



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2012/2016

Convocatoria Junio



Modalidad: Programa de intervención

Título: Programa de intervención psicosocial en árbitros de fútbol sala

Autor: María Mascarós Antón

Tutor: Eva María Leon Zarceño

Elche a 24 de Mayo de 2017

ÍNDICE

Resumen	3
1. Introducción	4
2. Objetivos	5
2.1 Objetivos generales.....	5
2.2 Objetivos específicos.....	5
3. Método	6
3.1 Población objetivo.....	6
3.2 Fases de la intervención.....	6
3.3 Evaluación.....	7
4. Conclusiones	20
5. Bibliografía.....	21
Tabla 1	8
Tabla 2.....	9
Tabla 3.....	37
Anexo A.....	22
Anexo B.....	25
Anexo C.....	27
Anexo D.....	30
Anexo E.....	32
Anexo F.....	34
Anexo G.....	36



Resumen

La siguiente propuesta de intervención, tiene como finalidad la modificación de las variables psicosociales que se han visto como intervinientes en el éxito de la labor arbitral. Dicha intervención tendrá como eje central la educación y la toma de conciencia de los participantes de la importancia de las distintas variables psicosociales a intervenir. La intervención constará de siete sesiones donde se realizará una medición previa a la intervención y otra medición posterior a esta.

Palabras Clave

Intervención, arbitraje, autocontrol, autoestima, ansiedad y concentración.



1. Introducción

En el mundo deportivo la figura del árbitro cobra especial importancia. La responsabilidad del árbitro en el deporte es algo que dota a esta profesión de una focalización especial. Es por ello que la acción arbitral merece ser guiada e intervenida mediante distintos tipos de intervención.

Sin embargo, la literatura científica señala que se han realizado escasos proyectos de intervención asociados a la corrección conductual de las malas prácticas en el arbitraje, siendo un colectivo olvidado para la intervención en el ámbito del deporte (Cruz, 1997; Guillén, 2003; Marrero y Gutiérrez, 2002).

Además de las escasas intervenciones llevadas a cabo, pocas han sido las que han tenido en cuenta la condición multidisciplinar de la acción arbitral (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Esto se opone a los resultados obtenidos en los distintos estudios científicos que han llegado a concluir que la acción arbitral depende no sólo de características físicas o perceptuales (como la agudeza visual y la auditiva (Garcés de los Fayos y Vives, 2003).) y conocimientos asociados al propio deporte (tales como un buen conocimiento del reglamento o una posición adecuada en el terreno de juego en cada momento (Cruz, 1997) sino que también es necesario la incorporación de elementos psicosociales de corte cognitivo-conductual para entender el funcionamiento de la práctica arbitral. 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. En esta línea, se ha puesto de manifiesto que incluso la excelencia en la ejecución arbitral está asociada con una serie de habilidades psicológicas que requieren una preparación específica (Weinberg y Richardson, 1990).

Estos hallazgos resaltan la importancia de intervenir en el colectivo arbitral a nivel psicosocial, siendo importante el entrenamiento en habilidades y competencias cognitivas que permitan una mejora y una mayor adecuación en el desempeño de las tareas arbitrales

El análisis científico en busca de estas habilidades y competencias se ha llevado a cabo en distintas investigaciones. Entre estas, destaca la clásica de Weinberg y Richardson (1990) donde se puso de manifiesto la importancia de habilidades como la capacidad de decisión (entendida como la capacidad de tomar decisiones con rapidez) y la capacidad de autocontrol (entendida como la capacidad de estar calmado y tranquilo independientemente

de la situación, dominando sus propias emociones) así como la importancia en el manejo de la ansiedad.

Otra investigación posterior es la de Gimeno y colaboradores (1998) donde se estableció que la concentración, la autoconfianza y el manejo de habilidades mentales asociadas al control emocional eran cualidades psicológicas importantes a la hora de determinar la buena actuación arbitral. Además, también se ha llegado a poner de manifiesto la importancia de la autoestima, siendo un elemento importante en la práctica arbitral. Los árbitros deben confiar en sí mismos y en sus acciones y decisiones (Grunska, 1998).

En esta línea, distintos trabajos (Cruz, 1997) han puesto de manifiesto la importancia de la concentración y focalización de la atención, la confianza, la determinación a la hora de tomar decisiones, los estilos de comunicación interpersonal y control emocional.

