

CUALIDADES PSICOLOGICAS DEL BUEN ARBITRO

(Adaptado de WEINBERG: " Psicología del Arbitraje" Capítulo 1)

Hace más de una hora que ha acabado el encuentro y ya no es preciso que nos sintamos especialmente en tensión ni tengamos que demostrar nada a jugadores, técnicos o público. Estamos agotados física y emocionalmente y nos sentamos a tomar una bebida fresca, ponernos cómodos e intentar relajarnos. Pero por algún motivo somos incapaces de reducir la tensión.

Nuestra mente pasa revista a todas y cada una de las decisiones tomadas. Nos preguntamos qué opinarán de nuestra actuación otros miembros de la organización arbitral. Nos preocupa haber podido cometer errores y aún retumban en nuestros oídos las quejas de los espectadores. Nos repetimos mentalmente "olvida ya el partido" -y lo intentamos. Nos decimos "yo estaba capacitado para dirigir este partido"; "me he compenetrado con mis compañeros"; y "en conjunto, he realizado una buena labor". Sin embargo persisten las dudas, a pesar de los esfuerzos que hacemos por abandonarlas bruscamente.

Estos pensamientos de naturaleza conflictiva que acontecen tras los partidos no son infrecuentes. En todas las variantes arbitrales, tanto si se trata de aficionados como si se trata de profesionales, se debe hacer frente a ellos. Aparecen cuando se forma parte de un grupo numeroso de árbitros de fútbol, boleivól o tenis, o cuando se pertenece a colectivos más reducidos de árbitros de baloncesto, tenis o lucha libre. Si

hace poco que hemos tenido que dirigir un encuentro, quizás nos resulten muy familiares estos pensamientos perturbadores.

LA FUNCION DEL ARBITRO

¿A qué se debe el que los árbitros sientan esta confusión interior?. En gran medida se debe a su función tan específica. Después de los deportistas y entrenadores, es la tercera dimensión de los acontecimientos deportivos, aunque el juez-árbitro tiene uno de los cometidos más difíciles. Una buena actuación arbitral ayuda al desarrollo del acontecimiento deportivo, al propiciar que el resultado del partido dependa de la táctica y destreza de los jugadores; en cambio, una deficiente actuación arbitral hace que disminuya el disfrute del partido por parte de jugadores, técnicos y seguidores. La actuación arbitral está siempre sujeta a la opinión pública y ello hace que, con frecuencia, se cuestione y critique su labor en función de los errores cometidos. Ahora bien, si el partido se desarrolla con absoluta normalidad, son pocas las personas que se dan cuenta de la presencia de un árbitro.

¿Con respecto a qué debieran juzgarse o ser juzgados los árbitros?. Su función principal es la de asegurarse de que el encuentro se desarrolla siguiendo las reglas del juego y de que se interfiere lo menos posible.

De forma más concreta, los jueces-árbitros deben sentirse comprometidos para atender a las cuatro responsabilidades siguientes:

1. Observar que el acontecimiento deportivo se desarrolla de acuerdo con las reglas del juego.
2. Interferir lo menos posible, sin pretender convertirse en el centro de atención.
3. Establecer y mantener un buen ambiente que permita el disfrute del acontecimiento.
4. Mostrar interés por los deportistas.

EXIGENCIAS MENTALES Y FISICAS DEL ARBITRAJE

Se da una estrecha relación entre las destrezas psicológicas y la actuación física de los árbitros. Por tanto, el éxito o fracaso de un juez árbitro depende tanto de sus capacidades físicas (p. ej. la preparación para las demandas específicas de un deporte dado, la técnica y movilidad, las destrezas visuales) como mentales (p. ej. confianza, concentración, control emocional).

Esta relación entre los aspectos físicos y psicológicos del arbitraje resulta atractiva. Los árbitros hablamos con frecuencia de la importancia de las destrezas psicológicas, más que las físicas, en el desempeño de nuestro difícil cometido -cuando se debe tomar una decisión impopular, o se ha de procurar que el partido no se vaya de las manos, o mantener la sangre fría, sin inquietarse. De hecho, los árbitros experimentados indican que el control de las destrezas psicológicas representa entre un 50 y un 70 por cien del éxito de un árbitro.

