

Pautas de entrenamiento psicológico del árbitro

Isabel Báez Plasencia

2009

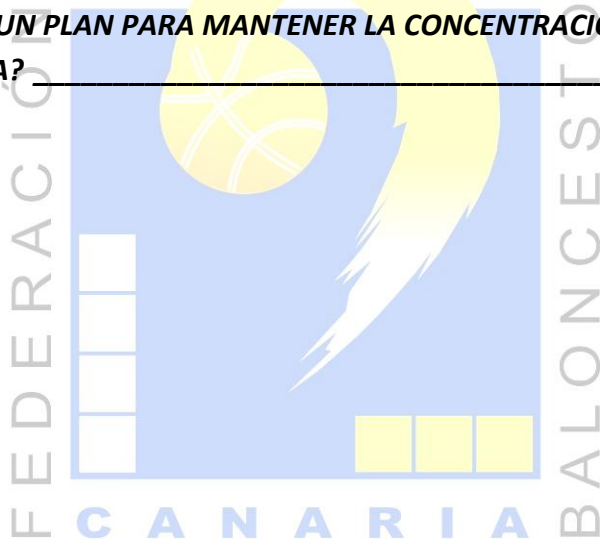


Federación Canaria de Baloncesto
Comité de árbitros de baloncesto de
Gran Canaria

Pautas para el correcto desarrollo del entrenamiento psicológico del árbitro de baloncesto en las distintas etapas de un encuentro respectivamente.



INTRODUCCIÓN	3
ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO	5
PRE-COMPETICIÓN, COMPETICIÓN Y POST-COMPETICIÓN:	6
1. ANTES DE LA COMPETICIÓN:	6
Ejercicio 1: Técnica de relajación mediante la respiración	6
2. DURANTE LA COMPETICIÓN:	8
1- Atención	8
2- Concentración:	8
3- Control de ansiedad:	8
4- Motivación:	9
5- Autoconfianza y seguridad en sí mismo:	9
6- Aceptar nuestro error como una lance más del juego:	9
7- Consistencia en nuestras decisiones:	10
3. DESPUES DE LA COMPETICIÓN:	10
¿CÓMO ELABORAR UN PLAN PARA MANTENER LA CONCENTRACIÓN, LA ATENCIÓN Y LA AUTOCONFIANZA?	11



INTRODUCCIÓN

La figura del árbitro ha sido conocida en los medios deportivos, generalmente por sus errores en el terreno de juego. Nadie se acuerda cuando un colegiado realiza una buena labor durante un partido que “le toca” arbitrar.

La manera de medir a los deportistas y al estamento arbitral nunca ha sido la misma, un jugador que tiene una buena actuación, es portada en los medios de comunicación, es alabado por la directiva, y aclamado por los aficionados. Los periodistas comentan que el jugador llegará lejos, que llegará a jugar en la élite, etc. Por el contrario, si un jugador realiza un pésimo partido, son válidas numerosas excusas, aún no se ha acoplado al equipo, el sistema de juego del equipo no le favorece, está cansado de tantos partidos...

En el caso de los árbitros, ninguna de esas múltiples excusas es válida. El resto de los componentes del mundo deportivo piensan que tiene que hacer su labor a la perfección, sin poder equivocarse, y si lo hace, es a mala fe. Hay que tener en cuenta que porcentualmente hablando, en la mayoría de los partidos los jugadores cometen muchos más errores que los árbitros, balones perdidos, canastas falladas, pases mal hechos, etc... A pesar de eso, ningún aficionado entiende que un árbitro pueda equivocarse, y probablemente no son conscientes que los árbitros son una parte más del deporte, entrenan, se esfuerzan por mejorar, tienen objetivos, ilusiones, y como cualquier otro participante del juego, luchan en cada partido por hacerlo mejor que el anterior.

