



NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL DE ALTA COMPETICIÓN

AUTORES: José María Buceta, Dolores Del Pino, Fernando Gimeno, José María García-Aranda y José Antonio Ruiz Caballero

INTRODUCCIÓN

El árbitro de fútbol es un deportista que, como cualquier otro deportista, debe rendir al máximo nivel posible realizando su cometido específico. Y este rendimiento debe producirse en el marco estresante de la competición deportiva, razón por la que muchos árbitros, al igual que ocurre con muchos jugadores, no son capaces de rendir de acuerdo con sus posibilidades reales.

En el contexto de la alta competición (competiciones internacionales, primera división y segunda división), las condiciones estresantes de los partidos son muy acusadas, fundamentalmente, por la enorme trascendencia de los resultados deportivos y la estricta evaluación social de los protagonistas como parte del "deporte-espectáculo-negocio" que es el fútbol en estas categorías. En estas condiciones, los jugadores, los entrenadores y los árbitros, suelen rendir a un buen nivel la mayor parte del tiempo, pero son propensos a cometer errores que aunque pocos en cantidad pueden resultar decisivos.

En realidad, la mayor parte de los deportistas de alta competición (incluyendo jugadores, entrenadores y árbitros), a través de su carrera deportiva han desarrollado una gran capacidad de control del estrés que les permite funcionar correctamente la mayor parte del tiempo, pero en muchos casos, carecen de la suficiente capacidad para funcionar del mismo modo en momentos muy concretos que suelen ser muy decisivos en el desarrollo y desenlace del partido.

Así, por ejemplo, un jugador que está controlando bien el estrés que le rodea y jugando aceptablemente en un partido de gran trascendencia, en un momento concreto es incapaz de controlar su enfado por algo que ha sucedido, "se pica" con un contrario, le da una patada y es expulsado. Este jugador, que hasta ese momento había funcionado bien, ha sido incapaz de controlar su reacción emocional ante una situación estresante que le ha "rebasado", y las consecuencias han sido muy graves. De poco habrá servido que el jugador haya funcionado bien la mayor parte del tiempo, ya que esta pérdida de control puede perjudicar a su equipo decisivamente.

Algo similar puede ocurrirle a un árbitro. Está controlando bien el estrés que rodea a un partido y su rendimiento arbitrando está siendo bueno. Pero en un momento concreto toma una decisión y recibe las protestas de los jugadores del equipo afectado al tiempo que los abucheos del público. Se mantiene en la decisión pero tiene la duda

de haber acertado; su ansiedad aumenta y su atención se estrecha, en detrimento de su rendimiento presente. En estas condiciones, es más probable que tome una decisión errónea en las siguientes jugadas o que maneje peor su comunicación con los jugadores, pudiendo "perder el control del partido" y hasta influir decisivamente en el resultado de éste.

Es evidente que el árbitro puede equivocarse, al igual que lo hacen los jugadores y los entrenadores (y de hecho, las equivocaciones de los árbitros suelen ser menos en número que las de los jugadores y los entrenadores), pero los errores pueden reducirse si el árbitro se encuentra en buenas condiciones físicas y psicológicas. Y del mismo modo que se prepara para estar en buenas condiciones físicas, debería hacerlo para estar en buenas condiciones psicológicas, en la línea señalada por Weinberg y Richardson (1990) y Cruz (1997). De esta forma, podría optimizar su rendimiento, controlando mejor los momentos más críticos en los que los errores son más probables.

Para ello es importante detectar las necesidades psicológicas de los árbitros, con el propósito de centrar la preparación psicológica en los aspectos que en cada caso sean más necesarios.

En este escrito, se señalan brevemente las condiciones psicológicas que favorecen el máximo rendimiento de los árbitros de fútbol, y se exponen las principales conclusiones de un estudio realizado por los autores sobre las necesidades psicológicas de los árbitros españoles de alta competición.

CONDICIONES PSICOLÓGICAS QUE FAVORECEN EL MÁXIMO RENDIMIENTO

La activación general del organismo es una respuesta en la que intervienen el sistema nervioso central y el sistema neurovegetativo. Básicamente, al aumentar la activación general, aumentan el estado de alerta, la actividad somática y la actividad simpática. Esto supone, por ejemplo, que al aumentar el nivel de activación general de un árbitro durante un partido de fútbol, su atención estará más alerta respecto a determinados estímulos (en detrimento de otros), aumentará su tensión muscular y se incrementará su tasa cardíaca.