Todas estas investigaciones no hacen sino poner de manifiesto la importancia de las condiciones psicológicas en el arbitraje. En este trabajo vamos a tratar de elaborar una propuesta de intervención psicológica en las características psicológicas que fomentan la buena ejecución en la actividad arbitral, basándonos en los estudios anteriormente citados, trataremos prevenir los errores arbitrales interviniendo sobre las variables que los reducen. Intervendremos, por tanto, en la capacidad de decisión, la autoestima, la capacidad de autocontrol, la concentración y el manejo de la ansiedad de los árbitros

2. Objetivos

2.1 Objetivo general.

Nuestro objetivo general es prevenir los errores arbitrales en el ámbito del fútbol sala mediante la realización de sesiones cuyo contenido tratará de fomentar el entrenamiento en habilidades psicosociales asociadas al buen rendimiento en el arbitraje.

2.2 Objetivos específicos.

Una vez finalice el programa, los árbitros de fútbol sala manifestarán mejoras en:

- La autoconfianza
- Habilidad mental para el autocontrol de emociones

- La concentración
- La confianza en la toma de decisiones en situaciones de incertidumbre
- El manejo de la ansiedad con la consecuente disminución de la misma

3. Método

3.1 Población objetivo

Esta intervención está destinada a una muestra de árbitros de fútbol sala pertenecientes a cualquier liga de esta disciplina. Su finalidad será la prevención de errores mediante el fomento de habilidades psicosociales en los árbitros que participen dentro de ella.

La intervención también está destinada a la mejora de la capacidad arbitral en las ligas de fútbol sala profesional, por lo que consideramos que también va dirigido a fomentar una mejora de las condiciones del juego en las mismas.

3.2 Fases de la intervención

En primer lugar, lo que podríamos denominar la fase 0 de la intervención, vamos a establecer la necesidad de intervención mediante la solicitud al organismo solicitante de la puesta de manifiesto de los errores arbitrales más comunes y su frecuencia. Los resultados iniciales serán contrastados con los resultados posteriores a la intervención.

Una vez se hayan puesto de manifiesto los errores arbitrales que pretendemos subsanar tendrá lugar la primera fase en la intervención. En ella se tratará de realizar, mediante los distintos instrumentos, la medición de variables psicosociales intervinientes en el rendimiento arbitral para posteriormente realizar la intervención sobre esas mismas variables. Esta fase estará comprendida la sesión 1 y expondrá la temática sobre la que versará nuestra intervención “La prevención de errores arbitrales mediante la intervención en habilidades psicosociales”.

La segunda fase, que comprenderá las sesiones 2 -6, está destinada a la propia intervención en sí. En esta fase de la intervención vamos a tratar de llevar a cabo una mejora en la capacidad de decisión, la autoestima, la capacidad de autocontrol, la concentración, la confianza y el manejo de la ansiedad de los árbitros.

La tercera fase de nuestra intervención será la medición posterior a la intervención y será llevada a cabo íntegramente en la sesión 7. Su objetivo será tratar de medir la eficacia de nuestra propuesta en las distintas variables psicosociales. Tras esta fase se solicitará a los organismos interesados que pongan de manifiesto la posible mejora en el ejercicio del arbitraje

La cuarta y última fase está destinada al seguimiento de en las posibles habilidades en las que vamos a intervenir y se pondrá en marcha en la sesión 9 de la intervención. La medición será realizada con los mismos instrumentos empleados en la fase 1.

3.3 Evaluación

A. Instrumentos

Inventario sobre la confianza rasgo en el deporte (Vealey, 1986): Esta escala general, dirigida al sector poblacional de los deportistas, va a ser empleada antes y después de la aplicación del programa de intervención. Esta escala consta de 13 ítems que permiten la evaluación de la autoconfianza del participante. Su función será evaluar la modificación de la autoconfianza antes y después de la implementación del programa. Este inventario posee un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.93.

Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol (Alonso-Arbiol 2005).Dirigido hacia la población de árbitros de fútbol va a ser aplicado antes y después del programa de intervención. Su función será evaluar la modificación de los niveles de estrés de los árbitros antes y después del programa de intervención.

Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol (Gimeno, Buceta, Lahoz y Sanz, 1998). Este cuestionario está destinado a medir la capacidad de la toma de decisiones de la población de árbitros. Será aplicado antes y después de la implementación del programa y subyacen en él tres dimensiones; estrés en la toma de decisiones, decisión rápida con incertidumbre y compromiso en la toma de decisiones. Este cuestionario posee un Coeficiente Alfa de Cronbach, alcanza un valor de 0,80.

