

PRÁCTICA PROFESIONAL

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON ÁRBITROS DE FÚTBOL

Amaia Ramírez, Itziar Alonso-Arbiol, Francesc Falcó* y Manuel López*

A PROGRAMME TO PROMOTE PSYCHOLOGICAL SKILLS IN FOOTBALL REFEREES

KEYWORDS: Referees and sport officials, Soccer, Psychological skills

ABSTRACT: In this paper, we describe the Intervention Programme on Psychological Abilities in Refereeing (*PIHPA*) with the participation of soccer referees from the third division Valencia and Basque Association of Referees. The programme consisted of 8 group sessions, complemented by other individual initiatives, where the following skills were developed: motivation, emotional control, self-confidence, concentration, and communication. The aims were as follows: to familiarize the referees with basic psychological skills, to help them learn how to use them, apply them in their work, and improve on them. In their evaluation of the programme, the referees that took part showed a high degree of overall satisfaction, perceiving the course content to be useful in the long run and acknowledging the need to continue with this type of training in the future. In the paper, a discussion is made of the most relevant contributions and the difficulties that were encountered.

Correspondencia: Amaia Ramírez ó Itziar Alonso-Arbiol. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. 20018 San Sebastián, España. Teléfono: 943 015654. Fax: 943 015670. E-mail: amaia.ramirez@ehu.es ó itziar.alonso@ehu.es

* Escuela Nacional de Árbitros de Fútbol. Valencia, España.

Fecha de recepción: 30 de Diciembre de 2005. Fecha de aceptación: 26 de Octubre de 2006.

Introducción

La figura del árbitro y del juez deportivo es clave en el desempeño de las competiciones deportivas por tratarse de un elemento imprescindible (Alonso-Arbiol, Arratibel y Gómez, 2005; Cruz, 1997; Guillén, 2003). En el caso del fútbol, la correcta ejecución del árbitro en los partidos se torna determinante en muchas ocasiones por el gran impacto social y económico que tiene este deporte. Sin embargo, este colectivo de deportistas representa uno de los más olvidados en la literatura científica y profesional, tal y como han señalado diversos autores (Cruz, 1997; Guillén, 2003; Marrero y Gutiérrez, 2002) en base a las revisiones realizadas sobre las publicaciones de este tema.

La formación puede considerarse como un instrumento para la mejora del rendimiento en el arbitraje y juicio deportivo, para lo cual es necesario un planteamiento global que integre tanto la preparación técnica como su preparación psicológica (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Para ser un buen árbitro son imprescindibles una serie de características tales como: un buen conocimiento del reglamento, una buena forma física y una posición adecuada en el terreno de juego en cada momento (Cruz, 1997), además de una adecuada agudeza visual y auditiva (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Pero tales características no son suficientes para lograr una actuación completa, sino que son necesarias otras de naturaleza más psicológica para conseguir la excelencia en el arbitraje (Cruz, 1997; Garcés de los Fayos y Vives, 2003; Weinberg y Richardson, 1990). Asimismo, los propios árbitros y jueces deportivos experimentados resaltan que existen una serie de habilidades psicológicas que distinguen a los árbitros más capacitados del resto, y que dichas destrezas influyen en el rendimiento arbitral explicando del 50% al 70% del éxito (Weinberg y Richardson, 1990). Estas competencias psicológicas requieren una preparación específica, a la cual pocos árbitros dedican la atención suficiente (Cruz, 1997). Tanto Ittenbach y Eller (1988) como Weinberg y Richardson (1990) señalaron aquellas destrezas psicológicas óptimas que debe poseer un árbitro o juez deportivo, y que pueden ser trabajadas en los programas de formación e intervención en este colectivo. A este respecto, Cruz (1997) recoge las aportaciones realizadas por estos autores y resume dichas habilidades psicológicas en las siguientes: concentración, confianza, decisión, estilos de comunicación interpersonal y control emocional.

Estas características son susceptibles de ser trabajadas desde un planteamiento formativo psicológico, pero desgraciadamente la situación actual revela una ausencia casi completa de una formación específica que incida en las necesidades de mejora en las habilidades y competencias psicológicas que el árbitro precisa (Garcés de los Fayos y Vives, 2003), a pesar de que son los propios árbitros los que están demandando actuaciones de este tipo en su formación y en la preparación de los partidos (Cruz, 1997). De la misma opinión son también los investigadores en la materia, al señalar que una de los principales líneas de intervención sobre el arbitraje debería dirigirse a ofertar acciones y programas efectivos en el entrenamiento de habilidades psicológicas específicas en el perfeccionamiento de la labor arbitral (Fernández y López, 1999; Guillén, 2003). En esta línea de trabajo, algunos psicólogos del deporte han señalado los temas prioritarios y las pautas de actuación susceptibles de ser desarrolladas con árbitros, los cuales esbozaremos a continuación.