Por tanto, resulta extraño que en los cursos de formación o en las convenciones se preste especial atención a técnicas físicas, interpretación del reglamento, adecuación del vestuario y pruebas escritas y prácticas. Si los árbitros e informadores coinciden en que las facetas psicológicas son muy importantes para el éxito arbitral, ¿por qué se dedica tan poco tiempo a la enseñanza y práctica de destrezas psicológicas?. Una razón importante se debe al error de juicio por el que se consideran cualidades innatas a las destrezas psicológicas: o se tienen o no se tienen. Sin embargo, las destrezas psicológicas pueden mejorarse, al igual que ocurre con las cualidades físicas. Los árbitros mejor preparados no han nacido con un lote completo de cualidades psicológicas sino que la capacidad para concentrarse, la relajación en situaciones de tensión, el mantenimiento de la confianza y la relación con otros miembros de la organización arbitral se ha practicado repetidamente de manera sistemática. Y es precisamente debido a que estas cualidades no son sino destrezas, por lo que resulta imperiosa su práctica si no queremos que desaparezcan.

En consecuencia, parece conveniente la existencia de una cierta combinación de destrezas físicas y mentales para llegar a ser un árbitro notable. El tipo de combinación más adecuado se verá más claramente conforme vayamos abordando las cualidades más importantes de un buen árbitro.

CUALIDADES DE UN BUEN ARBITRO

Aunque el arbitraje requiere conocimientos técnicos, hay sin duda un arte en el hecho de ser un árbitro de prestigio. Y el arte que

exhibe un árbitro durante la competición depende, en gran medida, de sus cualidades personales.

Podría aceptarse que estos rasgos definitorios de buen juez-árbitro se han definido y usado ampliamente como criterios para la evaluación de árbitros. Pero si 100 expertos en arbitraje de distintos deportes remitiesen sus listas de cualidades arbitrales y el orden de preferencia entre ellas, puede que nos encontrásemos con 100 listados y preferencias distintas. Por lo tanto, no vamos a dar un orden de prelación en las cualidades de un buen juez ni a proporcionar una lista exhaustiva de esas cualidades esenciales.

Vamos pues, teniendo en cuenta los resultados de las últimas investigaciones, a resumir aquellas cualidades que tienen en común los árbitros de prestigio.

- ◆ FIABILIDAD
- ◆ COMUNICACION
- ◆ AGILIDAD DECISIONAL
- ◆ ELEGANCIA
- ◆ INTEGRIDAD
- ◆ SENSATEZ
- ◆ CONFIANZA
- ◆ MOTIVACION

Una vez se hayan descrito estas cualidades nos referiremos al modo en que se relacionan con destrezas psicológicas específicas y las técnicas empleadas para desarrollar estas destrezas.

1. FIABILIDAD

Deportistas y entrenadores esperan actuaciones fiables por parte de los árbitros: sus decisiones deberían ser las mismas en

situaciones idénticas o similares, y deberían aplicarse las mismas normas a ambos contendientes. Con frecuencia jugadores y entrenadores critican -y hasta se encolerizan por- la falta de coherencia.

Los propios árbitros reconocen la importancia de la fiabilidad en su cometido. Un estudio reciente con árbitros de baloncesto, por ejemplo, indicó que el 73 por cien de la muestra estuvo de acuerdo con la frase: "Yo creo que la fiabilidad en el arbitraje es más importante que aplicar las reglas al pie de la letra".

Problemas de falta de fiabilidad

La experiencia ha demostrado que la falta de fiabilidad genera entre otros los siguientes problemas:

- ◆ Los jugadores están siempre intentando adivinar lo que está permitido y lo que no lo está.
- ◆ Los entrenadores se sienten frustrados y desconfían de la competencia de los árbitros.
- ◆ Los árbitros intentan "equilibrar" los errores, con lo que pueden sancionar a un jugador o equipo en función de los errores arbitrales previos.