Test de estilo atencional e interpersonal. (TAIS; Nideffer,1976): Con este test vamos a realizar la medición de la atención de los participantes. Consta de 144 items y su finalidad es determinar la capacidad de atención a partir de dos dimensiones, la amplitud de la atención (cantidad de estímulos a los que se puede atender simultáneamente) y dirección (Estímulos internos y externos) estableciéndose un criterio clasificatorio a partir de ellos. Su aplicación tendrá lugar antes y después de la implementación del programa de intervención. Índice de fiabilidad: 0.70

B Metodología de la aplicación

La aplicación del programa tendrá lugar a lo largo de la temporada de fútbol sala, teniendo una duración total de 2 meses. Tendrá lugar los cuatro primeros meses del año y las sesiones comenzarán a las 17:00 de la tarde (horario peninsular).

Tabla 1

SESIONES	ENERO				FEBRERO		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

La sesión 9 tendrá lugar la cuarta semana del mes posterior al último mes en el que se realice la intervención.

C. Breve descripción de las sesiones

Tabla 2

Número de sesión	Sesiones	Descripción
1	La prevención de errores mediante la intervención en habilidades psicosociales	Presentación del programa y sus objetivos. Breve introducción sobre la importancia de tratar las habilidades sociales a la hora de mejorar el desarrollo de la práctica arbitral. Medición inicial de las distintas variables
2	Toma de decisiones en el terreno de juego	En esta sesión tendrá lugar la primera parte de nuestra intervención sobre la toma de decisiones. En ella realizaremos una breve introducción sobre la importancia de hacer un uso adecuado de la información a la hora de llevar a cabo una decisión arbitral y un breve resumen del esquema de toma de decisiones en el deporte.
3	El autocontrol en el terreno de juego	Introducción de la importancia del autocontrol en el terreno de juego para posteriormente hacer una breve introducción a las bases de las técnicas empleadas en la siguiente sesión

4	Manejo de ansiedad	Entrenamiento en manejo de ansiedad mediante la presentación de las distintas técnicas
5	La autoestima en nuestra labor arbitral	Importancia de la autoestima en el deporte. La labor arbitral como una forma de manifestación de nuestra propia autoestima
6	La concentración en el campo	La concentración y el deporte. Breve exposición sobre la importancia de la concentración en el arbitraje y formas de fomentarla
7	Evaluación y aprendizaje	Despedida y evaluación a los participantes.

Sesión 1: La prevención de errores mediante la intervención en habilidades psicosociales

Materiales:

- Diapositivas de la sesión 1
- Instrumentos psicométricos:
 - o Inventario sobre la confianza rasgo en el deporte
 - o Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol
 - o Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol
 - o Test de estilo atencional e interpersonal

Objetivos

- Conocimiento de la importancia del entrenamiento en habilidades sociales para el buen desempeño de la labor arbitral
- Medición de las distintas variables psicosociales.
- Motivar a los participantes y aumentar la adhesión a la intervención

Contenidos

- Breve presentación del contenido del programa de intervención
- Conocer las variables psicosociales que influyen en la labor arbitral
- Medición de las distintas variables.
- Visionado de un video motivacional
- Despedida

Desarrollo

La sesión se desarrollará en un día, tendrá una duración de una hora más un tiempo añadido de ruegos y preguntas

Breve presentación del contenido del programa de intervención.

Durante el inicio de la sesión vamos a proceder a la presentación mediante powerpoint de la distribución del programa de intervención así como del tiempo de duración de cada sesión, poniendo de manifiesto los días que tendrá lugar y los temas a tratar en cada sesión

Conocer las variables psicosociales que afectan a la labor arbitral

Brevemente y también mediante presentación powerpoint vamos a poner de manifiesto las variables que vamos a tratar de abordar en nuestra intervención. Nuestra labor aquí será la de justificar ante los participantes la intervención y la decisión de intervenir sobre estas variables

Medición de las variables psicosociales que afectan a la labor arbitral.

Medición mediante los instrumentos recogidos en el apartado de instrumentos de nuestro programa de las distintas variables sobre las que vamos a intervenir

Visionado de un vídeo motivacional

Nuestra intención aquí será aumentar la motivación hacia la intervención a la que vamos a proceder, para ello, a continuación de la presentación en powerpoint se presentará el video y se vinculará con nuestro objetivo.