Uno de los trabajos pioneros en la preparación psicológica lo constituye el libro de Weinberg y Richardson (1990) titulado *Psychology of Officiating*, donde se ofrecen una serie de pautas para potenciar ciertas habilidades psicológicas en un lenguaje directo apropiado para árbitros y jueces

deportivos. Basándose en el trabajo de Weinberg y Richardson (1990), Cruz (1997) propone de forma resumida un plan de asesoramiento para el arbitraje centrado en cuatro aspectos que otros autores han valorado como imprescindibles en el caso del fútbol (Fernández y López, 1999): autoconfianza, concentración, estilo de comunicación y autocontrol emocional. Concretamente Cruz (1997) nos ofrece una serie de pautas de intervención que el árbitro puede poner en práctica tanto antes, como durante y después del encuentro, y operativiza la intervención en diferentes fases, como son: modificación del reglamento, preparación psicológica para la competición y asesoramiento psicológico a lo largo de la temporada. Según algunos autores (Garcés de los Fayos y Vives, 2003), si bien este trabajo supone un paso adelante, no se explicita un modelo de intervención psicológica con este colectivo de deportistas. En este sentido, entienden que es precisamente el diseño de actuaciones formativas concretas el que permite enseñar claramente a los árbitros las técnicas y, por ello, subrayan la necesidad de desarrollar modelos formativos determinados.

De manera coherente con su propuesta de disponer de diseños concretos de intervención psicológica con árbitros, Garcés de los Fayos y Vives (2003) sugieren una serie de indicadores que deberían considerarse en la elaboración de acciones formativas. Estos autores, no obstante, señalan que es imprescindible tener en cuenta los condicionantes de cualquier propuesta formativa para adaptar el diseño específico de cada curso según el contexto de trabajo en el que nos encontremos, es decir: el tipo de deporte y el colectivo concreto al que se dirija la acción formativa, la duración prevista de la misma, los medios de los que dispongamos, etc. Los indicadores propuestos por los autores citados para elaborar una intervención psicológica son los siguientes:

1. *Denominación de la acción formativa*: incluir los términos “competencias” y/o “habilidades psicológicas”, “práctico/a”, y “árbitro”, y ser una denominación acorde con los contenidos que se van a desarrollar.

2. *Modalidad*: presencial, a distancia, o modalidad mixta.

3. *Duración*: acciones formativas de duración amplia (cortas y complementarias entre sí, o de larga duración).

4. *Objetivos*: partiendo de la búsqueda de la excelencia de las competencias personales que inciden en una mejora de la labor arbitral cotidiana como objetivo general, se plantearán los objetivos concretos.

5. *Contenidos*: determinar las distintas competencias y habilidades claves según los objetivos marcados. Entre los contenidos más habituales se podrían incluir los siguientes: mecanismos para la consolidación de la autoconfianza, estrategias para la mejora de la motivación, control adecuado de las expectativas, técnicas para la concentración, habilidades comunicativas adaptadas, destrezas para el control emocional, estrategias de afrontamiento eficaces, control de la ansiedad y el estrés, toma de decisiones rápida y eficaz, estrategias para la prevención del burnout, establecimiento de objetivos, eficacia en el manejo del tiempo, estrategias de observación, técnicas de evaluación de competencias, planificación del entrenamientos en habilidades psicológicas. Lógicamente, según la propuesta formativa realizada, se pueden contemplar distintas posibilidades, aumentando o disminuyendo las competencias a trabajar.

6. *Resultados esperables para los participantes*: adquisición y/o mejora de las competencias desarrolladas, adquisición de las estrategias de evaluación competencial previstas, adquisición de habilidades para el entrenamiento competencial, transferencia presente y futura al desempeño arbitral.

7. *Resultados esperables para el evento deportivo*: mayor eficacia en el trabajo realizado, mejor ambiente deportivo, menor posibilidad de generación de conflictos, mayor confianza en el árbitro por parte de los protagonistas del deporte.

8. *Colectivo al que va dirigido*: los planteamientos dirigidos a árbitros de fútbol profesional o de fútbol amateur, así como los dirigidos hacia jueces de tenis, diferirán.

9. *Medios previstos*: incluyendo tanto materiales de apoyo (manuales, apuntes, artículos, casos prácticos, bibliografía en general, etc.), como materiales de sesiones presenciales (vídeo, televisión, retroproyector de transparencias, etc.), además de posibles medios de formación a distancia (videoconferencia).

10. *Lugar de desarrollo*: el lugar idóneo será el colegio de árbitros en la modalidad presencial, y en las clases a distancia los medios tecnológicos ayudan a paliar el problema de la distancia.

11. *Evaluación de la acción formativa*: es necesario disponer de un sistema de evaluación según diferentes indicadores: cumplimiento de objetivos, desempeño desarrollado, satisfacción de los árbitros, adquisición de los conocimientos previstos, u otros en función de los objetivos prefijados.

12. *Calendario y horario de ejecución*: establecer un calendario y horario que satisfaga a todos los participantes, procurando que no sea demasiado comprimido, ni excesivamente prolongado en el tiempo.

