
4 IDEAS PARA EL ÁRBITRO MODERNO





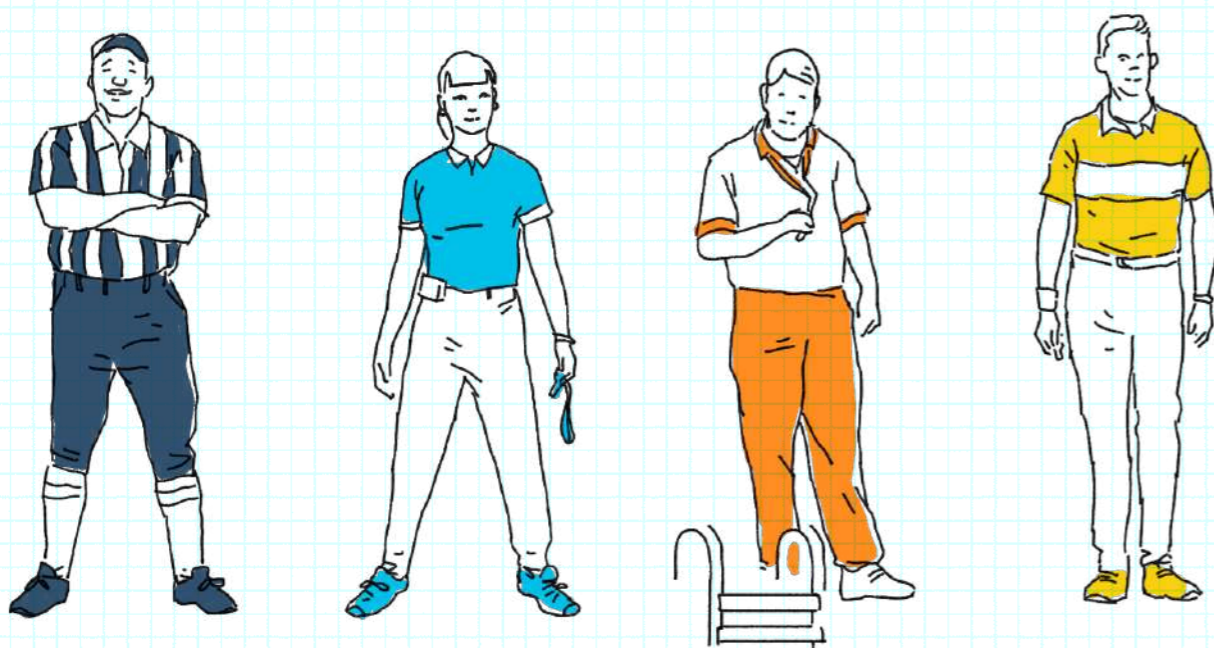
En los Países Bajos, los interlocutores pertinentes en el ámbito del deporte colaboran para estimular el comportamiento deseable en el deporte y prevenir el comportamiento inaceptable. Los árbitros son un eslabón importante para garantizar que la práctica del deporte sea segura y que los jugadores se diviertan. El Comité Olímpico Holandés NOC*NSF desarrolló las "4 ideas para el árbitro moderno" para apoyar a los árbitros y jueces a mejorar su rendimiento para crear un entorno deportivo más seguro.

La sociedad cambia y, en este sentido, el papel del árbitro también. Este folleto le orientará para participar activamente en este nuevo papel.

¡Buena suerte!

¿POR QUÉ 4 IDEAS PARA EL ÁRBITRO MODERNO?

Cada deporte, ya sea de base o profesional, requiere árbitros entusiastas. Personas apasionadas por el deporte, que garanticen el cumplimiento de las reglas y que los jugadores disfruten de una experiencia deportiva divertida. Porque de eso se trata: ¡de divertirse juntos!



El deporte es emoción

Sin embargo, divertirse en el deporte a veces no es lo más importante en el calor del momento. Las decisiones del árbitro evocan a veces mucha emoción. El árbitro se enfrenta a las críticas -o incluso peor: a los insultos o a las amenazas físicas- de jugadores, entrenadores, padres u otros espectadores. Esto ocurría en el pasado, y sigue ocurriendo en la actualidad.