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuando y dónde tendrá lugar la próxima sesión

Sesión 2: Toma de decisiones en el terreno de juego

Materiales:

- Diapositivas de la sesión 2



Objetivos

- Toma de conciencia de la importancia de la toma de decisiones en el terreno de juego
- Conocimiento del esquema de la toma de decisiones en el deporte

Contenido

- Exposición sobre la toma de decisiones en el deporte
- Exposición del esquema de la toma de decisiones en el deporte
- Despedida

Desarrollo

La sesión se desarrollará en un día, tendrá una duración de una hora más el tiempo añadido de ruegos y preguntas

Exposición sobre la toma de decisiones en el deporte

Se visualizará un powerpoint que será expuesto por el psicólogo. De esta manera, se introducirá el tema de la toma de decisiones en todo el ámbito del deporte a nivel genérico para después plantear su importancia en el arbitraje

Exposición del esquema de la toma de decisiones en el deporte

En esta parte de la sesión vamos a poner de manifiesto la importancia del esquema observación-análisis-solución-llevar a cabo la acción. Con ello pretendemos fomentar la mejora en la toma de decisiones mediante el refuerzo del procesamiento cognitivo

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuándo y dónde tendrá lugar la próxima sesión



Sesión 3: Autocontrol en el terreno de juego

Materiales:

- Diapositivas de la sesión 3

Objetivos

- Conocer la importancia del autocontrol en el terreno de juego
- Conocer las principales técnicas de autocontrol:
- Llevar a cabo las principales técnicas de autocontrol.

Contenidos

- Breve introducción de la importancia del autocontrol en la labor arbitral

- Exposición de las principales técnicas de autocontrol y su uso en situaciones deportivas:
 - Auto observación
 - Autoinstrucciones
 - Uso de autoafirmaciones
 - Despedida

Desarrollo

La sesión se desarrollará en un día, tendrá una duración de una hora más el tiempo añadido de ruegos y preguntas

Breve exposición de la importancia del autocontrol en la labor arbitral

Durante la primera parte de la sesión vamos a poner de manifiesto, mediante el uso de una presentación, los principales efectos de la falta de autocontrol y la consecuente necesidad de tenerlos en cuenta en el deporte.

Exposición de las principales técnicas de autocontrol y su uso en situaciones deportivas

En esta parte vamos a exponer las principales técnicas de autocontrol. En concreto, la autoobservación, las autoinstrucciones y el uso de autoafirmaciones. Una vez realizada la exposición, los participantes deberán poner en un papel en qué situaciones les parecería útil el autocontrol en el arbitraje para posteriormente ponerlo en común, conduciendo las técnicas hacia su uso práctico

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuándo y dónde tendrá lugar la próxima sesión

Sesión 4: manejo de la ansiedad

Materiales

- Diapositivas de la sesión 4

Objetivos

- Conocer la importancia del manejo de la ansiedad en la labor arbitral
- Conocer y poder aplicar las distintas técnicas de manejo de ansiedad

Contenido

- Exposición sobre la importancia del manejo de la ansiedad en el deporte en general y conexión con la labor arbitral
- Exponer y aplicar las más importantes técnicas en manejo de ansiedad:
 - Relajación muscular
 - Asertividad como forma de afrontamiento
 - Respiración diafragmática

Desarrollo

La sesión se desarrollará en un día, tendrá una duración de una hora más el tiempo añadido de ruegos y preguntas

Exposición sobre la importancia del manejo de la ansiedad en el deporte en general y conexión con la labor arbitral

Mediante una breve presentación en powerpoint se pondrá de manifiesto la importancia de la ansiedad en el deporte y en la labor arbitral más concretamente

Exponer las más importantes técnicas en manejo de ansiedad

En esta etapa de la sesión, a partir de una breve exposición se irán introduciendo las distintas técnicas en el manejo de la ansiedad que principalmente serán la respiración diafragmática, la relajación muscular y la asertividad (como forma de afrontamiento a la situación ansiógena). Posteriormente, los participantes cogerán papel y bolígrafo para proponer en qué situaciones arbitrales les parecería importante el manejo de la ansiedad. Posteriormente se podrán en común las diferentes situaciones

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuándo y dónde tendrá lugar la próxima sesión

Sesión 5 La autoestima en nuestra labor arbitral

Materiales

- Diapositivas de la sesión 5

Objetivos

- Conocer qué es la autoestima
- Conocer la importancia de la autoestima en el deporte

Contenidos

- Exposición del concepto de autoestima
- Exposición de la importancia de la autoestima en el ámbito deportivo con distintos ejemplos
- Despedida

Desarrollo

La sesión se realizará en un día y tendrá como duración una hora más lo añadido por el tiempo de ruegos y preguntas.

Exposición del concepto de autoestima

Mediante la presentación por powerpoint se realizarán una serie de aclaraciones sobre lo entendido por autoestima por parte de los participantes, para posteriormente dar notas aclaratorias del concepto.