En la propuesta de trabajo que exponemos a continuación se tienen en cuenta estos indicadores, así como las líneas de actuación y contenidos a trabajar señaladas por diversos psicólogos en el contexto del arbitraje (Cruz, 1997; Fernández y López, 1999; Garcés de los Fayos y Vives, 2003; Gimeno, 1997; Guillén, 2003, Weinberg y Richardson, 2003). Precisamente respondiendo a la necesidad manifestada por estos autores de elaborar propuestas concretas de formación psicológica con árbitros y jueces deportivos, a continuación desarrollamos una intervención formativa psicológica que se realizó con árbitros de fútbol de 3ª división del Comité Técnico Valenciano y Comité Técnico Vasco durante la temporada 2003/2004. Partimos de la consideración que los árbitros de esta categoría han demostrado una alta competencia en los respectivos comités territoriales de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) y se encuentran en una disposición técnica y motivacional óptima para plantearse una formación más específica que les ayude a alcanzar la excelencia en el arbitraje.

Considerando los argumentos señalados en esta introducción, se diseñó un “Programa de Intervención en Habilidades Psicológicas en el Arbitraje” (PIHPA) en el que se tuvieron en cuenta, además de las necesidades propias de la situación (modalidad deportiva, categoría, etc.), las demandas y recursos de cada uno de los participantes (experiencia, rasgos personales, control de estrés, etc.). Los objetivos principales subyacentes al diseño, desarrollo e implantación del programa PIHPA son los siguientes:

1. Conocimiento de destrezas psicológicas básicas;
2. Aprendizaje de dichas destrezas y aplicación a situaciones del arbitraje;
3. Consolidación de las destrezas psicológicas adquiridas para establecer repertorios básicos de conducta en la rutina del arbitraje.

El programa de intervención PIHPA

El programa PIHPA se incluye dentro de los programas de formación que ofrece la Escuela Nacional de Árbitros de Fútbol (ENAF) para árbitros de 3ª división. Se llevó a cabo con todos aquellos árbitros interesados de los Comités Vasco y Valenciano. A continuación se describe de forma operativa las diferentes fases que componen el programa (ver Tabla 1).

Fases	Objetivos	Tareas
Fase preliminar	<ul style="list-style-type: none"> – Diseñar el programa de intervención. – Presentar el programa a las diferentes delegaciones con las que se decide trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> – Análisis de necesidades psicológicas específicas del contexto. – Definición de los objetivos y contenidos de las sesiones de intervención. – Presentación del programa a los árbitros interesados.
Fase de implantación del programa	<ul style="list-style-type: none"> – Hacer que los árbitros conozcan y utilicen aquellas destrezas psicológicas que optimicen su actuación arbitral. 	<ul style="list-style-type: none"> – Evaluación Inicial. – Desarrollo de las sesiones de formación y asesoramiento.
Fase de valoración y seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> – Obtener una valoración sobre la eficacia del programa de intervención. – Plantear una forma de seguimiento de los objetivos y sesiones cumplimentadas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Rellenar el cuestionario específico desarrollado para la valoración. – Acotar el plan de seguimiento y asesoramiento psicológico de la intervención.

Tabla 1. Fases del programa PIHPA.

Diseño y presentación del programa PIHPA

En primer lugar, se detectaron las necesidades propias de la categoría y de la muestra con la que íbamos a trabajar. Para ello un grupo de psicólogos (los cuatro autores del presente artículo) realizó un análisis previo de las demandas –físicas, conocimientos, técnicas y psicológicas– del arbitraje en esta categoría tras consultar con un grupo externo de expertos formado por ex-árbitros (nacionales e internacionales), dirigentes de las delegaciones, y formadores técnicos de árbitros. Dicho análisis consistió en determinar cuáles eran las necesidades concretas de formación psicológica que pudieran tener los árbitros de tercera división para mejorar su rendimiento en base a las exigencias y estándares propuestos por los Comités de cara al ascenso de categoría. Asimismo, cabe señalar que el perfil de los psicólogos que realizaron el análisis es el siguiente: AR cuenta con experiencia en el diseño y ejecución de intervenciones con deportistas; IAA, además de ser árbitro en activo, cuenta con experiencia en procesos de evaluación psicológica; tanto FF como ML tienen experiencia en intervención con árbitros nacionales e internacionales y, además, ML es ex-árbitro internacional e informador de UEFA. Con respecto al análisis de las demandas del arbitraje, se llevó a cabo una puesta en común de los elementos que determinan el ascenso o descenso de categoría, y se debatió hasta llegar a un acuerdo para determinar el peso específico de cada aspecto en la labor arbitral.

De esta primera reunión surge un plan de intervención con unos objetivos generales de formación. Dicho plan fue presentado en las delegaciones de Cantabria, País Vasco, Navarra, Madrid, y Valencia, y fue aceptado finalmente en dos de ellas: Comité Vasco y Comité Valenciano, en cuyas sedes da comienzo la intervención con aquellos árbitros que decidieron de forma voluntaria participar en el programa. Las delegaciones de Cantabria y Navarra, contactadas a través del representante de formación del Comité Vasco, declinaron aceptar nuestra propuesta por razones que desconocemos. El caso de la delegación de la comunidad madrileña fue distinto; si bien en primera instancia el Comité Madrileño aceptó la propuesta de intervención, la imposibilidad de reunirse con el psicólogo de dicha delegación motivó que no se llevara a cabo la intervención aquí descrita.