Los jugadores no saben qué esperar cuando un árbitro vacila en su toma de decisiones. Si un árbitro ignora una falta en un momento, pero sanciona la misma falta posteriormente, los deportistas y entrenadores se sienten confundidos. Esta incertidumbre conduce con frecuencia a ansiedad, frustración, ira, e incluso algún comportamiento físico negativo por parte de aquellos que se sienten perjudicados.

Una de las principales amenazas a la fiabilidad es la tendencia de los árbitros a aplicar la compensación. Cuando se les pregunta. "¿Piensa Vd. que los árbitros intentan compensar cuando se dan cuenta de que han cometido un error en contra de un equipo?" el 77 por cien de los árbitros contestó afirmativamente. A simple vista, parece justo que así sea; sin embargo, si se intenta equilibrar la balanza sólo se consigue empeorar la situación pues el partido queda desfigurado al adoptar decisiones incorrectas de forma deliberada.

En busca de fiabilidad

La auténtica fiabilidad proviene, no de intentar compensar los errores sino de aplicar uniformemente las reglas a cada una de las acciones del juego. No se dan dos situaciones competitivas exactamente iguales; corresponde al juez árbitro la aplicación uniforme en todo el partido. De esta forma se asegura el que las decisiones del árbitro sean consideradas fiables y justas. En resumen, las decisiones e interpretaciones sensatas son las fuentes principales de fiabilidad.

Esta fiabilidad dentro del partido, que incluye la interpretación uniforme de las reglas del juego en un sólo partido, es de vital importancia para un arbitraje eficaz. Sin embargo, no es menos importante la fiabilidad arbitral entre partido que supone la aplicación de las reglas de forma correcta y similar partido tras partido.

Para alcanzar la fiabilidad necesaria para arbitrar a alto nivel se requieren dos premisas. La primera implica demostrar una buena técnica, conocer el reglamento y exhibir las cualidades descritas

anteriormente. Muchos árbitros resultan poco fiables simplemente porque no dominan suficientemente la interpretación del reglamento, el posicionamiento en el campo o las técnicas específicas del arbitraje. Debemos corregir las deficiencias en estas áreas para poder lograr fiabilidad en nuestra actuación arbitral.

La segunda premisa para alcanzar un alto nivel de fiabilidad arbitral tiene que ver con las destrezas mentales y emocionales. Un arbitraje fiable requiere un estado mental estable. Los altibajos en la actuación suelen estar asociados a fluctuaciones psicológicas. La capacidad para conseguir el marco psicológico adecuado y mantenerlo durante el partido resulta fundamental para ser un árbitro eficiente.

2. COMUNICACION

La comunicación es la cualidad de relacionarse con los demás de manera efectiva. Es deseable una buena comunicación con los demás en cualquier faceta de actuación humana y quizás todavía más importante en el arbitraje. Los árbitros deben intentar establecer una buena comunicación con deportistas y entrenadores. Como árbitros, no estamos intentando ganar un concurso de popularidad, pero tampoco estamos para buscarnos enemigos. La clave para establecer una buena comunicación es la comunicación efectiva. Si nos comunicamos de manera efectiva con deportistas y entrenadores, muy probablemente colaborarán con nosotros y no cuestionarán nuestras decisiones.

Los árbitros también podemos mejorar la comunicación si tratamos a deportistas y

entrenadores con cortesía y respeto. Y deberíamos esperar el mismo trato por parte de jugadores y entrenadores. Aunque debemos ser cordiales cuando arbitremos, también debemos mantener una cierta distancia ante los participantes para desvanecer cualquier posible duda acerca de posicionamiento partidista. Seremos accesibles y receptivos ante sus preguntas y quejas, pero no permitiremos que se altere el ritmo del partido por observaciones continuadas. Evitemos los largos comentarios y reanudemos el encuentro lo más rápidamente posible.