El árbitro en la actualidad debe de formarse y entrenar de manera global para poder estar a la altura de las necesidades que exige el deporte, y abarcar así los diferentes aspectos que intervienen en su cometido. Uno de esos apartados que suele caer en el olvido de la formación de los colegiados es el entrenamiento psicológico, el cual es de gran importancia para poder afrontar con éxito los diferentes

contratiempos a lo largo de la trayectoria arbitral. De nada sirve perfeccionar un apartado sin darle importancia a otro, ya que el buen árbitro se forma de manera global (apartado físico, psicológico, reglamento, mecánica).



ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO

Hasta hace algún tiempo, no se le daba mayor importancia a éste apartado, pero tras numerosos estudios, se ha comprobado que con el trabajo en éste apartado, se mejora el dominio de las habilidades psicológicas, consiguiendo así auto-regular los diferentes estados que influyen en el rendimiento de un árbitro. Mediante el entrenamiento psicológico se debe adquirir o perfeccionar habilidades como atención, concentración, control de la ansiedad, motivación, comunicación, sensación de grupo, auto-control, visualización, establecimiento de objetivos, toma de decisiones, etc.

La mayoría de los árbitros consideran la preparación física el eje principal del entrenamiento sobre el que giran el resto de apartados (mecánica, psicológica, señalización, etc...), por tal motivo, el mayor número de horas de entrenamiento es dedicado al apartado físico, apenas dedicarle tiempo al resto de apartados. No hay que olvidar, que el entrenamiento psicológico, al igual que el resto, necesita que se le dedique tiempo. No es suficiente con conocer alguna técnica psicológica, sino que es necesario dominarla para que nos puedan ayudar en los peores momentos.

Debemos trabajar una serie de habilidades psicológicas como son la comunicación, la auto confianza, la motivación, la concentración, la visualización... para tener una estabilidad emocional y poder conseguir controlar la ansiedad. Igualmente, el trabajar psicológico, nos aportará un equilibrio interno, que nos facilitará afrontar situaciones complicadas con estrés, así como disminuirá el impacto de un “tropiezo”, evitando caer en la desidia, la desmotivación, etc.

El trabajo psicológico lo dividiremos en tres apartados:

PRE-COMPETICIÓN, COMPETICIÓN Y POST-COMPETICIÓN:

1. ANTES DE LA COMPETICIÓN:

El trabajo en este apartado es importante, ya que marcará nuestro arbitraje desde el comienzo del partido, y a muchos árbitros les cuesta “arrancar” al empezar el partido, a veces por falta de concentración o de activación, y al igual que se realiza un calentamiento físico, debe hacerse mental. Debemos buscar el nivel óptimo de activación durante el calentamiento, a través de la imaginación y relajación.

El calentamiento deberá basarse en el control de la respiración, (haciendo está por la nariz, llegando el aire hasta el estomago, y soltándolo por la boca), igualmente debemos realizar una práctica imaginada (deberá entrenarse habitualmente para que sea efectiva). Su aplicación al aprendizaje o perfeccionamiento de destrezas físicas, o en desarrollo de determinadas destrezas psicológicas cuyo dominio es fundamental para conseguir el éxito deportivo, debe realizarse de forma progresiva en las sesiones de entrenamiento. Por último, antes de comenzar debemos tener una nivel óptimo de activación para obtener un buen rendimiento.

Ejercicio 1: Técnica de relajación mediante la respiración

Esta técnica es fácil, corta y se puede aplicar en cualquier lugar. Hay que ponerla en práctica y una vez se domine se podrá aplicar de manera automática. Cuando note que empieza a ponerse nervioso es el momento de empezar a aplicarla. Ha de hacer tres respiraciones cada vez más profundas, y en la última hacer una relajación muscular.

Coja aire por la nariz y lo expulsa por la boca.. Repítalo tres veces seguidas.

2. Coja el aire profundamente y llene los pulmones hasta abajo, hasta el abdomen, y lo expulsa lentamente. (Recuerde que la expiración debe ser más larga que la inspiración).
3. Mientras expulsa el aire de la tercera respiración, note cómo se sueltan sus mandíbulas y se relajan sus músculos, empezando por los hombros, y hasta los pies. Repítalo varias veces.