Implementación del programa PIHPA

Una vez delimitadas las necesidades específicas del arbitraje en el contexto deportivo que nos ocupa, se hizo necesario realizar una primera evaluación que nos sirviera como guía de intervención. La evaluación se llevó a cabo mediante una entrevista semiestructurada y una serie de cuestionarios complementarios, y nos permitió conocer tanto el perfil individual de cada uno de los árbitros como las características del grupo de participantes en la intervención (ver Tabla 2). Así, estos datos nos facilitaron trabajar los aspectos más necesarios en el grupo en las sesiones de la intervención, así como ofrecer herramientas más personalizadas en el seguimiento a realizar con cada árbitro.

Los contenidos de la entrevista abarcaban información sobre datos sociodemográficos (edad, antigüedad como árbitro, antigüedad en la categoría, género¹), aspectos motivacionales (potenciales fuentes de satisfacción y frustración en el árbitro), marcas y logros de la anterior temporada y atribución causal de dichas marcas y logros, expectativas de eficacia, rutina semanal laboral y/o de

¹ Todos los participantes eran varones.

Instrumentos de medida	Variables	Rango	M	SD
Entrevista de Árbitros de Fútbol CEAF	Edad	17-44	28.21	5.27
	Antigüedad como árbitro (años)	2-25	10.90	4.49
	Antigüedad en la categoría (años)	1-14	4.02	3.07
	Estrés arbitral	21-84	43.66	8.81
SCAT*	Ansiedad Competitiva	14-42	21.65	4.26
ECPAF	Percepción de Competencia Física	0-10	7.32	1.15
	Percepción de Competencia Técnica	0-10	7.98	.62
	Percepción de Competencia Táctica	0-10	7.63	.93
CPRD*	Control del Estrés	0-80	66.91	7.65
	Influencia de la Evaluación del Rendimiento	0-48	34.71	7.78
	Motivación	0-32	19.38	4.94
	Habilidad Mental	0-36	22.02	4.86
	Cohesión de Equipo	0-24	19.32	3.14
CTD-AF*	Estrés en la Toma de Decisiones	1-54	48.81	3.60
	Decisión Rápida con Incertidumbre	1-18	14.10	2.43
	Determinación y Compromiso en la Toma de Decisiones	1-15	10.40	1.48

Nota. * Versión ligeramente modificada para árbitros.

CEAF: Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol.

SCAT: Escala de Ansiedad Competitiva en el Deporte (*Sport Competition Anxiety Scale*); la escala modificada contiene un ítem menos.

ECPAF: Escala de Competencia Percibida en Árbitros de Fútbol.

CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

CTD-AF: Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol

Tabla 2. Medias, desviaciones típicas y rangos (puntuaciones directas) de las dimensiones evaluadas en los árbitros participantes (N = 48).

estudios y su posible interferencia con la preparación para el arbitraje, y objetivos generales y específicos de la temporada.

Asimismo, se obtuvo otra serie de datos de los árbitros participantes, que, además de completar la información extraída de la entrevista, nos permitían también obtener una puntuación de cada árbitro con referencia al grupo de pertenencia para cada dimensión evaluada. A su vez, esta información resultó de gran utilidad para proporcionar un feedback a los árbitros, y ayudarles así en el establecimiento de objetivos.

Los instrumentos de evaluación empleados fueron los siguientes:

Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol (CEAF, Alonso-Arbiol, Falcó, López, Ordaz y Ramírez, 2005). Este cuestionario autoadministrado evalúa el nivel de estrés que diversas situaciones relacionadas con el arbitraje le generan al árbitro (e.g., “Las consecuencias de mis propios errores”). El árbitro debe informar sobre el grado de estrés que le genera cada uno de los 21 ítems en una escala de tipo Likert-4, donde 1 = Nada y 4 = Mucho. Puntuaciones elevadas indican altos niveles de estrés.

Sport Competition Anxiety Scale (SCAT, Martens, 1977), versión modificada para árbitros. Este cuestionario autoadministrado evalúa las diferencias individuales en ansiedad rasgo en competición (e.g., “Antes de arbitrar me encuentro agitado/a”). El árbitro debe informar sobre con qué frecuencia durante su actuación arbitral se siente en la forma expresada por cada uno de los 14 ítems de esta versión, utilizando para ello una escala de frecuencia de tipo Likert-3, donde 1 = Casi nunca y 3 = A menudo. Puntuaciones elevadas indican altos niveles de ansiedad competitiva.

Escala de Competencia Percibida en Árbitros de Fútbol (diseñada *ad hoc* por los autores para esta intervención). Esta escala consta de 10 elementos a través de los cuales cada individuo autoevalúa su competencia como árbitro en una escala del 0 al 10 con respecto a tres tipos de variables: de rendimiento físico (e.g., “Velocidad: 50 m.”), técnicas (e.g., “Aplicación de la Ley de la Ventaja”), y tácticas (e.g., “Posición en el campo”). Puntuaciones elevadas indican una percepción de mejor ejecución.

Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD, Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001). Este cuestionario autoadministrado evalúa diversas características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Consta de 5 dimensiones: Control del estrés (e.g., “Suelo tener problemas concentrándome mientras arbitro”), Influencia de la evaluación del rendimiento (e.g., “Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración”), Motivación (e.g., “Algunas veces no me encuentro motivado/a para entrenar”), Habilidad mental (e.g., “Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas al partido que voy a arbitrar al día siguiente”) y Cohesión de equipo (e.g., “Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo arbitral en su conjunto”). El deportista debe informar sobre su grado de acuerdo con cada uno de los 55 ítems presentados en una escala de tipo Likert-5, donde 1 = Totalmente en desacuerdo y 5 = Totalmente de acuerdo. También se añade una opción extra para los casos en que el árbitro no entiende adecuadamente el ítem para evitar la posición central o que quede en blanco el ítem.

Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol (CTD-AF, adaptado del Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Balonmano, CTD-AB, Gimeno, Buceta, Lahoz y Sanz, 1998). Este cuestionario autoadministrado evalúa el estilo de toma de decisiones en el rol de árbitro, donde subyacen 3 dimensiones: Estrés en la toma de decisiones (e.g., “Me siento tremendamente presionado por el tiempo cuando tengo que tomar una decisión en un momento clave durante el partido”), decisión rápida con incertidumbre (e.g., “Cunado tengo que tomar una decisión, prefiero no pensar demasiado en ello”) y determinación y compromiso en la toma de

decisiones (e.g., “Evito el tomar determinadas decisiones”). El árbitro debe informar sobre la forma en qué toma decisiones marcando la respuesta que mejor responda a su estilo habitual en cada uno de los 29 ítems en una escala de frecuencia tipo Likert-3, donde 1 = Casi siempre y 3 = Casi nunca.

Tras esta primera evaluación, se sucedieron un total de 8 sesiones concatenadas, en las que se fueron solapando tanto el aspecto formativo como el de asesoramiento individual y de adquisición de destrezas que constituyen este programa.

La metodología de cada sesión. El objetivo general de las diferentes sesiones consistió en potenciar una serie de habilidades psicológicas necesarias para lograr la excelencia en el arbitraje (control emocional, motivación estable, habilidades de comunicación, y autoconfianza). Para ello, es imprescindible el aprendizaje de una serie de técnicas: relajación, visualización, parada de pensamiento, reenfoque atencional, planteamiento de objetivos y matrices de decisiones, que constituyen el contenido de este programa (ver Tabla 3). En este sentido, en las sesiones posteriores se hacía una revisión de las técnicas aprendidas previamente para comprobar el nivel de adquisición real de las mismas. Asimismo, el uso de autorregistros y los contactos personales mantenidos a través del teléfono y del correo electrónico permitieron un seguimiento y una evaluación continua del nivel de adquisición y uso de las diferentes técnicas.

La adherencia al programa puede calificarse de satisfactoria puesto que los participantes asistieron puntualmente a las sesiones realizadas, salvo en un reducido número de casos del Comité Valenciano donde, excepcionalmente, hubo coincidencia de fechas con la designación de partidos porque, tal y como se ha comentado anteriormente, programa se desarrolló durante los fines de semana. Por otra parte, cabe señalar con respecto al Comité Vasco que, en primera instancia, acudieron todos los árbitros procedentes de Bizkaia ante la expectativa de que esta formación fuera un elemento en la promoción en el ascenso de categoría. No obstante, una vez se aclaró que la mera participación no implicaba puntuación extra en el ranking de la evaluación de los árbitros y que la asistencia debería ser voluntaria y motivacional, las siguientes sesiones se desarrollaron con los participantes realmente interesados en el programa.

Cada una de las sesiones tenía una duración aproximada de 90 minutos y se componía de tres partes. En una primera parte de formación, de 20-30 min. de duración, se instruía sobre la relación entre la habilidad a trabajar y el rendimiento arbitral. Esta primera parte cumplía además una función motivacional, provocando en el árbitro la predisposición necesaria para el aprendizaje de la técnica correspondiente, que constituiría precisamente la segunda parte de la sesión. Esta segunda parte se desarrollaba en un lapso de 45-55 min. Finalmente, durante los 10-15 minutos restantes, se estipulaban los objetivos y tareas intersesiones a desarrollar para consolidar el aprendizaje de las técnicas hasta la próxima cita de la semana siguiente. Estos objetivos se plantearon de forma individual y en coherencia con los objetivos de intervención marcados en la entrevista inicial.

Se combinaron dos modalidades diferentes de interacción con los participantes del programa: a) presenciales y grupales, en las que se desarrollaron cada una de las sesiones planificadas, y b) individuales, mediante comunicación telefónica o e-mail, para las sesiones de seguimiento del plan individual de cada uno de los árbitros.

Todas las sesiones presenciales, se realizaron en las sedes de cada uno de los colegios arbitrales.