Jugadores empoderados

En una sociedad que está cambiando rápidamente, observamos que el árbitro está sometido a más presión. La gente está acostumbrada y entrenada a defenderse por sí misma debido a la individualización. Esto también se

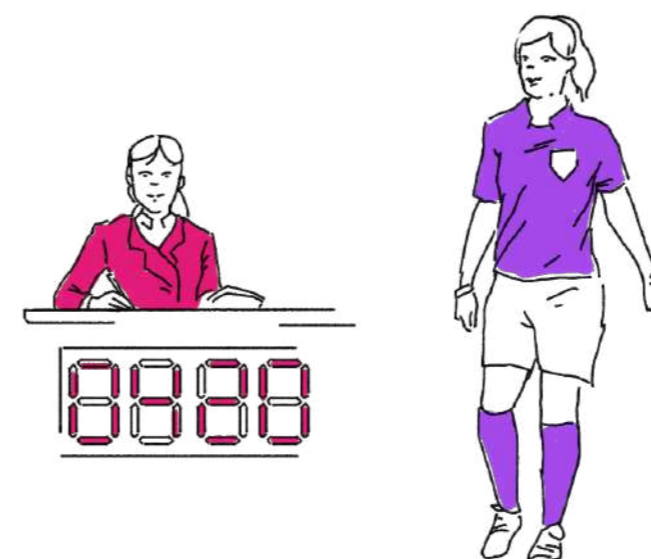
muestra en el creciente empoderamiento del deportista, que entra en conflicto con el papel del árbitro. ¿Cómo se puede abordar este empoderamiento como árbitro?

De "policía" a "facilitador"

En el pasado, la gente tenía la percepción del papel del árbitro como "agente de policía" y los árbitros aprendían temas en su formación como: "Manténgalos a distancia", "No inicie una conversación" y "Muéstrelas una tarjeta". La función del árbitro ha evolucionado rápidamente a lo largo de los años, centrándose cada vez más en la comunicación. Este desarrollo sigue evolucionando ahora hacia la empatía y la búsqueda de soluciones conjuntas. El árbitro moderno es un "facilitador".

El árbitro moderno

Como facilitador, trata de mantener las interrupciones en el juego al mínimo, para permitir que los jugadores disfruten del juego al máximo. En esta cambiante percepción del árbitro, usted no sólo tiene la responsabilidad de que el juego continúe de forma respetuosa, sino que lo hace junto con otros oficiales, entrenadores, técnicos, capitanes y jugadores. Cuando todo va mal, te planteas la siguiente pregunta: "¿Cómo vamos a resolver esto juntos?"



¿CUÁLES SON LAS 4 IDEAS PARA EL ÁRBITRO MODERNO?

“Que tengas un buen partido”. Éstas son a menudo las palabras que usted, como árbitro, dirige a entrenadores, capitanes o jugadores al comienzo de un partido. Pero, ¿cómo se puede garantizar que la práctica de un deporte sea una experiencia positiva para todos los implicados?

El entorno deportivo ideal

La investigación ha demostrado que un entorno deportivo ideal cumple dos condiciones. En primer lugar, es un entorno en el que cada deportista se siente socialmente seguro. Todos se sienten bienvenidos, valorados y todos pueden practicar el deporte sin preocupaciones y divirtiéndose. En segundo lugar, es importante que en este entorno los jugadores puedan aprender, crecer y desarrollarse. No sólo en la práctica del deporte, sino también en otros ámbitos, como el cumplimiento de acuerdos, el respeto a los demás y el desarrollo de la resiliencia y la confianza en sí mismos.

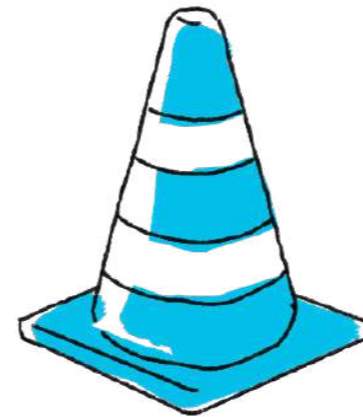
Escollos del deporte

La práctica del deporte también puede tener un impacto negativo. Puede desarrollarse un orden jerárquico o incluso algo peor: los jugadores son intimidados y desarrollan una autoestima negativa. O el enfoque se centra únicamente en ganar. Esto es un escollo para muchos entrenadores, padres y espectado-

res, ya que los jugadores se ponen tensos y desarrollan miedo al fracaso. Practicar el deporte divirtiéndose se desvanece y el deportista abandona el deporte, a veces incluso para siempre.

Divertirse en el deporte y arbitrar

Los jugadores que se divierten en el deporte obtienen los mejores resultados de desarrollo posibles, lo que se refleja en sus actuaciones. Cuando el objetivo es divertirse, el progreso se produce por sí solo: los jugadores mejoran, aprenden nuevas competencias y muestran más dedicación y disciplina. Como árbitro, usted desempeña un papel fundamental en la creación de un entorno deportivo agradable. Así pues, ¿cómo puede aplicar las reglas del juego y, al mismo tiempo, mantener la diversión en el deporte y conservar el impulso del juego?