El nivel de activación general se puede situar en un continuo que, en estado de vigilia, se extiende desde un estado de máxima calma y relajación (activación muy baja) hasta un estado de máxima alerta, tensión y excitación (activación muy alta). A lo largo de este continuo se encontrarán distintos niveles de activación, desde los más bajos hasta los más altos.



El nivel de activación general influye en el rendimiento de los deportistas afectando su funcionamiento físico y psicológico.

- En el primer caso, la activación repercute en aspectos como la tensión muscular, la movilización de energía y la coordinación motriz. En el caso de los árbitros estos aspectos pueden influir en la calidad y el "timing" de sus desplazamientos, su posición más o menos apropiada en el campo, el cansancio físico y hasta la facilidad para ejecutar la acción de soplar el silbato. Además, la activación puede influir en sus gestos corporales y en el volumen y el ritmo de su conducta verbal cuando se dirigen a los jugadores y los entrenadores.
- En el segundo caso, la activación influye, fundamentalmente, en la conducta atencional y los procesos implicados en el procesamiento de la información, las operaciones mentales y la toma de decisiones. En el caso de los árbitros, puede influir decisivamente en la observación y apreciación de cada situación del juego, la decisión de pitar o no pitar, y la acción de pitar en el momento correcto.
- - Por ambas vías, funcionamiento físico y/o psicológico, la activación general puede influir en el rendimiento de los árbitros positiva o negativamente.

Por ejemplo, si durante el partido el árbitro está demasiado relajado (activación demasiado baja), su atención se encontrará demasiado dispersa y captará peor los estímulos clave de cada situación. De esta forma, será más probable que ignore las señales del árbitro asistente, no vea algunas faltas que se cometan o las vea tarde y ya no las señale, controle mal las reacciones de los jugadores, etc.

En el polo opuesto, más habitual, si el árbitro está demasiado activado, le resultará difícil controlar todos los detalles importantes para poder tomar las mejores decisiones, pues su atención se habrá estrechado demasiado y, además, en muchos casos, estará en parte pendiente de los síntomas de sobreactivación (tensión, preocupación, agobio, etc.), disminuyendo su capacidad para captar e interpretar correctamente toda la información clave de la situación. En estas condiciones, será más probable que se le escapen detalles muy relevantes, que sus apreciaciones sean defectuosas, que actúe impulsivamente o bien que se inhiba cuando debería pitar, cometiendo errores más o menos graves que podrían haberse evitado, o al menos minimizado, si su nivel de activación general no hubiera sido tan elevado.

Entre ambos estados de activación (demasiado baja y demasiado alta) existe un nivel de activación que, al contrario que los anteriores, favorece el máximo rendimiento del árbitro: el nivel de activación óptimo.

NIVEL DE ACTIVACIÓN ÓPTIMO

El nivel de activación óptimo se refiere al grado de activación general que, en cada caso particular, favorece el mejor funcionamiento físico y psicológico, y por tanto, el máximo rendimiento dentro de las posibilidades reales de cada deportista. Mientras que los niveles de activación situados por debajo o por encima del nivel óptimo, propician un funcionamiento defectuoso que perjudica al rendimiento.

Así, un árbitro que se encuentre por debajo de su nivel de activación óptimo (es decir, que esté más relajado de lo que le conviene) no será capaz de rendir según sus posibilidades. Si la activación aumenta hasta alcanzar el nivel óptimo, podrá rendir al máximo de sus posibilidades. Pero si su activación sobrepasa el nivel óptimo (está demasiado activado) tampoco rendirá como podría hacerlo. Por tanto, es importante que los árbitros se encuentren en su nivel de activación óptimo para que sea más probable que su rendimiento sea bueno.

Básicamente, el nivel de activación óptimo se caracteriza por un estado de fluidez física y psicológica que permite rendir al máximo posible sin aparente esfuerzo. En este estado, el deportista funciona física y psicológicamente lo mejor que puede, utilizando sin dificultad sus mejores habilidades en beneficio de su rendimiento.

El nivel de activación óptimo es diferente para cada árbitro. Para algunos, la activación óptima es más elevada que para otros. Y por tanto, es importante que cada árbitro en particular aprenda a identificar cuál es su nivel de activación óptimo. A partir de aquí, podrá aprender a evaluar su activación presente y saber si se encuentra en el nivel óptimo que favorecerá su rendimiento, o bien por debajo o por encima de éste. En el primer caso, su objetivo será mantener el nivel de activación presente, pero en el segundo convendrá que aplique estrategias adecuadas (que también deberá aprender) para aumentar o disminuir su activación hasta situarla en el nivel óptimo.

