

5. 2. Intervención psicológica relacionada con el comportamiento de los árbitros y los jueces deportivos.

La posibilidad de mejorar la eficacia en el manejo de habilidades psicológicas relevantes en el ámbito deportivo, ha sido puesta de manifiesto en numerosas ocasiones. Sin embargo la mayoría de las investigaciones han centrado su atención en el rol del deportista y no en la población arbitral. Numerosas técnicas han sido sugeridas por diferentes autores, pero la existencia de datos referidos a su adaptación específica al colectivo arbitral es prácticamente inexistente.

Rayney (1995), ha enumerado una serie de técnicas psicológicas cuya eficacia ha sido ampliamente comprobada en otras áreas de aplicación, sugiriendo su interés para la mejora de las habilidades psicológicas de los árbitros deportivos.

Este autor, considerando las fuentes de estrés más relevantes en situaciones de arbitraje, propone como apropiadas las siguientes técnicas:

- la **detención del pensamiento** (Myers & Schleser, 1980), la inoculación de estrés (Meichenbaum, 1985) o la terapia racional-emotiva (Ellis & Harper, 1979) para el control de la respuesta de estrés;
- el **entrenamiento en el manejo del tiempo** (Webber, 1972) para afrontar las cuestiones derivadas de las elevadas exigencias horarias de estos profesionales.
- diferentes **técnicas de relajación o respiración** para el control de los procesos de sobreactivación derivados de los conflictos interpersonales o las amenazas frecuentemente presentes en situaciones de arbitraje;
- el **entrenamiento en el manejo de conflictos interpersonales** para responder a situaciones de ira o enfado (Weeks, 1992) o reaccionar ante las amenazas.

Weinberg & Richardson (1990), en su obra "**Psicología del Arbitraje**", establecen una serie de directrices para el entrenamiento de habilidades psicológicas relevantes en el arbitraje, si bien no aportan datos empíricos referidos a su aplicación a este tipo de poblaciones.

La comunicación efectiva y la comprensión de que las habilidades para conseguir una buena comunicación son susceptibles de aprendizaje; la autoconfianza, su definición, evaluación y cómo construir elevadas expectativas de éxito; y la motivación a través del establecimiento de metas progresivas y realistas, son algunos de los contenidos que se destacan en este interesante libro.

Asimismo, el manejo de emociones positivas y negativas, es considerado por estos autores como una de las habilidades fundamentales para alcanzar un rendimiento óptimo. Para ello proponen el interés de diferentes estrategias psicológicas: técnicas de respiración, relajación progresiva, autodiálogos, detención del pensamiento o la focalización de la atención en la acción a realizar.

La focalización de la atención en los aspectos relevantes de la tarea presente, evitando distraerse con otro tipo de actividad mental (como pueden ser, por ejemplo, pensamientos relacionados con decisiones previas), es una habilidad fundamental para un árbitro deportivo. Para desarrollar esta habilidad, Weinberg y Richardson (1990) proponen el sistema de entrenamiento desarrollado por Gauron (1984) y que se estructura en cuatro fases:

- (1) - aprender cómo desviar la atención;
- (2) - aprender cómo mantener el enfoque atencional;
- (3) - centrarse en los aspectos relevantes;
- (4) - el ensayo mental en diferentes situaciones reaccionando de forma eficiente y decidida.

El uso de palabras claves que pueden tener componentes instruccionales (“céntrate”, “posicionate”...) o bien de tipo emocional/motivacional (“relájate”, “cálmate”, “venga adelante”,...), focalizarse en el presente (no en el pasado o futuro), evitar los pensamientos autocríticos durante las ejecuciones y el establecimiento de rutinas, son algunas de las pautas establecidas para minimizar las distracciones y conseguir el enfoque atencional adecuado.

Por último, los autores dedican un capítulo al ensayo mental y su aplicación a este ámbito deportivo. El control de respuestas emocionales desajustadas, alcanzar un nivel de autoconfianza óptimo, mejorar la concentración y el ensayo de aspectos y habilidades de carácter técnico, son algunos de los objetivos que pueden alcanzarse mediante el empleo de esta estrategia.

Saldaña ; Cuadras y Fernández (1990), desarrollaron un estudio piloto en la Unidad de Terapia de Conducta de la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona, cuyo objetivo fundamental fue verificar la eficacia del *entrenamiento en inoculación de estrés* para modificar la ansiedad durante la actividad arbitral en baloncesto.

Participaron en dicho trabajo un total de 4 árbitros de Segunda División Nacional del Colegio Catalán de Árbitros de Baloncesto, con los cuales a sugerencia de los investigadores, se formaron dos parejas que arbitraron conjuntamente los partidos de la fase de evaluación, pre y post intervención.

*** *Desarrollo de la intervención.***

Antes de la intervención, se tomaron durante un partido una serie de medidas entre las que se encontraban la frecuencia cardíaca y medidas subjetivas de ansiedad.

En la fase de intervención, se aplicó en grupo un entrenamiento en inoculación del estrés basado en la técnica desarrollada por Meichembaum (1985).

Se dedicaron 10 sesiones de 2 horas de duración a la implantación del tratamiento combinándose tres técnicas: relajación muscular progresiva; reestructuración cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales.

Las fases que constituyeron el procedimiento fueron las tradicionales del esquema de intervención de Meichembaum:

- fase educativa;
- fase de adquisición y ensayo de habilidades; y
- fase de aplicación y consolidación.

La fase educativa tenía como objetivo fundamental una justificación y descripción del entrenamiento a seguir, abordando entre otras cuestiones una conceptualización del constructo de ansiedad y sus repercusiones sobre el rendimiento arbitral.

La fase de adquisición y ensayo de habilidades se inició con un entrenamiento en relajación muscular, basado en el procedimiento de Bernstein & Borkovec (1983) y en Deffenbacher y Snyder (1976). Posteriormente, la reestructuración cognitiva implicó los siguientes pasos:

- 1 - identificación de situaciones en las que aparecen pensamientos negativos;
- 2 - identificación de pensamientos que aparecen durante el arbitraje;
- 3 - evaluación de los pensamientos para identificar aquellos inadecuados y sustituirlos por otros más apropiados.