Las cuatro ideas para el árbitro moderno pueden ayudarte:

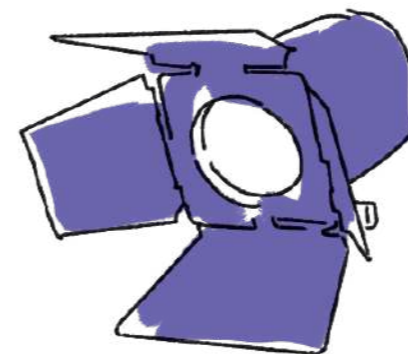
Proporcionar estructura

Proporciona claridad y estructura. Cumple con todas las obligaciones de la federación deportiva que se aplican antes, durante y después del partido. De este modo, todos saben lo que se espera de ellos y todos sienten que se les trata con justicia.



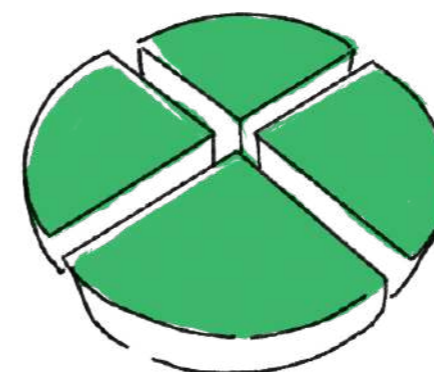
Estimular

Estimulas a los jugadores para que muestren un comportamiento deseable y deportivo. Motivas, aplaudes y te centras en todo lo que va bien.



Prestar atención personal

Te aseguras de que todos los deportistas se sientan atendidos, valorados y respetados. Muestras comprensión por las emociones. Alineas tus instrucciones con los jugadores individuales sin beneficiar a nadie.



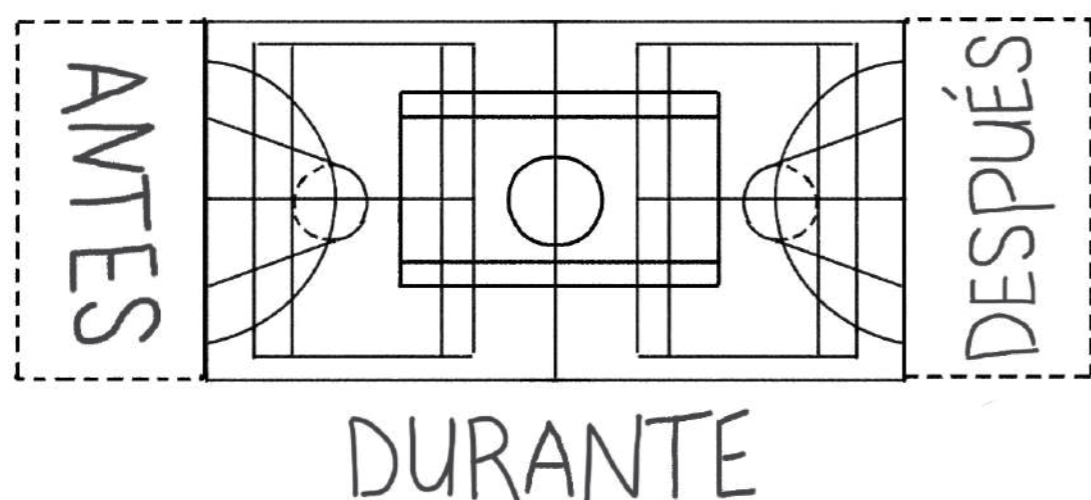
Compartir la responsabilidad

Implicas estrechamente a los entrenadores, capitanes, jugadores y otros oficiales en la creación de un entorno deportivo seguro y divertido. Aclaras que compartes la responsabilidad en el proceso y el progreso del juego.



1. PROPORCIONAR ESTRUCTURA

Los jugadores necesitan estructura y claridad para disfrutar de la práctica deportiva. La confusión y la infelicidad surgen en ausencia de normas, reglas y reglamentos claros: ¿qué está permitido y qué no? ¿Quién es responsable de qué y cuándo?