Ejercicio 2: Diseño de ejercicio de práctica imaginada.

Este ejercicio de focalización, nos ayuda en la concentración y activación, lo cual nos beneficiará mucho en los comienzos de los partidos. Debemos de ir imaginando las diferentes situaciones que van ocurriendo en el partido, en la cual nos encontramos bien situados, activos, sancionamos los contactos.... A continuación se expone un ejemplo, luego cada cual deberá ajustarlo a cada partido.

Ejemplos:

- * Inicio del primer cuarto, vas a realizar el salto entre dos, observas a tu compañero que te hace la señal de ok, das el salto y te fijas en qué posición debes colocarte, y acudes rápidamente a ella.
- * Estás de árbitro auxiliar preparado para el comienzo del partido, vas a fijarte un la posible violación que se produzca en el salto inicial y luego vete hacia donde tengas que ir.

Ejercicio 3: Obtener un nivel de activación óptimo.

El comenzar con un buen nivel de activación es importante para lograr un buen rendimiento desde el comienzo, y no empezar el partido ausente. Hay varios mecanismos que nos facilitarán conseguir ese nivel de activación, como puede ser dar varios saltitos, frotarnos enérgicamente los brazos, acelerar la respiración...

Ejemplos:

Una vez hemos pitado tres, y nos encontramos prestos al comienzo del encuentro, podemos dar una par de saltos en el sitio, hacer varias respiraciones rápidas (la inspiración más larga que la expiración).

2. DURANTE LA COMPETICIÓN:

En la competición, el árbitro tiene que lograr concentrarse y evitar todo tipo de distracciones, controlar su nivel de activación, pensar positivamente y tener confianza en si mismo. Todo ello va encaminado a lograr el máximo rendimiento. Debemos trabajar una serie de aspectos:

1- Atención: Focalizar *la atención* hacia lo que estamos haciendo en el momento presente, evitando distraernos.

Ejemplos:

- *"Presión dos contra uno, me acerco para ver la ventana,"*
- *"Presión en pista de defensa, me quedo para apoyar a mi compañero"*
- *" Hay un triple con un jugador punteando el tiro, me quedo para ver el posible contacto"*

2- Concentración: No distraernos ante estímulos irrelevantes. Debemos mantener conversaciones internas de lo que pasa, no de lo pasado. Un truco para mantener la concentración es fijarnos en la mecánica en función al juego.

Ejemplos:

- *"El balón está en zona 4, y yo como árbitro de cola, debo de mirar el juego sin balón"*
- *"Hay un tiro a canasta, penetro para ver los posibles contactos"*
- *"Enfocar las caderas al juego, buscando la ventana"*

3- Control de ansiedad: Comenzar relajado, controlando la respiración, y no presionarse con los acontecimientos que vayan ocurriendo. Mirar siempre adelante, y no dar obsesionarse con un posible fallo, ya que eso nos sacará del partido.

Ejemplos:

-“Hay un error en el marcador electrónico, abucheos desde la grada, resolvemos el problema y seguimos haciendo nuestro trabajo, centrándonos en el juego, sin perder la concentración, caso omiso de los comentarios externos”

4- Motivación: Hay que disfrutar, la sensación de placer al realizar un deporte es uno de los pilares fundamentales en la motivación de los deportistas. Debemos tener *Afán de superación*, y sacar siempre lo positivo de cada partido.

5- Autoconfianza y seguridad en sí mismo: Utilizar monólogos internos, y pensamientos positivos. Éste sistema nos ayudará a mantener la seguridad y la concentración.

Ejemplos: monólogos internos

- “Estaré flexionado para tener movimientos más ágiles”.

- “Controla el corte del jugador para poder valorar la acción”.

Ejemplos: pensamientos positivos

- “Aunque está falta no la he sancionado correctamente, debo trabajar más la siguiente jugada para poder estar mejor situado y valorarla mejor”.

