

LA AUTOEFICACIA EN EL ARBITRAJE DE FÚTBOL SALA

AUTORA: *Natalia Morín Ramírez (Centro de Estudios del Arbitraje Deportivo)
Las Palmas de Gran Canaria Abril/2001*

En el terreno deportivo no es suficiente que el deportista tenga capacidad para conseguir un buen rendimiento en su deporte sino que además debe querer también conseguirlo y creer en su capacidad para ello.

La utilización intuitiva y espontánea de frases de autoconfianza como "me dije a mí mismo que podía conseguirlo", "tengo que lograr lo", y otras semejantes han sido identificadas en multitud de deportistas y entrenadores.

En el caso de los árbitros también se plantean frases de autoconfianza como "sé que haré una buena actuación", "estoy seguro de que mi decisión es correcta", "puedo controlar la situación", etc.

La autoconfianza es una de las características psicológicas necesarias de todo buen árbitro para desarrollar una afición exigente y estresante, en la que se reciben pocas alabanzas y reconocimiento social por parte de jugadores, entrenadores, aficionados, periodistas, etc. La autoconfianza es la creencia de que uno mismo puede realizar satisfactoriamente una conducta determinada. Esta creencia debe ser razonada para poder evitar problemas de exceso y de falta de confianza.

VENTAJAS DE LA AUTOCONFIANZA EN EL ARBITRAJE DE FÚTBOL SALA

La confianza se caracteriza por unas elevadas expectativas de éxito. Puede ayudar a los árbitros en las siguientes áreas:

- Concentración
- Objetivos
- Emociones positivas
- Esfuerzo
- Impetu
- Estrategias del juego

Analicemos cada una de las áreas:

La confianza ayuda a concentrarse. Cuando un árbitro siente confianza, su mente se halla libre para concentrarse en la tarea en cuestión, mientras que, cuando no la tienen, tiende a preocuparse sobre lo bien o lo mal que lo está haciendo o por la aprobación o desaprobación de los demás. La obsesión por evitar los errores debilita la concentración, y hace que el árbitro distraiga más fácilmente su atención.

La confianza influye en el establecimiento de objetivos. Los árbitros seguros de sí mismos tienden a establecer objetivos estimulantes y a esforzarse intensamente por alcanzarlos, disfrutando durante el camino. Los árbitros que carecen de confianza tienen la inclinación a fijar objetivos fáciles y a no emplearse a fondo hasta el límite.

La confianza activa emociones positivas. Cuando un árbitro se siente seguro de sí mismo, es más probable que se mantenga tranquilo y relajado en condiciones de presión, estado mental y corporal que le permite ser más enérgico y asertivo cuando el resultado de la competición está todavía en juego.

La confianza aumenta el esfuerzo. La cantidad y la duración del esfuerzo en la búsqueda de un objetivo dependen en gran parte de la confianza (Weinberg, Yukelson, Jackson, 1980). Los árbitros de categorías superiores son los que normalmente creen en sí mismos y en sus aptitudes, lo cual es especialmente cierto dado que la persistencia es esencial.

La confianza afecta al ímpetu psicológico. Los árbitros se refieren a los cambios de ímpetu como determinantes decisivos de su actuación. La capacidad de producir ímpetus positivos o de intervenir los negativos supone una ventaja importante. Los árbitros con un nivel elevado de destreza arbitral (intuición del juego, determinación de una infracción, correcta posición en la cancha en función del juego, etc.) son más capaces de remontar la adversidad que sus homólogos menos cualificados. Y parece que la confianza es un ingrediente fundamental de este proceso. Los árbitros que tienen confianza en sí mismos y en sus capacidades adoptan la actitud de "nunca ceder", ya que abordan las situaciones difíciles como si fueran desafíos y reaccionan ante ellas con una resolución mucho mayor.

La confianza afecta a las estrategias del juego. En ocasiones, los árbitros hablan de "arbitrar para acertar", o de "arbitrar para no fallar". Estas frases resultan familiares, pero dan lugar a estilos de arbitraje muy diferentes. Los árbitros seguros de sí mismos tienden a arbitrar para acertar; normalmente, no tienen miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición. Cuando los árbitros no tienen confianza, arbitran para no fallar: son indecisos y tratan de no cometer errores. Por ejemplo cuando un árbitro de fútbol sala con confianza en sí mismo salga a la pista, intentará hacer cosas positivas, como controlar el juego, pitar con decisión o comunicarse con su compañero. Un árbitro menos seguro de sí mismo tratará de evitar errores, como dudar en jugadas comprometidas, fallar en la decisión tomada o tener una incorrecta posición en la cancha en función del juego; se sentirá satisfecho con no complicar las cosas y menos implicado que el primero en lograr que el equipo arbitral lleve a cabo una actuación positiva.

Desventajas de la autoconfianza en el arbitraje de fútbol. No todos los árbitros tienen un nivel óptimo de confianza, lo que equivale a estar convencidos de que pueden alcanzar los objetivos marcados. En muchas ocasiones nos encontraremos con árbitros que estén faltos de confianza en sí mismos o que, por el contrario, posean un exceso de confianza. Cuando los árbitros tienen generalmente exceso de confianza, de forma que creen que pueden hacer más de lo que realmente pueden, viven en un mundo de fantasía y confunden lo que es con lo que a ellos les gustaría que fuese. Evitan las situaciones en las que tienen que poner a prueba su propia capacidad y si necesariamente se enfrentan a las mismas y sus resultados son negativos tienen dificultades en admitir sus errores. Son árbitros que suelen tener problemas con jugadores y

entrenadores porque no aceptan sus propios errores, y además, generalmente, no muestran interés por mejorar. Por otra parte, cuando la autoconfianza es baja es difícil que el árbitro se esfuerce todo lo que puede y ello influirá notablemente en su rendimiento.