Exposición de la importancia de la autoestima en el ámbito deportivo con distintos ejemplos

Tras la exposición de la primera parte del powerpoint del concepto de autoestima, se procederá a plantear su importancia en el ámbito deportivo, mostrando distintos casos hipotéticos en los que la autoestima puede afectar a la actividad deportiva y concretamente a la arbitral.

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuándo y dónde tendrá lugar la próxima sesión

Sesión 6: La concentración en el campo

Materiales:

- Diapositivas de la sesión 6

Objetivos

- Conocer qué es la concentración
- Conocer la importancia de la concentración en la labor deportiva
- Conocer las principales técnicas para el fomento de la concentración

Contenidos

- Exposición del concepto de concentración
- Exponer la importancia de la concentración en la labor deportiva
- Exposición de las principales técnicas para el fomento de la concentración:
 - Relajación
 - Lectura diaria
- Despedida

Desarrollo

La sesión se realizará en un día y tendrá como duración una hora más lo añadido por el tiempo de ruegos y preguntas.

Exposición del concepto de concentración

Mediante la presentación por powerpoint vamos a exponer qué es y cómo se fomenta la concentración

Exposición de la importancia de la concentración en la labor deportiva

Tras la exposición de la primera parte del powerpoint del concepto de concentración, vamos a poner de manifiesto la importancia de la concentración en la labor deportiva mediante la presentación en powerpoint y el visionado de un video sobre la importancia de la concentración en el deporte.

-Exposición de las principales técnicas para el fomento de la concentración

En este caso, vamos a proceder al visionado de un video de youtube sobre los distintos métodos de concentración.

Despedida

Se agradece a todos la atención, se abre el turno de ruegos y preguntas y se indica cuándo y dónde tendrá lugar la próxima sesión

Sesión 7 evaluación y aprendizaje.

Materiales:

- Diapositivas de la sesión 7

Objetivos

- Conocer los distintos valores en las variables psicosociales intervenidas
- Conocer el grado de satisfacción con nuestra intervención
- Despedida

Contenidos

- Presentación de la sesión y agradecimientos a los participantes

- Aplicación de las distintas escalas recogidas en el apartado instrumentos
- Aplicación del cuestionario sobre el grado de satisfacción
- Despedida

Desarrollo

La sesión se realizará en un día y tendrá como duración una hora. No habrá turno de ruegos y preguntas

Presentación de la sesión y agradecimientos a los participantes

Al comienzo de la sesión vamos a exponer a los participantes que esta será nuestra última sesión y que esta se basará en medir con los distintos instrumentos los cambios en las variables intervenidas y su grado de satisfacción con la intervención

Aplicación de las distintas escalas recogidas en el apartado instrumentos

Presentación de los instrumentos y aplicación de cada uno de ellos.

-Aplicación del cuestionario sobre el grado de satisfacción

Tras la aplicación de los instrumentos, vamos a aplicar un cuestionario sobre el grado de satisfacción con la intervención y el trato recibido

Despedida

Se agradece a todos la atención, se les agradece su participación y nos despedimos de los participantes.

4. Conclusión

A día de hoy, se tiene mucho más en cuenta la influencia de las distintas variables psicosociales en el ámbito del deporte que anteriormente. Sin embargo, un ámbito en el que se debe hacer especial hincapié es en la labor arbitral.

Una de las funcionalidades básicas de la intervención psicosocial en arbitraje es la buena ejecución del desempeño relacionado con las decisiones y la gestión de la ansiedad causada por la responsabilidad del árbitro en el terreno de juego.

Es por esto que la base de nuestra intervención es la reestructuración cognitiva, a fin de establecer un afrontamiento específico ante la presión y las técnicas de relajación que posibilitan una gestión de la ansiedad si esta tiene lugar.

Aunque el campo de investigación es más bien escaso, si se pueden determinar que ciertas variables, en concreto las recogidas en la intervención aquí presente, son de capital importancia en la labor arbitral y deben ser estudiadas y empleadas en distintas formas de intervención psicosocial. El desempeño arbitral, como se ha visto en los distintos estudios ya citados en la introducción, es sin duda dependiente de las distintas variables psicológicas, tanto para el desempeño como para la mejora del rendimiento de los árbitros.

Es por ello, que hemos decidido poner sobre la mesa las distintas variables influyentes en la labor arbitral y basar nuestra intervención en la psicoeducación de los árbitros sobre la importancia de las variables estudiadas en el desempeño, así como distintas técnicas de afrontamiento.

Nuestro supuesto en todo momento es que el conocimiento de la importancia de las distintas variables aquí intervenidas, va a ser de importancia manifiesta a la hora de mejorar el desempeño de la labor arbitral.