Por tanto, el entrenamiento psicológico de los árbitros de fútbol, entre otros aspectos, debe incluir que aprendan a identificar y autorregular su nivel de activación general, con el objetivo de comenzar el partido en su nivel de activación óptimo, y mantener esta activación a lo largo de todo el partido a pesar de estar expuestos a múltiples situaciones estresantes que podrían alterarlo.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN EL NIVEL DE ACTIVACIÓN

Como señalan Buceta y Bueno (2001), básicamente, dos grandes variables psicológicas influyen en el nivel de activación general de los deportistas: la motivación y el estrés.

- En ausencia de motivación y estrés la activación es baja y no se alcanza el nivel de activación óptimo.
- Cuando la motivación aumenta también aumenta la activación. En ausencia de estrés, una motivación alta suele propiciar el nivel de activación óptimo, salvo



que la motivación sea excesiva (motivación incontrolada), en cuyo caso suele producirse un estado de sobreactivación que perjudica el rendimiento.

- Cuando el estrés aumenta moderadamente, de manera controlada, aumenta la activación y también se suele alcanzar el nivel de activación óptimo. Sin embargo, el estrés demasiado alto puede provocar una activación demasiado alta (cuando se manifiesta con ansiedad u hostilidad) o una activación demasiado baja (cuando se manifiesta con desánimo); en ambos casos, el deportista no alcanza su nivel de activación óptimo.
- El estrés prolongado produce agotamiento psicológico y favorece un estado de activación bajo que no alcanza el nivel de activación óptimo.

En ocasiones es posible que algunos árbitros no alcancen su nivel de activación óptimo por no estar lo suficientemente motivados. Para prevenir o paliar este problema, es importante que aprendan a automotivarse utilizando estrategias psicológicas apropiadas, o que dispongan del apoyo de un psicólogo del deporte que pueda ayudarlos.

Sin embargo, será más frecuente que no estén en su nivel de activación óptimo por un exceso de estrés. Y también en este caso, el desarrollo de estrategias de autocontrol del estrés y la ayuda del psicólogo del deporte pueden ser determinantes.

En líneas generales, cada árbitro debe aprender a identificar las situaciones concretas "de riesgo" que hacen más probable una motivación inadecuada o un estrés incontrolado, y posteriormente, deben aprender estrategias psicológicas apropiadas para actuar con eficacia cuando estas situaciones se presenten, de forma que su motivación y su control del estrés sean los más adecuados; es decir, los que favorezcan su nivel de activación óptimo. Por ejemplo, pueden aprender habilidades de comunicación para relacionarse más eficazmente con los jugadores y los entrenadores durante el partido.

En este proceso es importante fortalecer un aspecto psicológico de gran trascendencia: la autoconfianza. Cuando la autoconfianza es alta, la motivación suele predominar sobre el estrés, siendo más probable el nivel de activación óptimo. Así, un árbitro que confíe verdaderamente en que dispone de recursos suficientes para realizar bien su cometido, estará más motivado y menos preocupado antes de los partidos, y será más propenso a controlar correctamente las situaciones estresantes que se le presenten durante el partido.

EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL

En la temporada 1998-99, realizamos un estudio con árbitros de fútbol de primera división, segunda división y segunda división B, más árbitros asistentes de primera y segunda división. El objetivo de este estudio, en el que participaron 173 árbitros y 78 árbitros asistentes, fue aproximarse a conocer las necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición, en relación con su rendimiento en los partidos, siendo el propósito final delimitar los aspectos que podrían ser objeto de entrenamiento psicológico para optimizar su rendimiento.

En este estudio se utilizaron dos cuestionarios que fueron cumplimentados por los árbitros de forma anónima, pues de otra manera lo más probable es que no hubieran respondido sinceramente. El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (1993) en su versión para árbitros deportivos, y el Cuestionario para Árbitros de Fútbol (CAF) diseñado específicamente para este estudio (Buceta, Del Pino, García Aranda, Gimeno y Ruiz Caballero, 1999).

El cuestionario CPRD mide cinco aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento de cualquier deportista: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. El cuestionario CAF pretende obtener información sobre aspectos más específicos del funcionamiento psicológico de los árbitros de fútbol en los partidos: autocontrol/impulsividad, evaluación social, ansiedad, control de pensamientos interferentes, relación con jugadores y entrenadores, habilidad psicológica y relación con los árbitros asistentes (sólo los árbitros). Los principales resultados de este estudio se comentan a continuación.