Exceso de confianza. En realidad, los árbitros excesivamente confiados tienen seguridad falsa en sí mismos. Su rendimiento disminuye porque creen que no tienen por qué prepararse o realizar el esfuerzo preciso para llevar a cabo su tarea. El exceso de confianza se produce cuando el árbitro se cree mejor de los que es, o considera el partido más sencillo de lo que es en realidad. En ambos casos, el árbitro no se prepara adecuadamente para la competición y su excesiva confianza no supe, por ejemplo, las limitaciones de su conocimiento del reglamento o de su falta de análisis de las situaciones difíciles de un partido. Como regla general, el exceso de confianza es mucho menos problemático que la falta de la misma, aunque cuando existe, los resultados pueden ser desastrosos.

Falta de confianza. Muchos árbitros tienen las destrezas necesarias para lograr una buena actuación, pero les falta confianza en su capacidad para ejecutarlas en condiciones de presión, es decir, cuando el partido está en un momento delicado o durante una jugada comprometida. Por ejemplo, un árbitro de fútbol sala pita con decisión la primera falta de un jugador clave para un equipo, pero si es en un partido relevante y este mismo árbitro le pita su tercera falta, a lo que el público responde con quejas e insultos, empezará a dudar, y en las jugadas posteriores se mostrará vacilante y conservador, y perderá, por consiguiente, eficacia.

La falta de confianza se da cuando el árbitro duda de sus propios recursos para actuar ante un público hostil o en una competición importante o en un partido normal, pero en el que debe actuar con un colega de reconocido prestigio. En estos casos, disminuye el autocontrol emocional y la concentración del árbitro.

Orientaciones para entrenar la autoconfianza en el arbitraje de fútbol sala. Para iniciar un entrenamiento sobre la adquisición y mejora de la autoconfianza es importante que los árbitros analicen y tomen conciencia de las situaciones en las que han experimentado mucha o poca autoconfianza, así como aquellas en las que el nivel de autoconfianza fue óptimo. Para orientar su análisis se les puede realizar preguntas como las siguientes: ¿Cuándo tienes dudas sobre tí mismo?, ¿Cómo te recuperas a partir de los errores?, ¿En qué momentos tienes miedo o te sientes inseguro?, ¿Cómo reaccionas ante un público hostil?, ¿Cuándo te sientes con exceso de confianza?, etc. Estas cuestiones nos sirven para averiguar en qué momentos confía en él mismo, en qué momentos está con exceso de confianza y en qué momentos está con falta de confianza.

En este análisis es importante que se analice la confianza que el árbitro tiene en sí mismo en situaciones específicas de su deporte. Por ejemplo, en el fútbol sala se le puede preguntar cuestiones tales como la confianza en tomar decisiones críticas durante un partido, pitar con un compañero de mayor prestigio, controlar sus emociones a lo largo del partido, concentrarse nuevamente en el juego después de cometer un error, etc. Para ver el nivel de confianza en cada una de estas cuestiones se le puede pedir que conteste a las mismas indicando si tiene la confianza necesaria, si no tiene suficiente confianza o si tiene demasiada confianza. A partir de los resultados de este análisis podemos conocer cuáles son las áreas en las que habría que intervenir para que el árbitro consiga su mejor nivel de autoconfianza.

La visualización o práctica imaginada es una de las técnicas más útiles para entrenar el nivel óptimo de confianza. Dado que muchas veces no es posible entrenar las situaciones que necesitamos entrenar, como, por ejemplo, entrenar en una pista determinada rodeada de gente, o arbitrar con un compañero al que se le tiene poca confianza, lo mejor para ello es realizar el entrenamiento por medio de la visualización. Así, por ejemplo, en fútbol sala podemos imaginarnos pitando unos pasos cuando el jugador que los realiza está entrando sólo a canasta y tiene posibilidad de empatar el partido y conseguir una prórroga para su equipo.

La siguiente tabla señala una serie de pasos que permitirán a los árbitros trazar los objetivos para conseguir mejorar su imagen de confianza (adaptado de Loerh, 1991; Weinberg, 1988).

Variables a considerar en el entrenamiento de la autoconfianza

- Establecer metas realistas.
- Evitar cuantificar el éxito atendiendo a metas de resultados (ascender o descender) y aprender a establecerlo en relación con la ejecución.
- Tener autodisciplina en el entrenamiento físico y psicológico.
- Actitud positiva: *tú mismo puedes ser tu aliado.*
- Pensar con confianza: mantener una actitud mental positiva y controlar los pensamientos a través de la "autocharla".
- Estar en buena forma física: sentir que se está bien preparado físicamente.
- Tener un plan de actuación: trazar una estrategia general de cómo arbitrar en función de los equipos que se enfrentan.
- Establecer una rutina anterior al partido: es importante establecer los pasos que se van a dar en cada momento previo a arbitrar cada partido, puesto que ello ayuda a reducir la ansiedad.