5. Bibliografía

Cruz, J. (1997). Asesoramiento psicológico en el arbitraje y juicio deportivos. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 245-269). Madrid: Síntesis.

Garcés de los Fayos y Vives (2003) Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *eduPsykhé*. Vol 2. (2), 221-242

Grunska, J. (1999). *Successful sport officiating*. Champaign IL: Human Kinetics.

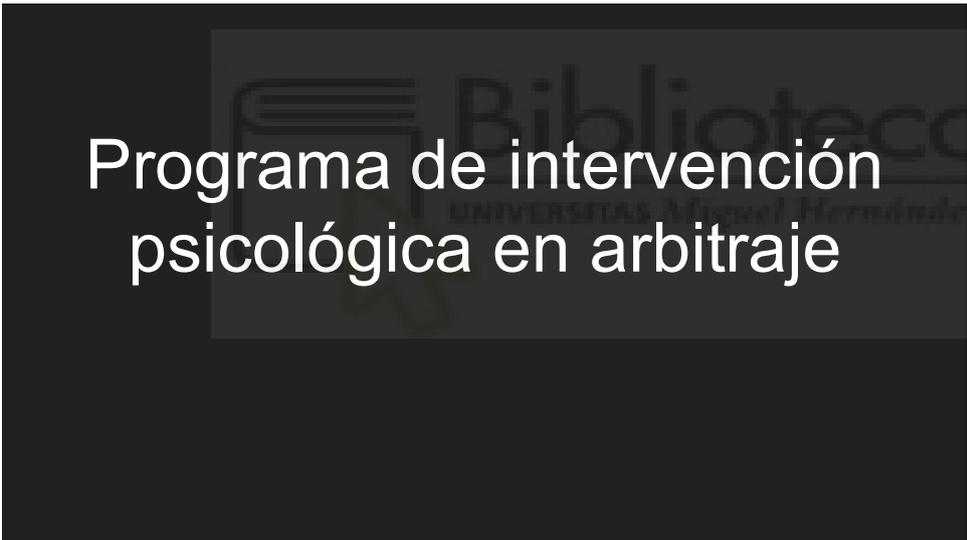
Guillén, F. (2003). Panorama actual en el estudio del arbitraje y el juicio deportivo desde una perspectiva psicológica, En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 7-24). Barcelona: Inde

Marrero, G. y Gutiérrez, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 69-82.

Weinberg y Richardson (1990) *Psychology of Officiating*EEUU:Leisure Press

Anexos

Anexo A, Sesión 1 y presentación



**Programa de intervención
psicológica en arbitraje**

Objetivo general:

Prevenir los errores arbitrales en el ámbito del fútbol sala mediante la realización de sesiones cuyo contenido tratará de fomentar el entrenamiento en habilidades psicosociales asociadas al buen rendimiento en el arbitraje.

Sesiones del programa

Sesión 1

La prevención de errores mediante la intervención en habilidades psicosociales

Sesión 3

El autocontrol en el terreno de juego

Sesión 5

Nuestra autoestima en nuestra labor arbitral

Sesión 7

Evaluación y aprendizaje

Sesión 2

Toma de decisiones en el terreno de juego

Sesión 4

Manejo de ansiedad

Sesión 6

La concentración en el campo

Sesión 1: La prevención de errores mediante la intervención en habilidades psicosociales

Objetivos de la sesión

- Conocimiento de la importancia del entrenamiento en habilidades sociales para el buen desempeño de la labor arbitral
- Motivar a los participantes y aumentar la adhesión a la intervención
- Aplicación de los instrumentos

Variables psicosociales que influyen en el arbitraje:

- La autoconfianza
- Habilidad mental para el autocontrol de emociones
- La concentración
- La confianza en la toma de decisiones en situaciones de incertidumbre
- El manejo de la ansiedad con la consecuente disminución de la misma

Aplicación de las escalas

- Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol
- Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol
- Test de estilo atencional e interpersonal.
- inventario sobre la confianza rasgo en el deporte

Anexo B, sesión 2

Sesión 2: Toma de decisiones en el terreno de juego

Objetivos

- Toma de conciencia de la importancia de la toma de decisiones en el deporte
- Conocimiento del esquema de la toma de decisiones en el deporte

Importancia de la toma de decisiones en el deporte

La toma de decisiones en el deporte es un elemento fundamental a la hora de tener en cuenta la forma de juego.

En arbitraje, la toma de decisiones influye a la hora de elaborar una valoración adecuada del acontecimiento observado.

Esquema de decisiones en el arbitraje.