Nº de sesiones	Habilidad	Objetivos de la sesión	Técnicas a desarrollar
1	Motivación	a) Que el árbitro conozca la importancia de mantener una motivación alta y estable en el rendimiento deportivo. b) Que conozca las diferentes técnicas y herramientas que le pueden ayudar a conseguir ese objetivo.	- Establecimiento de objetivos. - Matriz de decisiones.
2	Control del nivel de activación	a) Revisión de tareas y reajuste de objetivos en caso necesario. b) Que el árbitro conozca la relación entre el control del nivel de activación y el rendimiento en la labor arbitral. c) Que reconozca su nivel óptimo de activación. d) Que adquiera diversas técnicas para el control de la activación. e) Que sea capaz de aplicar dichas técnicas en situaciones de entrenamiento y competición.	- Autochequeo del nivel de activación. - Relajación progresiva: profunda y diferencial (método reducido). - Control de la respiración.
2	Autoconfianza	a) Revisión de tareas y reajuste de objetivos en caso necesario. b) Que el árbitro entienda la relación entre el nivel de autoconfianza y su rendimiento deportivo. c) Que reconozca en su propia experiencia los diferentes aspectos que influyen en el nivel de autoconfianza. d) Que evalúe las diferentes tipos de sensaciones y pensamientos asociados a una buena y mala actuación arbitral. e) Que maneje diferentes técnicas para el control y manejo del nivel de autoconfianza.	- Visualización. - Técnicas de parada de pensamiento. - Control del autodiálogo. - Planseamiento de objetivos.*
1	Concentración y refuerzo atencional	a) Revisión de tareas y ajuste de objetivos. b) Detección, anticipación y visualización de momentos claves antes y después del partido, p.ej.: repaso de elementos de la rutina pre-partido (tarjetas, botellazo, silbato, equipaje, salida al campo acompañada, revisión de estado de campo y redes, etc.) y de elementos post-partido (interacción de cierre con los jugadores, retirada acompañada del campo, contraste de información de incidencias con asistentes). c) Desarrollo de estrategias rápidas y específicas para el refuerzo atencional durante los partidos (periodo activo y pasivo).	- Establecimientos de rutinas precompetitivas. - Técnica de refuerzo: Identificación y cambio del foco atencional. - Plan de actuación durante la competición. - Autodiálogo: palabras de anclaje. - Visualización.*
1	Habilidades de comunicación	a) Revisión tareas y ajuste objetivos. b) Controlar la comunicación: árbitros asistentes y demás agentes implicados en el desarrollo del partido. c) Role-playing sobre los contenidos y el estilo de comunicación (antes, durante y después del partido).	- Escucha activa. - Control de lenguaje verbal y no verbal.
1	Recapitulación	a) Resumen del contenido. b) Valoración de las sesiones.	

Tabla 3. Contenidos, objetivos, técnicas y materiales utilizados en las sesiones del programa PIHPA.

Período intervenciones	Materiales
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ajustar objetivos con los demás profesionales implicados en el rendimiento: el preparador físico y los representantes del Comité. 2. Rellenar hoja de matriz de decisiones. 3. Rellenar plan de objetivos de intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla de objetivos a corto, medio y largo plazo. - Plantilla de matriz de decisiones.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación del nivel óptimo de activación en entrenamientos y partidos. 2. Practicar diariamente durante 10 minutos por lo menos relajación progresiva. 2. Practicar al menos tres veces al día la relajación rápida, junto al control de la activación. 3. Utilizar las técnicas aprendidas, en coherencia con los objetivos individuales especificados en la primera sesión. 4. Utilizar la técnica de autochequeo y control de la activación en entrenamientos y partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala de evaluación del nivel de activación. - CD-ROM con diferentes ejercicios de respiración y relajación. - Hoja de autorregistro del nivel de activación en diferentes situaciones: <ol style="list-style-type: none"> a) antes, y después de la práctica de la relajación, b) antes, durante y después de los entrenamientos.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación del diálogo interno en los entrenamientos de los árbitros (sesiones de preparación física) y en los partidos. 2. Practicar la técnica de parada de pensamientos en situaciones generales y deportivas. 3. Utilización de visualización y diálogo interno para potenciar la autoconfianza y la motivación antes, durante y después de los entrenamientos de los árbitros (sesiones de preparación física). 4. Regulación del nivel de activación en contextos deportivos. Utilización del auto-diálogo, relajación y visualización para conseguir este fin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material fotográfico para realizar los ejercicios correspondientes para el aprendizaje y manejo de la visualización. - Cuadernillo de ejercicios para la práctica de la visualización y el control del pensamiento. - Hoja de autorregistro sobre el control de pensamiento (antes, durante y después de los entrenamientos y partidos).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar la técnica de parada de pensamiento para la mejora de la concentración y la atención en estímulos relevantes para la tarea. 2. Desarrollo y automatización de estrategias rápidas para reenfocar la atención, en momentos concretos del partido. 3. Planificación de los periodos pasivos y descanso con el objetivo de mantener o mejorar la concentración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantilla del plan de actuación y anticipación de situaciones en competición.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Generar un plan de actuación sobre las cosas más importantes a tener en cuenta en el estilo de comunicación antes durante y después. 2. Visualizar el estilo de comunicación antes, durante y después. 3. Evaluar en cada partido la comunicación con los jugadores y con los árbitros asistentes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de registro para la evaluación de la comunicación.
	<ul style="list-style-type: none"> - Apuntes complementarios como recordatorios de la intervención. - Cuestionarios de valoración del plan de actuación.

Nota. *Estas técnicas ya se han desarrollado en sesiones previas.

