disparar nuestro ritmo cardíaco que hará, de manera inconsciente, que respiremos más rápidamente y como consecuencia, vamos a interpretar esas sensaciones como síntomas de nerviosismo y por lo tanto va a aumentar la probabilidad de fallar en la siguiente jugada. Esto nos llevará a una pérdida de confianza y a dudar de nuestra propia capacidad.

O podría suceder que el árbitro se dé cuenta del error, empiece un autodiálogo negativo: *“He fallado”...* pero sea consciente de la espiral en la que puede meterse e intente aplicar todo lo que ha ido entrenando: control de la respiración realizando dos respiraciones abdominales profundas, algún ejercicio de distensión y cambie el autodiálogo negativo por uno positivo para el control emocional: *“Vamos, relájate”, “Hay que seguir que trabajando”, “Adelante”, “Tu puedes”, “Solo ha sido un error, pero quedan muchas más decisiones que tomar”, “Vamos,*

En

el caso de un árbitro con un alto grado de confianza puede funcionar la técnica del auto-desafío, que consiste en ir retándose a si mismo, utilizando un poco de “rabia” para motivarse y concentrarse en la tarea. Sin embargo en árbitros nuevos o cuando la confianza es baja, es preferible no usar esta técnica y comenzar con otras más sencillas.

#### 5.4.1. El autodiálogo

La técnica del autodiálogo se puede utilizar para muchas situaciones, a continuación vamos a ver algunas de ellas. No obstante, debemos tener muy en cuenta que estos son algunos ejemplos de palabras señal y frases señal para el autocontrol, pero cada árbitro debe encontrar aquellas palabras que adaptan mejor a sus características.

- a) Autodiálogo para la adquisición de destrezas (habilidades, conceptos)
- b) Autodiálogo para el cambio de los malos hábitos
- c) Autodiálogo para el control atencional
- d) Control del estado de ánimo
- e) Control del esfuerzo
- f) Afirmaciones para la edificación de la confianza

*“No se trata de si se debe o no pensar. Se trata de QUÉ, CUÁNDO y CÓMO pensar”*

Hablar con uno mismo durante el partido ayuda a reforzar tu labor. Pero hay que ser capaz de no permitir que los pensamientos nos descentren.

## A) AUTODIÁLOGO PARA LA ADQUISICIÓN DE DESTREZAS (HABILIDADES)

A medida que un árbitro va adquiriendo destrezas, su autodiálogo debe ir cambiando, evolucionando. En una primera etapa, cuando estamos aprendiendo a arbitrar, debemos emplear palabras o frases señal que nos recuerden los conceptos que debemos aplicar en la pista, como por ejemplo: “busca la ventana”, “penetra en el tiro”, “pie de pivote”... son frases o palabras señal que ayudan a tener en cuenta aspectos técnicos que deben ser ejecutados.

A medida que las destrezas se van dominando, el diálogo interno se debe volver más corto y las destrezas se van automatizando (se realizan sin control consciente). Por último, cuando ya se dominan las destrezas básicas, los autodiálogos se focalizan hacia otros aspectos más difíciles como los estados emocionales.

## B) AUTODIÁLOGO PARA EL CAMBIO DE LOS MALOS HÁBITOS

Cambiar de hábito significa desaprender una conducta consolidada y de ejecución automática para reemplazarla por una nueva. En este caso, el autodiálogo es esencial y depende del tipo de conducta a reemplazar. En cualquier caso, es muy importante que nuestro diálogo sea en positivo sobre los aspectos deseables a adquirir (lo que sí se debe hacer) y evitar hablarnos sobre lo que no se debe hacer.

## C) AUTODIÁLOGO PARA EL CONTROL ATENCIONAL

El aspecto más importante del control atencional mediante autodiálogo es simplemente “pensar en presente”, en el aquí y ahora, en ese periodo, en esa jugada que está ocurriendo en este instante y no pensar en ninguna acción pasada (sobre todo si hemos cometido algún error) ni en aspectos del futuro (no pensar en el siguiente periodo).

## D) CONTROL DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los investigadores han descubierto que las palabras señal con significado afectivo pueden favorecer cambios en la ejecución. Cada palabra tiene una cualidad emocional que está vinculada a la calidad del movimiento o a su contenido. Por ejemplo, para trabajar la velocidad debemos utilizar palabras como “rápido”, “más”, “veloz”; para trabajar los movimientos explosivos podemos usar palabras como “a tope” y “fuerte”.

