



Fernando  
Garzón Alonso

## “El árbitro y la autoconfianza”

Ya hemos mencionado en muchas ocasiones, y lo hemos escuchado muchas más veces, que el árbitro no sólo debe manejar con soltura las reglas de juego y la mecánica de arbitraje, sino que existen otros factores que determinan la aceptación y el éxito de su labor. La comprensión del juego, la capacidad para aplicar ventaja/desventaja, la razón subyacente a cada norma, la intención de cada regla, su aplicación práctica, el sentido común, la lógica... Muchos son los factores que conforman el engranaje de un buen arbitraje.

### INTRODUCCIÓN

La carrera de un árbitro es larga, por lo general, más que la de un jugador. Del mismo modo, una temporada se prolonga durante casi 10 meses, un período de tiempo lo suficientemente amplio como para que atravesemos diferentes etapas, no sólo en cuanto a preparación física, estado de la competición, presión de cada partido, sino también en relación con nuestro estado psicológico: cansancio mental, motivación (positiva o negativa, dependiendo de cómo veamos valorado nuestro trabajo), confianza, etc.



De este último punto vamos a hablar en esta ocasión. A nadie escapa que en cualquier campo de la vida, la confianza es fundamental para el correcto desempeño de cualquier función. El mundo del deporte y, más concretamente, del arbitraje, no es una excepción. En gran medida, el nivel de autoconfianza será el motor que empuje un buen arbitraje.

### DEFINICIONES

Los psicólogos del deporte definen la autoconfianza como “la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada”, es decir, asumir que el éxito está a nuestro alcance. Consiste, a grandes rasgos, en tener un planteamiento mental positivo sobre la labor que tenemos que desarrollar, siempre de manera realista para no pecar de falta o exceso de confianza.

La confianza en las posibilidades de uno mismo conlleva una serie de ventajas para su labor.

#### Factores que afectan en la confianza de un árbitro durante un partido:

- CONCENTRACIÓN
- MOTIVACIÓN
- ESFUERZO
- ESTILO DE ARBITRAJE
- CONVIVENCIA CON LA PRESIÓN

1. Favorece la **CONCENTRACIÓN**, puesto que cuando una persona confía en sus posibilidades, su mente no se ve atacada por presiones internas, permitiendo una mejor focalización en su trabajo. Al confiar, centrará su pre-ocupación en desarrollar su labor como sabe, no en pre-ocuparse en si lo hace bien o mal.

## El árbitro y la autoconfianza

2. Ayuda a **MOTIVARSE**, puesto que activa las emociones positivas y los factores relacionados, como la seguridad, tranquilidad o relajación. Todos estos factores, unidos, aportan la motivación necesaria para conseguir los objetivos, fortaleciendo al árbitro en una actitud positiva de no ceder ante las dificultades, manteniéndose tranquilo, relajado, asertivo y enérgico.

3. Influye en el establecimiento de **OBJETIVOS**, puesto que el árbitro seguro de sí mismo tenderá a fijarse unos objetivos estimulantes y a disfrutar en su consecución.



4. Aumenta el **ESFUERZO**, ya que, al confiar en nuestras capacidades, vemos este esfuerzo como un camino de disfrute en la consecución de los objetivos.

5. Afecta al **ESTILO DE ARBITRAJE**. La manera de enfocar un partido deja de ser 'arbitrar para no fallar' y pasa a ser 'arbitrar para acertar'. El árbitro seguro de sí mismo no teme correr riesgos y asume el control del partido. No tiene miedo a que algo se le pueda escapar (arbitrar para no fallar), sino que actúa con decisión, sin titubeos, sin temor (arbitrar para acertar).



6. Facilita la **CONVIVENCIA CON LA PRESIÓN**. La confianza, las emociones positivas, la motivación, la concentración, el esfuerzo, crean un mayor grado de relajación mental y, al confiar en uno mismo, no crea un estado de presión sobre lo que sucede a su alrededor.

El grado **ÓPTIMO** de confianza es aquel en el que el árbitro está convencido de que puede alcanzar los objetivos marcados mediante su esfuerzo, pero siempre unos objetivos realistas. Se pueden cometer errores o sufrir pérdidas de concentración, pero si la autoconfianza es la óptima, ayudará a afrontar esos reveses manteniendo el mismo nivel de esfuerzo. Cada persona debe conocerse para alcanzar ese grado óptimo de confianza, sin pecar por defecto ni por exceso.