Evaluación del programa PIHPA

Con el objetivo de obtener un feedback de la intervención realizada, se presentó en esta última fase un cuestionario en el que se pedía la valoración personal de los participantes con respecto al programa PIHPA. En concreto, se solicitó que valoraran en una escala-Likert de intensidad de 1 a 10 (donde 1= nada y 10 = totalmente) los siguientes apartados: a) satisfacción global por la participación en el programa; b) utilidad percibida de los contenidos trabajados en las sesiones; c) dificultades observadas; d) direcciones de futuro. Los elementos de evaluación, así como las medias y desviaciones típicas de las respuestas proporcionadas por los árbitros participantes, se reflejan en la Tabla 4.

Elementos de evaluación del programa PIHPA (escala subjetiva de 1 a 10)	M	SD
1. Satisfacción global por la participación en el programa	8.37	.81
2. Grado de utilidad percibida a corto plazo de los contenidos trabajados	6.88	.81
3. Grado de utilidad percibida a largo plazo de los contenidos trabajados	8.25	1.06
4. Grado de utilidad percibida de la técnica de relajación	7.50	1.79
5. Grado de utilidad percibida de la técnica de establecimiento de objetivos	8.50	1.10
6. Grado de utilidad percibida de la técnica de visualización	7.81	1.33
7. Grado de utilidad percibida de la técnica de control de pensamiento	7.56	1.41
8. Grado de utilidad percibida de la técnica de habilidades de comunicación	7.69	1.30
9. Grado de dificultad percibida en los desplazamiento a las sesiones	4.31	2.82
10. Grado de dificultad percibida en el horario de las sesiones	4.19	2.66
11. Conveniencia percibida de la necesidad del mantenimiento del programa en el futuro	8.94	1.29

Nota. N= 16. El envío postal de las hojas de evaluación de los árbitros del Comité Vasco sufrió complicaciones y no se pudieron obtener los ejemplares.

Tabla 4. Medias y desviaciones típicas de los elementos de evaluación del programa de intervención PIHPA.

Es destacable que el grado de satisfacción global expresado por los árbitros participantes en el programa fue muy alto ($M = 8.37$; $SD = .81$), que la percepción de utilidad que tienen a corto plazo es alta ($M = 6.88$; $SD = .81$), aunque es bastante superior la percepción de utilidad que tienen a largo plazo ($M = 8.25$; $SD = 1.06$), valorando especialmente la técnica de establecimiento de objetivos ($M = 8.50$; $SD = 1.10$), y que consideraron conveniente la necesidad de mantener el programa en el futuro ($M = 8.94$; $SD = 1.29$).

Discusión

A pesar de haber sido diseñado de forma específica acorde a las necesidades propias en la categoría que intervinimos (3ª división), el programa PIHPA tiene un núcleo importante susceptible de ser utilizado con árbitros de fútbol de otras categorías a nivel profesional y semi-profesional, así como en otros deportes (tales como baloncesto, balonmano o rugby), puesto que comparte con ellos la necesidad de conocer y utilizar una serie de técnicas psicológicas imprescindibles en el arbitraje deportivo. No obstante, en caso de aplicar el programa en otras categorías y deportes, conviene tener en cuenta que sería necesario modificar algunas características específicas para adaptarlo a las circunstancias del deporte en cuestión, a los medios disponibles, así como al colectivo arbitral al que se dirige (amateur, profesional, árbitro secundario, etc.), tal y como señalan Garcés de los Fayos y Vives (2003).

Un dato interesante es la evaluación realizada por los árbitros, en donde, además de un alto grado de satisfacción general, señalan la conveniencia de continuar con la formación en el futuro, y que el mayor grado de utilidad se percibe a largo plazo. Una intervención que viene a paliar las deficiencias en la formación psicológica –que como hemos comentado anteriormente ya reclamaban los árbitros más experimentados (Weinberg y Richardson, 1990)–, supone un complemento indispensable en el perfeccionamiento de la labor arbitral en los niveles de mayor profesionalidad. En cualquier caso, para que la preparación psicológica sea más efectiva a medio y largo plazo, es decir, si queremos asegurar que se produzca la adquisición y mantenimiento de las capacidades trabajadas durante el curso y la transferencia a la labor habitual de arbitraje, es imprescindible que la intervención psicológica se realice dentro de un planteamiento continuado a lo largo de toda la temporada, al igual que la preparación física.

Además de mencionar las aportaciones más relevantes del programa, consideramos también pertinente describir cuáles fueron las principales dificultades con las que nos encontramos durante la realización de este programa. Por una parte, consideramos que es conveniente coordinar la formación psicológica con los distintos apartados de formación, entre otros, con el apartado físico, la dieta, etc., para poder integrar otros aspectos en el establecimiento de objetivos. Sin embargo, este fue uno de los aspectos más difíciles de conseguir en nuestra intervención.