Para ser un buen árbitro, es necesario poseer una gran autoconfianza y una consolidada seguridad en sí mismo. Si carecemos de confianza en uno mismo, durante los momentos de presión, comenzarán a sentirse ansiedad, aumentarán las dudas, la concentración se bloqueará y disminuirá, y las indecisiones harán mella en el rendimiento.

6- Aceptar nuestro error como una lance más del juego: no perder la atención ni la concentración ni los nervios tras un error. Aceptar que nos equivocamos, los jugadores y entrenadores también fallan a pesar de las protestas. Ante ellas la única respuesta es el trabajo. Seguir con el pensamiento positivo, y no obsecarse en esa acción.

7- Consistencia en nuestras decisiones: Debemos tomar decisiones iguales en idénticas situaciones, ya que ello nos dará credibilidad y confianza, y hará que los participantes nos respeten, pues sabrán ha que atenerse. Nunca debemos “compensar” una decisión, somos humanos y también podemos equivocarnos, tratando de trabajar para mejorar en la siguiente situación.

3. DESPUES DE LA COMPETICIÓN:

Después de los partidos, debemos reflexionar sobre nuestra actuación, analizando las diferentes etapas del partido, especialmente los momentos más complicados. Hay que ser autocríticos y preguntarnos:

Ejemplos:

- ¿Que ha salido bien y como debemos seguir trabajando para mejorarlo?.
- ¿Que ha salido mal y por qué, que se deberá trabajar para corregir los errores en el futuro?.

El trabajo debe ser tanto individual, como con el compañero, el cual podrá ayudarnos en el feedback.

Hay partidos buenos y partidos malos que nos puede salir mejor o peor, pero recuerda que se aprende más de los derrotas que de las victorias, aprende a ser autocrítico y no te desanimes por salir mal de un partido, “lo que no nos mata, nos hará más fuerte”

¿CÓMO ELABORAR UN PLAN PARA MANTENER LA CONCENTRACIÓN, LA ATENCIÓN Y LA AUTOCONFIANZA?

Un método que podemos usar para conseguir un plan de trabajo que nos permite tener mayor confianza y concentración, es pensar las diferentes situaciones que son conflictivas y nos molestan, y como subsanar esa situación.

Ejemplo:

- *“Las cosas que me molestan son los comentarios despectivos por parte de jugadores y entrenadores y lo que me podría molestar es la presión y abucheos del público”*

Hacer un plan para afrontar cualquier problema que pudiera surgir, tiene como objetivo evitar el mayor número posible de estímulos que nos distraen y molestan, y enfrentarte con eficacia a aquellos que no quieres o no puedes evitar. Preferirías que nada se interpusiera en tu camino, pero, si encuentras obstáculos, debes saber cómo evitarlos, y si ello no es posible, tienes que saber cómo superarlos.

Puedes organizar tu plan en componentes del tipo *si....entonces*:

1. *Si esto sucede, entonces* hago esto.
2. *Si esto no funciona, entonces* hago esto otro.

Ejemplo:

- *Durante el partido, un entrenador te está diciendo lo que tienes que hacer, “esos son pasos” “eso es falta”, “pero fijate un poco más”,*

1. Mi actuación es avisarle educadamente que no continúe con esos comentarios.

“por favor no quiero ningún comentario más, no me radies el partido”.

2. Si eso no funciona me veré obligada a sancionarle con una falta técnica.

Debemos planificar una estrategia con detalle. Anotar recordatorios que ayuden a hacer lo que deseamos. Utilizar esos recordatorios en los entrenamientos y en situaciones simuladas. Familiarizarse con ellos lo suficiente para utilizarlos de forma rápida y natural en las situaciones difíciles. Las primeras veces costará un poco pero cuando tengamos la dinámica cogida, será más fácil.

Recuerda: Respira profundamente, relájate conforme vayas soltando el aire, imagina qué quieres hacer y luego hazlo con total concentración y seguridad. No podemos controlar los pensamientos ni las acciones de los demás, pero sí podemos controlar nuestra propia preparación y nuestro rendimiento. ***Para poder controlar el entorno que nos rodea, primero hay que aprender a controlar el interior y las emociones de uno mismo.***