3. AGILIDAD EN TOMA DE DECISIONES

Las decisiones de un árbitro debieran producirse simultáneamente a la acción observada, o inmediatamente después. Ello no significa que se adopten decisiones sin dudar. Puede que sea preciso esperar un instante para captar en su totalidad lo que se acaba de ver. Pero una pausa excesivamente larga da a los jugadores y entrenadores la impresión de incertidumbre, por lo que es más probable que formulen quejas si se adopta con retraso una decisión.

Las decisiones no se hallan sujetas a protestas formales. Por ello, se puede evitar la controversia si sancionamos con celeridad y decisión. Y cuanto más próximos nos halleemos, de mayor importancia resulta la agilidad en la toma de decisiones. La duda tan sólo acarreará preguntas y controversia. Hace falta una decisión clara, tajante, que dé la impresión de que el árbitro está totalmente seguro de lo que ha visto.

4. ELEGANCIA

La competición deportiva suele ser

emocionante, y la acción se desarrolla a un ritmo rápido y en constante cambio. Además, dada la importancia que el deporte está adquiriendo en nuestra sociedad, no es extraño que las emociones y tensiones de deportistas, entrenadores y espectadores suban de tono, sobre todo en las fases iniciales y finales de la competición.

Un árbitro debe mantenerse sosegado y con aplomo, con independencia de lo que ocurra. Aunque no necesariamente se puedan controlar las emociones de los demás, se espera de nosotros que tengamos control sobre nuestras emociones sin dejarnos influir por las circunstancias.

En nuestras entrevistas con árbitros, nos manifestaron de forma generalizada que actuaban mejor cuando eran capaces de mantenerse calmados y relajados. La capacidad para mantenerse relajado es extremadamente importante para los árbitros porque con frecuencia se siente la presión por parte de entrenadores, jugadores y aficionados. Con independencia de lo bien que arbitremos, siempre tendremos insatisfecho al 50 por ciento de los entrenadores, jugadores y espectadores. Y sin embargo, hay árbitros que intentan quedar bien con todos. Dicho enfoque resulta inútil y perjudicial. Dar excesiva importancia al hecho de sancionar adecuadamente en todo momento tan sólo conseguirá hacernos demasiado autocríticos e incrementar las posibilidades de abandono de la actividad.

Una parte de la relajación consiste en no tener miedo a los errores, desagradar a la gente o perder el control. Cuando los árbitros describen sus mejores actuaciones, recuerdan no haber tenido miedo al

sancionar o a sentirse criticados por entrenadores o jugadores; al contrario, decían sentirse en calma y tranquilos interiormente. Cuando la mente no se preocupa de las consecuencias negativas del error, puede centrarse de lleno en la tarea que tiene asignada.

Los árbitros debemos mantener el autocontrol en todo momento, especialmente en los momentos de gran tensión, cuando es probable la aparición de peleas, lesiones, faltas y brotes de violencia. Un árbitro que se mantiene con aplomo y control de sí mismo, a la vez que muestra su asertividad y liderazgo, evita que tales situaciones se conviertan en incidentes graves. En los momentos de tensión, nuestros gestos y movimientos deberían ser, siempre que ello fuera posible, más pausados. Aunque es normal que exista un cierto grado de emoción mientras arbitramos, es muy importante que tengamos nuestras emociones y acciones bajo control, para que no se resienta nuestra efectividad arbitral.

5. INTEGRIDAD

La integridad supone dirigir un encuentro de una manera imparcial, honesta, con independencia de las reacciones mostradas por jugadores, entrenadores o espectadores; del tiempo que falta para el final; del resultado; de las decisiones anteriores o de cualesquiera otras fuentes de influencia. La mejor garantía para mantener nuestra integridad es dejarnos llevar por el refrán "cuanto más amigos, más claros" (o "pita lo que veas").