1. Observación: comprender en el menor tiempo posible la situación de cada una de las variables anteriormente vistas y tener claras las posibles alternativas que puede tomar para solucionar el problema que se le crea.
2. Análisis: debe analizar las alternativas que se le plantean en función de las variables y qué ocurrirá en el caso de que decida tomar cada una de las opciones.
3. Solución: se debe decidir cuál de las alternativas es la más adecuada en ese momento y para esa situación.
4. Aplicar la decisión: es el momento de que tras haber observado, analizado y solucionado el problema, se lleva a cabo la resolución que había decidido. .

Conclusión, la toma de decisiones, elemento fundamental de la labor arbitral

La labor arbitral depende intimamente de la toma de decisiones.

La toma de decisiones queda estrechamente ligada a nuestros pensamientos y actitudes

Anexo C, sesión 3



Sesión 3: Autocontrol

Objetivos de la sesión

- Conocer la importancia del autocontrol en el terreno de juego
- Conocer las principales técnicas de autocontrol

Concepto de autocontrol

- Se suele definir al autocontrol como la capacidad del ser humano de ejercer dominio sobre sus pensamientos y su conducta.
- Se trata por, tanto de fomentar el pensar antes de actuar y el controlar los impulsos sin pasarlos antes por el filtro del pensamiento.

Importancia del autocontrol en el deporte

A nivel preparatorio, se pueden destacar los siguientes ámbitos en los que el autocontrol influye en el deporte:

preparación física
preparación técnica
preparación táctica
preparación psicológica
preparación biológica
preparación teórica

Importancia del autocontrol en el deporte (II)

A nivel de toma de decisiones, el autocontrol en el deporte influye a la hora de evitar nuestros impulsos primarios y pensárselo dos veces a la hora de actuar.

<https://www.youtube.com/watch?v=e18W4vhZ1xU>

Autocontrol en el deporte, arbitraje.

En arbitraje, el autocontrol de las emociones y nuestras conductas es una herramienta fundamental en la toma de decisiones.

Una decisión mal tomada o poco reflexiva puede llevarnos a un conflicto inminente o a una mala aplicación del reglamento.

Técnicas de autocontrol

- Auto observación

Observar nuestras propias conductas, nuestras propias emociones y nuestros propios pensamientos para poder controlarlos es el primer paso

- Autoinstrucciones

Decirnos qué tenemos y que no tenemos que hacer, darnos ordenes para tranquilizarnos en situaciones de estrés es otro elemento fundamental del autocontrol

Técnicas de autocontrol (II)

- Uso de autoafirmaciones

Reafirmar los valores propios, repetirlos conscientemente para hacerlos significativos



Anexo D, Sesión 4

Sesión 4: manejo de la ansiedad

1. Objetivos de la sesión

- 1. Conocer la importancia del manejo de la ansiedad en la labor arbitral
- 2. Conocer y poder aplicar las distintas técnicas de manejo de ansiedad

1. Conocer la importancia del manejo de la ansiedad en la labor arbitral.

Ansiedad y deporte

-La ansiedad y el estrés son variables que afectan al rendimiento deportivo. Su influencia se da tanto en el entrenamiento como en la competición. Son distintas las situaciones que pueden afectar al estrés en el deporte, pudiendo tener a. distintas manifestaciones.

Definición de la ansiedad:

La ansiedad es una respuesta del organismo al medio externo que está condicionada por tres variables : La situación, la percepción de la situación y las distintas respuestas a ella.

Ansiedad y Arbitraje

-En la situación de ansiedad, el principal problema es la autopercepción, la percepción de que la propia situación nos supera.



Principales situaciones de ansiedad en la labor arbitral

Puesto que se ocupa e la liga	Localidad y distancia
Presencia de un informador	Entrenadores
Presencia de los medios de comunicación	Nombre del equipo
Volumen del público	Nombre del jugador
Ruido del pabellón	
Compañero de arbitraje	

Técnicas para el manejo de la ansiedad

Respiración diafragmática lenta

Relajación muscular

-1 Aprender a diferenciar los músculos tensos

-2 Aprender a relajar los músculos tensos

Asertividad, ¿qué es y cómo afecta a la ansiedad?

Anexo E, Sesión 5

Sesión 5 :Autoestima en el arbitraje

Objetivos

- Conocer qué es la autoestima
- Conocer la importancia de la autoestima en el deporte.

Autoestima: Definición

La autoestima se puede definir como la autovaloración de uno mismo, de nuestra forma de ser y de nuestras habilidades y actitudes, aspectos que constituyen la base de la identidad personal y además nos permiten una mayor efectividad en la toma de decisiones.