CONTROL DEL ESTRÉS

La mayoría de los árbitros mostraron tener un elevado control del estrés relacionado con los partidos. Sin embargo, se observaron algunas necesidades psicológicas que podrían estar afectando el funcionamiento de los árbitros en momentos concretos del partido (pocos momentos pero probablemente decisivos). Estas necesidades tienen que ver, fundamentalmente, con el debilitamiento de la autoconfianza cuando cometen errores y, en el caso de los árbitros asistentes, la dificultad de olvidarse de los errores cometidos o controlar la tensión en el campo. Los árbitros asistentes muestran más necesidades psicológicas que los árbitros.

En general, las puntuaciones obtenidas en el cuestionario CAF, indican que los árbitros controlan bien su impulsividad tras cometer errores o enfadarse, aunque a veces (pocas veces) tienen reacciones impulsivas que pueden afectar sus decisiones en el campo. También reflejan que controlan bien los pensamientos negativos que podrían interferir en su trabajo, aunque en ocasiones les cuesta evitar pensamientos relacionados con sus decisiones anteriores. Así mismo, en bastantes casos, los árbitros se sienten incómodos en el partido cuando las cosas no les salen bien, con el deseo de



que el partido termine cuanto antes. Este deseo “escapar” de la situación incómoda, puede influir negativamente en la calidad de su arbitraje hasta el final del partido.

Estos argumentos plantean la necesidad de mejorar los recursos psicológicos de los árbitros para controlar el impacto de sus errores y malas actuaciones, de forma que, a pesar de éstos, puedan mantener su nivel de activación óptimo y rendir lo mejor posible en las situaciones más críticas.

INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN

En general, a los árbitros de alta competición les afecta negativamente la evaluación de su rendimiento en algunas ocasiones. A la mayoría puede afectarles negativamente la preocupación por lo que hagan o piensen de su actuación los responsables del colectivo arbitral, los evaluadores de sus actuaciones y sus propios compañeros. Así mismo, a los árbitros de primera puede afectarles las críticas que reciben de su actuación, mientras que a los otros árbitros les influye más que no se reconozcan sus méritos o se destaque más la labor de otros compañeros. También a los árbitros de menor categoría, les influye más el hecho de haber tenido buenas o malas actuaciones en partidos anteriores. Al igual que en el caso del control del estrés, los árbitros asistentes muestran más necesidades psicológicas que los árbitros.

En el cuestionario CAF los árbitros manifiestan que apenas les afectan los comentarios o insultos del público, y que manejan aceptablemente la “presión” de los medios de comunicación, aunque a los árbitros de primera división les afectan más las críticas que al resto, quizá porque están más expuestos a los medios de comunicación.

Sin embargo, lo que más les afecta son los comentarios de sus compañeros en el descanso del partido. Esto indica, claramente, que es importante entrenar a los árbitros sobre el tipo de comentarios y la forma de hacerlos, que son más convenientes en el descanso del partido para optimizar el rendimiento del equipo arbitral en el segundo tiempo.

MOTIVACIÓN

Para el conjunto de los árbitros, el arbitraje no es lo más importante de su vida (a diferencia de lo que sucede con muchos deportistas de alta competición), pero la mayoría consideran que merece la pena el esfuerzo que hacen y están dispuestos a sacrificarse para ser mejores árbitros. Sin embargo, parece existir un reducido grupo de árbitros “conformistas” sin la motivación necesaria para progresar más, formado, sobre todo, por árbitros de segunda división B y árbitros asistentes. La mayoría de los árbitros de primera y segunda división muestran una motivación equilibrada que beneficia su rendimiento.

HABILIDAD MENTAL

La mayoría de los árbitros obtuvieron puntuaciones bajas en la escala de habilidad mental de los dos cuestionarios utilizados, reflejando que, en general, carecen de recursos psicológicos muy valiosos para optimizar su rendimiento. Las principales carencias se observan en habilidades relacionadas con la preparación personal del árbitro para el partido, indicando que el entrenamiento psicológico específico para dominar estas habilidades podría resultar muy beneficioso.

Así mismo, en muchos casos, los árbitros no utilizan correctamente el descanso del partido para preparar su actuación del segundo tiempo. Al igual que sucede con los jugadores, el descanso debe aprovecharse para optimizar el rendimiento del segundo tiempo. Con este propósito, además de mejorar los comentarios entre el equipo arbitral, es importante que los árbitros desarrollen comportamientos rutinarios apropiados, aprendan a utilizar constructivamente lo sucedido en el primer tiempo, establezcan objetivos adecuados para el segundo tiempo, anticipen las dificultades más probables y preparen estrategias para afrontar eficazmente estas dificultades.