Es extremadamente importante que protejamos nuestra integridad dentro y

fuera del terreno de juego. Aunque seamos conscientes de nuestra responsabilidad cuando arbitramos, también debemos preocuparnos de que se respete nuestra integridad fuera del terreno de juego. Por este motivo, no debemos airear nuestras opiniones acerca de los jugadores o equipos a los que se pueda dirigir en el futuro, y jamás apostar acerca del resultado de un encuentro que pudiésemos dirigir, por ínfima que fuese la apuesta. Finalmente, revelamos nuestra integridad a través de las designaciones que rechazamos. Jamás aceptemos un nombramiento que pueda comprometer nuestros valores, como podría serlo en una situación en la que un amigo íntimo o un familiar participe como jugador o entrenador.

6. SENSATEZ

La sensatez se inicia con una comprensión completa y minuciosa de las normas que rigen un deporte determinado. Una vez establecido, el conocimiento de las reglas de juego puede servir de guía para determinar la legalidad del juego. Después, la sensatez obtenida con la experiencia nos permitirá afrontar las demandas de las distintas situaciones arbitrales. Aquel árbitro que continúa estudiando el reglamento y se sirve de experiencias arbitrales para la mejora personal, es muy probable que se convierta en un árbitro competente. Debemos practicar repetidamente dirigiendo encuentros para mejorar en sensatez, al igual que un atleta precisa ejercitar unas técnicas que le permitan desarrollar destrezas físicas.

Cuando los árbitros describen ejemplos de situaciones en las que han actuado con sensatez, citan inevitablemente que

estaban:

- ◆ totalmente centrados en el partido o evento
- ◆ ajenos a las distracciones, o capaces de apartarlas de forma efectiva.
- ◆ despreocupados acerca de las decisiones tomadas con antelación y de las reacciones subsiguientes de las personas implicadas.

Los buenos árbitros saben que los pensamientos intrascendentes les restan efectividad. Un lapso en la concentración puede determinar una decisión desacertada que marca la diferencia entre ganador y perdedor. Muchos acontecimientos deportivos duran 2 ó 3 horas, por lo que no es tan fácil mantenerse concentrado en todo momento. Afortunadamente, la concentración es una destreza que puede practicarse y fortalecerse.

7. CONFIANZA

Los árbitros competentes tienen confianza en sí mismos y en sus habilidades. Esta autoconfianza trasciende a cualquier partido o situación. Los árbitros que tienen confianza en sí mismos mantienen el control frente a la adversidad. Ello no significa que no experimenten sentimientos de duda, pero no les lleva a perder la confianza en sí mismos porque hayan tomado una decisión errónea o hayan experimentado otros reveses. Todos los árbitros tenemos recuerdos de partidos que nos gustaría olvidar, pero los árbitros con confianza no permiten que esos recuerdos afecten a su especial creencia de que son buenos en lo que hacen. En dos citas de árbitros veteranos se destaca el papel primordial que juega la confianza en un arbitraje de calidad.

Un árbitro de baloncesto nos dijo:

Si uno no tiene confianza en sí mismo, es mejor que no se presente. Los entrenadores y jugadores apreciarán en seguida al árbitro que tiene poca confianza en sus decisiones e intentarán sacar ventaja de la situación. Yo siempre trato de infundir una actitud y enfoque confiados cada vez que arbitro. Sin la confianza en uno mismo es difícil obtener el respeto de los entrenadores, jugadores y aficionados.

Una mujer árbitro de voleibol opinaba de igual forma y afirmaba:

La diferencia entre sentirse confiado o no mientras se arbitra radica en que no se duda cuando se tienen que tomar decisiones rápidas e importantes. Simplemente se actúa haciéndolo lo mejor que se sabe.

Aunque la confianza indudablemente puede ser difícil de obtener, un árbitro notable mantiene su actitud positiva por encima de las circunstancias. Dichos árbitros no se preocupan de los acontecimientos que están más allá de su control, sino que se sienten confiados de que harán gala de sus mejores cualidades. Si abordamos una designación para un partido imaginando que vamos a estar por debajo de nuestras posibilidades y sin creer en nosotros mismos, nos estamos preparando para un encuentro que se nos va a hacer muy largo.