Otro aspecto organizativo que no resultó totalmente satisfactorio fue la disponibilidad de locales utilizados para el desarrollo de la intervención, así como la dificultad para congregarse a todo el grupo en un horario que les fuera bien a todos los árbitros. La realización de diversas actividades paralelas realizadas en los locales de los comités, impidió en ocasiones disponer de una sala que reuniera las condiciones de privacidad necesaria en algunas sesiones (interrupciones continuadas de dirigentes arbitrales). El horario dispuesto para los árbitros del Comité Vasco (tardes durante la semana) limitó la asistencia de algunos árbitros por motivos laborales o de estudios, mientras que los árbitros del Comité Valenciano (sesiones en fines de semana) se encontraron con la dificultad de compaginar sus partidos con la formación psicológica. Por este motivo, una opción válida para salvar esta dificultad podría consistir en ofrecer una modalidad mixta que combine sesiones presenciales con formación a distancia, tal como proponen Garcés de los Fayos y Vives (2003).

Finalmente, constatamos que nuestros árbitros no tenían un *feedback* de su actuación en los partidos a lo largo de la temporada, lo que dificultaba poder introducir este elemento en su plan de objetivos de mejora en la planificación a corto plazo, hecho que hubiera facilitado la percepción de control en aras siempre de optimizar el rendimiento.

En conclusión, podemos afirmar que el programa de intervención psicológica PIHPA que hemos presentado aquí, aunque susceptible de alguna mejora, constituye un instrumento de formación válido para los árbitros de fútbol en particular, y para otros árbitros en general, y que gozó de amplia aceptación en el colectivo en que fue administrado.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON ÁRBITROS DE FUTBOL

PALABRAS CLAVE: Arbitraje y juicio deportivo, Fútbol, Intervención psicológica.

RESUMEN: En este artículo se describe el Programa de Intervención en Habilidades Psicológicas en el Arbitraje (PIHPA) realizado con árbitros de fútbol de Tercera División de los Comités Técnicos Vasco y Valenciano. Este programa consiste en 8 sesiones grupales presenciales complementadas con elementos de intervención individuales, en donde se trabajaron los siguientes contenidos: motivación, control emocional, autoconfianza, concentración y comunicación. Los objetivos eran proporcionar a los árbitros conocimientos sobre destrezas psicológicas básicas, facilitar el aprendizaje de dichas destrezas y su aplicación a situaciones del arbitraje, así como su consolidación. La evaluación realizada por los árbitros participantes pone de manifiesto la satisfacción por esta intervención formativa, la utilidad percibida a largo plazo de los contenidos trabajados, así como la necesidad de continuar con este modelo de formación en el futuro. Se discuten las aportaciones más relevantes así como las dificultades encontradas.

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA COM ÁRBITROS DE FUTEBOL

PALAVRAS-CHAVE: Arbitragem e juiz desportivo, Futebol, Intervenção psicológica.

RESUMO: Neste artigo descreve-se o Programa de Intervenção em Competências Psicológicas na Arbitragem (PIHPA) realizado com árbitros de futebol da Terceira Divisão dos Comités Técnicos Basco e Valenciano. Este programa consiste em 8 sessões grupais e presenciais complementadas com elementos de intervenção individual, onde se trabalham os seguintes conteúdos: motivação, controlo emocional, autoconfiança, concentração e comunicação. Os objectivos eram os de proporcionar aos árbitros conhecimentos sobre competências psicológicas básicas, facilitar a aprendizagem destas competências e a sua aplicação em situações de arbitragem, assim como a sua consolidação. A avaliação realizada pelos árbitros participantes manifesta a satisfação por esta intervenção formativa, a utilidade percebida a longo prazo dos conteúdos trabalhados, assim como a necessidade de continuar com este modelo de formação no futuro. Discutem-se as contribuições mais relevantes e as dificuldades encontradas.

Referencias

- Alonso-Arbiol, I., Arratibel, N. y Gómez, E. (2005). *Estudio cualitativo de la motivación de los árbitros de fútbol*. Comunicación presentada en el I Congreso Virtual de Investigación en la Actividad Física y el Deporte. Vitoria-Gasteiz.
- Alonso-Arbiol, I., Falcó, F., López, M., Ordaz, B. y Ramírez, A. (2005). Development of a questionnaire for the assessment of sources of stress in Spanish soccer referees. *Ansiedad y Estrés*, 11(2-3), 175-188.
- Cruz, J. (1997). Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivos. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 245-269). Madrid: Síntesis.
- Fernández, J. A. y López, M. (1999, Noviembre). *Aspectos psicológicos de la actuación arbitral*. Ponencia presentada en las Jornadas de Actualización Arbitral de la Federación Andaluza de Fútbol, Sevilla.
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives, L. (2003). Formación en árbitros y jueces deportivos: Mejora de las competencias y habilidades psicológicas del árbitro, En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 161-186). Barcelona: Inde.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 19, 93-113.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., Lahoz, D. y Sanz, G. (1998). Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: Propiedades psicométricas de la adaptación española del cuestionario DMQ-II en árbitros de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 249-260.
- Guillén, F. (2003). Panorama actual en el estudio del arbitraje y el juicio deportivo desde una perspectiva psicológica, En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 7-24). Barcelona: Inde.
- Ittenbach, R. F. y Eller, B. F. (1988). A personality profile of southeastern conference football officials. *Journal of Sport Behavior*, 11, 115-125.
- Marrero, G. y Gutiérrez, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 69-82.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S. y Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Leisure Press.