## E) CONTROL DEL ESFUERZO

El autodiálogo puede ser una práctica efectiva para ayudar a mantener la energía y la persistencia. Hay árbitros que les cuesta más arbitrar por las mañanas y a otros puede ser que les cueste más por las tardes debido a sus hábitos y rutinas. Hay árbitros que pueden tener dificultades para cambiar el ritmo, prolongar el esfuerzo o relajarse. Palabras del tipo: “vamos”, “a por ello”, “fácil”, “empuja”, “sigue”, “así”, “relax” pueden ser muy eficaces en el control del esfuerzo.

## F) AUTOAFIRMACIONES PARA EL CONTROL DE LA CONFIANZA

La forma en que las personas piensan sobre sí mismos refleja el grado de autoconfianza y eso se manifiesta en su conducta. La gente sólo es capaz de realizar aquello que cree que puede hacer. El árbitro debe creer en sí mismo y cimentar su confianza en sólidas creencias positivas, generando un autodiálogo positivo.

A continuación mostramos un ejemplo de cómo transformar un diálogo interior negativo por uno positivo más motivador y que nos llene de confianza.

#### DIÁLOGO INTERIOR NEGATIVO

«Vaya partidito...me han dado la final... no sé si me la merezco, cómo falle... ¿qué voy a hacer? Y encima el pabellón está lleno y han venido todos mis compañeros para verlo. ¡Vaya! Y lo van a grabar, así si cometo un fallo no podré excusarme... seguro que me descenden, porque si no, no me habrían dado este partido, ¿o no?. Y me tengo que jugar toda la temporada a un solo partido.....¡Ojalá hoy estuviera enfermo!»

#### DIÁLOGO INTERIOR POSITIVO

«Hoy es el partido... mi gran oportunidad de demostrar que valgo para esto. Se que no va a ser fácil, pero es un reto que tengo que superar. Quiero hacerlo, y lo voy a hacer. He entrenado duro esta temporada, voy bien preparado/a.... Haré cuanto esté en mi mano para conseguir que todo salga bien.... ¡¡¡a por el partido!!!»

“Solo tú eres el dueño de tu mente. Solo tú puedes esforzarte para reforzarla”



## 5.4.2. Ejercicios de autocontrol y diálogo

### EJERCICIO 1

Debemos buscar al menos una palabra para cada uno de los apartados del apartado 4.1., dedicado a la técnica del autodiálogo, para usarlas en los partidos y así aumentar nuestro rendimiento.

#### A) ADQUISICIÓN DE DESTREZAS (HABILIDADES, CONCEPTOS)

.....

#### B) CAMBIO DE LOS MALOS HÁBITOS

.....

#### C) CONTROL ATENCIONAL

.....

#### D) CONTROL DEL ESTADO DE ÁNIMO

.....

#### E) CONTROL DEL ESFUERZO

.....

#### F) AFIRMACIONES PARA LA EDIFICACIÓN DE LA CONFIANZA

.....

### EJERCICIO 2

Si tenemos autodiálogos interiores negativos, debemos, siempre que sea posible, escribirlos en el momento que se produzcan o lo antes que podamos. Si tenemos a mano un móvil o algún dispositivo grabador, otra opción sería registrar el pensamiento y luego ponerlo por escrito. Luego debemos transformar esos pensamientos negativos por otros positivos y de nuevo, ponerlos por escrito para así poder leerlos cuantas veces necesitemos para interiorizarlos.

Cuando se produzcan de manera espontánea pensamientos negativos que ya hayamos transformado, intentaremos alejarlos hablándonos en positivo, repitiéndonos el diálogo positivo que hemos memorizado e interiorizado.

**OBSERVA** el siguiente video correspondiente a una final. Ponte en el papel del árbitro. Minuto 1 del partido. Justo en la acción de tiro, se escucha un silbato entre el público. Después ocurre lo que puedes ver a continuación:



Responde a estas preguntas haciendo referencia a lo aprendido en este apartado:

1. ¿Qué puede haber pasado por la cabeza del árbitro al escucharse el silbato?
2. ¿Cómo reacciona en un primer momento?
3. Tras percatarse del error, ¿qué acciones adopta?
4. ¿Podría haber actuado de una manera mejor?
5. ¿Cómo debería afrontar el resto del partido?
6. ¿Cómo habrías actuado tú en su lugar?
7. Es posible que se hubiera hecho un gran trabajo de mentalización y concentración prepartido. ¿Cómo podría afectar esta acción a esta labor previa?