8. DISFRUTE / MOTIVACION

Los árbitros memorables disfrutaban inmensamente con su cometido. Este sentido de goce y diversión va muy unido a

una actitud mental positiva y a sentimientos de vitalidad. Un buen arbitraje requiere buenas dosis de trabajo duro, dedicación y práctica, que proceden de un nivel alto de motivación, que a su vez está muy vinculado al disfrute. Si en un árbitro disminuye esa sensación de pasarlo bien, le faltará la motivación para la práctica y el trabajo duro que precisa su tarea. El tema común a todos los árbitros que han abandonado es que han perdido la sensación de pasarlo bien debido a las intensas presiones a las que se les ha sometido y a la falta de aprecio de sus esfuerzos.

Esta ausencia de diversión y motivación queda reflejada en la siguiente cita recogida de un árbitro de fútbol escolar y universitario:

Yo me solía levantar con mucha ilusión en la mañana del día en que tenía que arbitrar. No podía esperar a que empezase el encuentro porque disfrutaba de la experiencia de verme inmerso en la acción. Pero conforme pasaba el tiempo me iba resultando más difícil sentirme motivado para arbitrar, aunque se tratase de un encuentro importante. No estoy seguro de que se debiese a las injurias recibidas durante años por parte de entrenadores, jugadores, espectadores, o simplemente al aburrimiento de hacer siempre lo mismo, una y otra vez. Por la razón que fuese perdí el entusiasmo. Y cuando el arbitraje dejó de representar diversión me dije que era el momento de dejarlo.

LA ADQUISICION DE DESTREZAS PSICOLOGICAS

Hasta ahora hemos intentado demostrar que para ser un buen árbitro no sólo se requiere el conocimiento de las reglas de juego sino

también una serie de cualidades personales. Cuando se alcanza el estado mental adecuado, nuestro nivel de arbitraje se aproxima progresivamente al límite de nuestro potencial. La clave radica en la adquisición y optimización de nuestras destrezas psicológicas. Cuanto mejor aprendamos a lograr estas destrezas, mayor probabilidad tendremos de conocer nuestro potencial como árbitros.

Por ejemplo, para establecer una buena comunicación con entrenadores, jugadores y aficionados hace falta desplegar unas destrezas comunicativas. Aprender a expresarse de forma efectiva, ser un buen oyente y facilitar la cooperación, son unos buenos ingredientes de la buena comunicación.

La elegancia está relacionada con la destreza psicológica de la relajación. Mantenerse relajado y en calma, especialmente en momentos críticos de un partido, es una destreza psicológica importante para los árbitros. Para afrontar las presiones de los entrenadores, jugadores, espectadores y medios de comunicación hace falta disponer de la habilidad para mantenerse relajado física y psíquicamente. Esta destreza puede aprenderse por medio de técnicas de relajación como la relajación progresiva, el control de la respiración y los auto-diálogos positivos.

La agilidad en la toma de decisiones requiere buenas destrezas de concentración y un foco atencional adecuado. Los árbitros debemos mantenernos centrados en la acción y no distraernos. El uso de estímulos atencionales, la práctica de control visual y el mantenimiento de la concentración en lo

que está aconteciendo son algunas maneras de ayudar a mantener el estilo atencional apropiado a lo largo del partido.

En resumen, las cualidades que tienen los buenos árbitros son realmente destrezas psicológicas que pueden aprenderse y practicarse. Desgraciadamente, como hemos comprobado con anterioridad, la formación típica de la mayoría de los árbitros pone énfasis en técnicas físicas. Pero las destrezas que distinguen a los mejores árbitros de los restantes son mentales, no físicas. La buena noticia para nosotros radica en que existen técnicas que nos pueden ayudar a aprender estas importantes destrezas mentales.

La adquisición de estas destrezas psicológicas nos supondrá esfuerzo por nuestra parte. Pero con la práctica persistente aprenderemos a desarrollar nuestras destrezas psicológicas hasta el punto en que podamos controlar nuestros estados mentales y emocionales, en lugar de sentirnos controlados por ellos.