La importancia de la autoestima en la labor arbitral.

-La autoestima, al ser un elemento evaluativo nos permite la toma de decisiones de forma más eficaz a través de nuestra seguridad personal

-La toma de decisiones eficaz se asocia de forma estrecha con la percepción que tenemos de nuestras habilidades y actitudes.

Importancia de la autoestima en el arbitraje, ejemplos prácticos

Ejemplo : durante el partido, decidimos tomar una decisión drástica ante un jugador. Roja directa.

Nuestra decisión lleva a la polémica en la grada y en el terreno de juego.

Más tarde, durante el transcurso del partido, observamos la misma acciones. ¿volvemos a mostrar la roja?

Como podemos observar, la autoestima permite la consistencia de nuestras decisiones.

Conclusión, el autoestima como elemento fundamental de la labor arbitral.

Podemos decir, que la labor arbitral está intimamente ligada a la seguridad a la hora de tomar decisiones.

Es recomendable, por tanto, tener claras todas y cada una de nuestras decisiones y tomar en consideración todas las posibles opiniones, así como no hundirnos si tomamos una mala decisión.

Anexo F, Sesión 6

Sesión 6 La concentración en la labor arbitral

Objetivos

- Conocer la importancia de la concentración en la labor deportiva
- Conocer las principales técnicas para el fomento de la concentración

Definición de concentración

La concentración es el elemento clave a la hora de ejecutar cualquier tipo de acción.

La concentración se basa en la capacidad de la persona para emplear todos sus recursos mentales en la labor que está ejerciendo

Importancia de la concentración en la labor arbitral

- La labor arbitral es una acción que implica el desarrollo de distintas habilidades perceptivas que deben ser tenidas en cuenta y focalizadas hacia el desarrollo de nuestra actividad.
- Las técnicas de concentración son la base para mantener la atención constante y centrada en la tarea

Algunas técnicas de concentración

Técnicas de relajación. Dedicar un espacio del día fomenta nuestra concentración a la hora de desempeñar nuestras actividades, entre ellas la labor arbitral.

Para ello, es recomendable hacerlo en un espacio tranquilo en el que los ruidos no te desconcentre empleando un asiento cómodo así como trata de relajar tu cuerpo a partes.

Lectura Se ha visto que la lectura puede fomentar la concentración, tratar de leer cada día un poco antes de dormir así como retener la atención en el libro durante 30 minutos fomenta la concentración .

Sesión 7: Evaluación y aprendizaje

Objetivos

- Conocer los distintos valores en las variables psicosociales intervenidas
- Conocer el grado de satisfacción con nuestra intervención
- Despedirnos

Valores en las distintas variables intervenidas. Escala

- Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol
- Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol
- Test de estilo atencional e interpersonal.
- inventario sobre la confianza rasgo en el deporte

Grado de satisfacción

- Cuestionario de satisfacción

Tabla 3. Cuestionario de satisfacción (cuestionario de elaboración propia):

	Puntuación de tu valoración				
1 Se han cubierto las expectativas que tenía en relación a la utilidad de la intervención .	1	2	3	4	5
2 Los contenidos desarrollados durante la intervención han resultado de utilidad y se han adaptado a mis expectativas.	1	2	3	4	5
3 Voy a poder aplicar los conocimientos adquiridos en mi práctica profesional.	1	2	3	4	5
4 La intervención ha sido la adecuada para la consecución de los objetivos.	1	2	3	4	5
5 Los métodos didácticos empleados por los/as docentes han sido los adecuados para el desarrollo óptimo de la actividad.	1	2	3	4	5

6 Considero que el sistema de evaluación empleado me ha permitido conocer mi nivel de dominio tras el desarrollo de la actividad.	1	2	3	4	5
7 Durante las sesiones desarrolladas se me ha permitido resolver mis dudas y consultas de forma satisfactoria.	1	2	3	4	5
8 Los medios y el material empleado ha sido adecuado al desarrollo óptimo de la actividad.	1	2	3	4	5
9 Las instalaciones físicas han facilitado el desarrollo de la actividad.	1	2	3	4	5
10 La duración de la actividad ha resultado adecuada para adquirir los objetivos que se proponían al inicio.	1	2	3	4	5
11. En general, estoy satisfecho/a con el desarrollo de la actividad.	1	2	3	4	5
12 En general, la organización logística ha contribuido al desarrollo de la actividad formativa.	1	2	3	4	5
13. Recomendaría a otros/as profesionales realizar esta actividad formativa	1	2	3	4	5