## El árbitro y la autoconfianza

La **FALTA DE CONFIANZA** en árbitros que poseen las destrezas y habilidades técnicas precisas para lograr un correcto desempeño de su trabajo crea una carencia en su capacidad para poner en práctica esas destrezas y habilidades que posee, no desarrollando al máximo sus virtudes. Las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento, aumentan la ansiedad, quiebran la concentración y provocan indecisión. Estas personas centran más su atención en sus puntos débiles o carencias (o lo que ellos presuponen debilidades) antes que en sus puntos fuertes, sus habilidades.



Por otro lado, el **EXCESO** de confianza en uno mismo conlleva una falsa seguridad en su labor. Disminuye su rendimiento al pensar que no tienen que prepararse o esforzarse, pues son tan buenos que todo les llega por inspiración divina. Son casi intocables, son los poseedores de la verdad absoluta y, lógicamente, no aceptan sus errores, no son autocríticos y suelen tener problemas con los participantes.

## ENTRENAMIENTO DE LA AUTOCONFIANZA

La confianza es algo inherente a cada persona y se ve influenciada por la propia personalidad del individuo. No obstante, la psicología deportiva afirma que es posible entrenarla para aumentarla. El primer paso es que cada uno analice situaciones en las que han sentido una confianza ÓPTIMA así como otras en las que el nivel de confianza fuese insuficiente o excesivo. Cada persona es un mundo. Partiendo de sus respuestas sinceras, debe localizar puntos de apoyo para cimentar el punto óptimo.

### Técnicas de entrenamiento de la autoconfianza:

- a) Visualización
- b) Establecer objetivos factibles.
- c) Establecer metas de rendimiento.
- d) Autodisciplina.
- e) Actitud positiva.
- f) Control de pensamientos.
- g) Buena preparación física.
- h) Rutina y estrategias.

Existen diferentes técnicas para entrenar la autoconfianza:

- a) **Visualización:** es difícil entrenar con las mismas condiciones que en un partido, por lo que esta técnica se basa en visualizar en nuestra mente estas condiciones.
- b) **Establecer objetivos factibles:** es la base para ganar en autoconfianza, pues si establecemos unos objetivos inalcanzables, generaremos, en lugar de confianza, frustración.



c) **Establecer metas de rendimiento:** esto es, no cuantificar el éxito por los resultados, puesto que entran muchos factores en juego. Hay que hacerlo con respecto al rendimiento que desempeñamos. Por ejemplo, yo considero que estoy haciendo una temporada extraordinaria pero no me designan para los partidos de Copa, para los cruces previos a ligas autonómicas o para el partido clave. No soy el único árbitro, hay más compañeros que también están trabajando fuerte. Pero mi meta es hacerlo lo mejor posible, independientemente de cuándo llega el 'premio'. O mejor, ¿qué mejor premio que saber que estoy dando el máximo?

d) **Autodisciplina:** no sólo en el entrenamiento físico, sino también en el psicológico, pues ambos son la base del progreso.

e) **Actitud positiva:** es el único camino para progresar, pues me predispone a mejorar, a trabajar con ilusión y motivación y a captar los estímulos con mayor facilidad.

f) **Control de pensamientos:** es lo que desde hace tiempo se viene llamando 'convivir o superar el error'. De nada sirve ocupar parte de nuestro intelecto, de nuestra atención, con algo que ha ocurrido y que, supuestamente, no hemos acertado. A mayor escala, tampoco hay que elucubrar demasiado con nuestra valoración, no sobre un encuentro, sino sobre un lapso de tiempo mayor. Debemos emplear nuestra capacidad para avanzar siempre y que cualquier crítica que recibamos o que nos hagamos a nosotros mismos, nos sirva para avanzar.

g) **Buena preparación física:** sobra decir que es algo básico en todo deporte.

h) **Rutinas y estrategias:** es positivo establecer unas rutinas fijadas para el prepartido, reduciendo así la posible ansiedad, los posibles miedos, temores o presiones, independientemente del partido o del momento de la competición.

Emplear los instantes previos al partido para provocar el pensamiento positivo, recordar momentos de confianza óptima que nos refuercen.

## UN ÚLTIMO APUNTE

*Confía en el trabajo que vienes realizando semana tras semana. Respeta el juego y haz que, con tu trabajo, seas respetado y, de ese modo, que se respete el arbitraje como deporte. Confía en tus posibilidades, trabaja para que esa confianza sea otro motor que te ayude a seguir progresando, partido a partido.*