COHESIÓN DE EQUIPO

En general, los árbitros valoran favorablemente pertenecer al colectivo arbitral y estiman la importancia de trabajar en equipo. Casi todos los árbitros consideran que es muy importante la aportación específica de cada uno de los miembros del equipo arbitral, pero a la mayoría le preocupa más su rendimiento personal que el rendimiento de sus compañeros.

Quizá debería estudiarse la posibilidad de evaluar a los árbitros tanto por su actuación individual como por la actuación colectiva del equipo arbitral. De esta forma, se podrían valorar aspectos relacionados con la interacción entre los árbitros, y aumentaría el sentido de equipo sin que disminuyera la responsabilidad individual.

Así mismo, es conveniente tener en cuenta que durante el partido, los árbitros suelen evaluar, en bastantes ocasiones, si los árbitros asistentes están cometiendo errores. Esta evaluación podría repercutir en la confianza del árbitro en sus asistentes, dificultando la interacción apropiada entre ellos. Los árbitros deben aprender a ayudar a los árbitros asistentes cuando perciban que éstos cometen errores, de forma que su rendimiento mejore en el resto del partido.

En general, parece conveniente explorar el estilo de comunicación de cada equipo arbitral, y mejorarlo cuando proceda para que sea más eficaz en beneficio de su rendimiento.



RELACIÓN CON JUGADORES Y ENTRENADORES

En bastantes casos, a los árbitros les preocupa perder su autoridad dentro del campo. Y también les cuesta aparentar que están tranquilos cuando se dirigen a los jugadores y están nerviosos o alterados. Estas dificultades pueden influir negativamente en su relación con los jugadores y los entrenadores en el campo, favoreciendo, por ejemplo, conductas demasiado agresivas que pueden propiciar reacciones también agresivas.

Es interesante que los árbitros se sometan a un programa de entrenamiento psicológico para desarrollar sus habilidades de comunicación, de manera que puedan controlar mejor su relación con los jugadores y los entrenadores en los momentos de mayor tensión.

CONCLUSIONES

Las respuestas de los árbitros indican que su funcionamiento psicológico es, en general, bastante aceptable, como corresponde a deportistas de elite y semi-elite que han sido capaces de situarse entre los mejores de su especialidad. Sin embargo, al igual que ocurre con otros deportistas, los árbitros muestran algunas necesidades que aunque son pequeñas cuantitativamente, pueden ser determinantes en los momentos más críticos.

Por tanto, es muy recomendable que los árbitros se sometan a una evaluación psicológica constructiva para detectar sus principales necesidades y recibir la ayuda especializada que, en cada caso concreto, sea más apropiada.

A diferencia de otros tipos de evaluación (pruebas físicas, etc.) El cometido de la evaluación psicológica no debe ser aportar criterios para seleccionar a los árbitros, ya que en este caso los árbitros no responderían con sinceridad, sino detectar necesidades concretas con el fin de subsanarlas. Por ejemplo, se observa que el árbitro A tiene dificultad para comunicarse eficazmente con jugadores y entrenadores, y se trabaja con él para subsanar esta dificultad. De esta forma, se podrá optimizar el funcionamiento psicológico de los árbitros, en beneficio de su rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUCETA, J.M. y BUENO, A.M. (2001). *Estrés, Rendimiento y Salud*. En J.M. Buceta, A.M. Bueno y B. Mas (eds.) *Intervención Psicológica y Salud: Control del Estrés y Conductas de Riesgo*. Madrid: Dykinson.

BUCETA, J.M., DEL PINO, M.D., GARCIA ARANDA, J.M., GIMENO, F. y RUIZ CABALLERO, J.A. (1999). *Cuestionario de Autocontrol para Árbitros de Fútbol: Datos Preliminares*. I Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte. Madrid, Noviembre 1999.

BUCETA, J.M., GIMENO, F. y PÉREZ-LLANTADA, M.C. (1993). *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)*. Publicado en Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (1999) *El cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): características psicométricas*. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones Breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.

CRUZ, J. (1997). *Asesoramiento Psicológico en el Arbitraje y Juicio Deportivos*. En J. Cruz (ed.) *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.

WEINBERG, R.S. y RICHARDSON, P.A. (1990). *Psychology of Officiating*. Champaign, ILL: Human Kinetics Publishers.

Publicado en: **ÁRBITRO DE FÚTBOL. ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO**

[JOSÉ ANTONIO RUIZ CABALLERO](#) / [MANUEL EVARISTO NAVARRO VALDIVIESO](#)

ISBN: 978-84-9849-970-4

Materia: [LEGISLACIÓN DERECHO DEPORTIVA](#)
[FÚTBOL: REGLAS Y ARBITRAJE](#)

Editorial: [DYKINSON](#)

252 Páginas