Antes, durante y después del juego

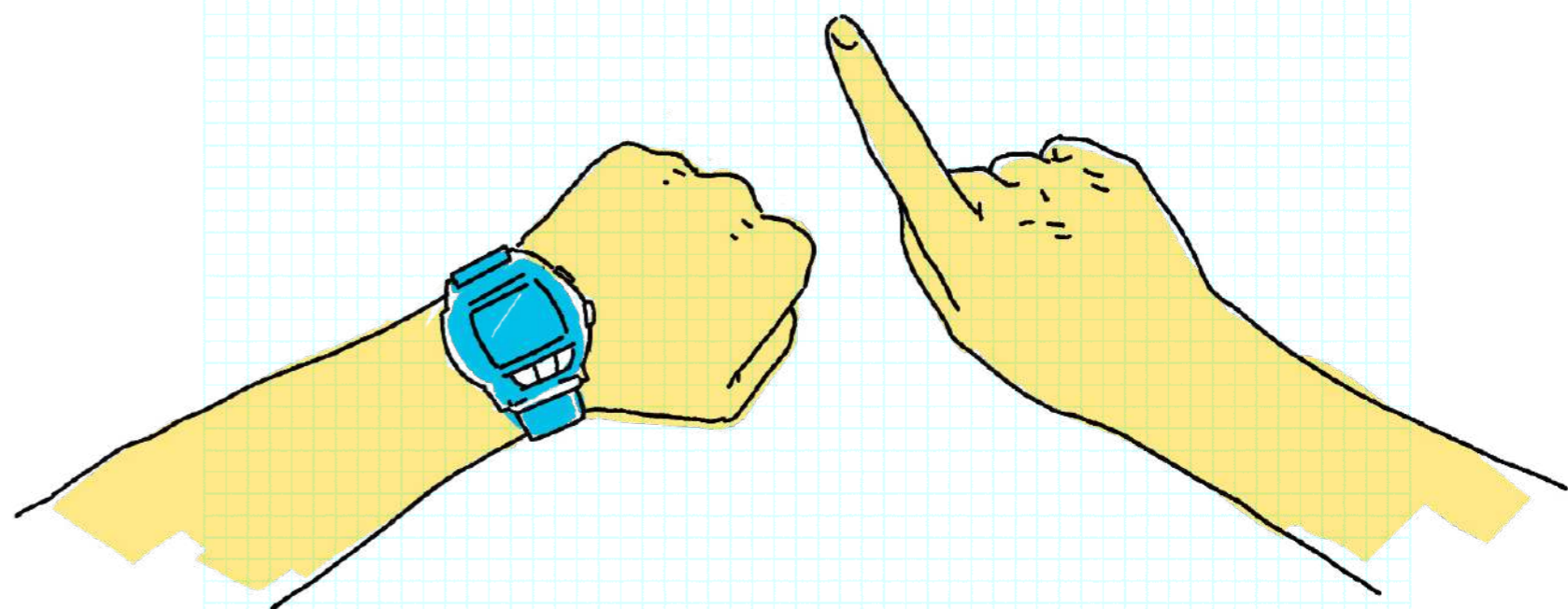
La claridad y la estructura no sólo son necesarias durante el juego, sino también antes y después. Si expones claramente tus expectativas a los demás árbitros, capitanes y entrenadores antes del partido, ellos sabrán lo que han acordado y podrás referirte a ello más fácilmente durante y después del partido.

Deja que el juego fluya

Aplica las reglas del juego de forma coherente, clara e imparcial, para que todos sientan que se les trata con justicia. Pero eso no significa que tengas que pitar cada infracción. Cuando tomas la decisión correcta de detener el juego o dejarlo continuar, le das al juego el espacio que necesita para desarrollarse y fluir.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Aplica las reglas de juego siguiendo los acuerdos alcanzados por tu federación deportiva.
- Prepara el juego con todas las personas implicadas: árbitros, entrenadores y capitanes. ¿Cómo lo abordamos? ¿Quién es responsable de qué? ¿Qué acordamos cuando se produce un incidente?
- Confronta a los jugadores o a sus entrenadores a tiempo cuando se excedan en los límites, para asegurarte de que todos sientan que están siendo tratados con justicia.
- Sé coherente, preciso y claro en tus decisiones.
- Adopte decisiones de forma neutral, demuestre que es imparcial.
- Posponga el toque de silbato en algunas ocasiones, sepa cuándo continuar el juego tiene un mayor efecto positivo que intervenir.
- Aclare las decisiones mediante una comunicación clara, expresada con palabras y gestos, para que todos puedan entenderlas, también los jugadores más alejados en el campo.
- Suspende el juego cuando sea necesario e invoca los acuerdos alcanzados, gracias a los cuales crearás un entorno deportivo seguro.





2. ESTIMULAR

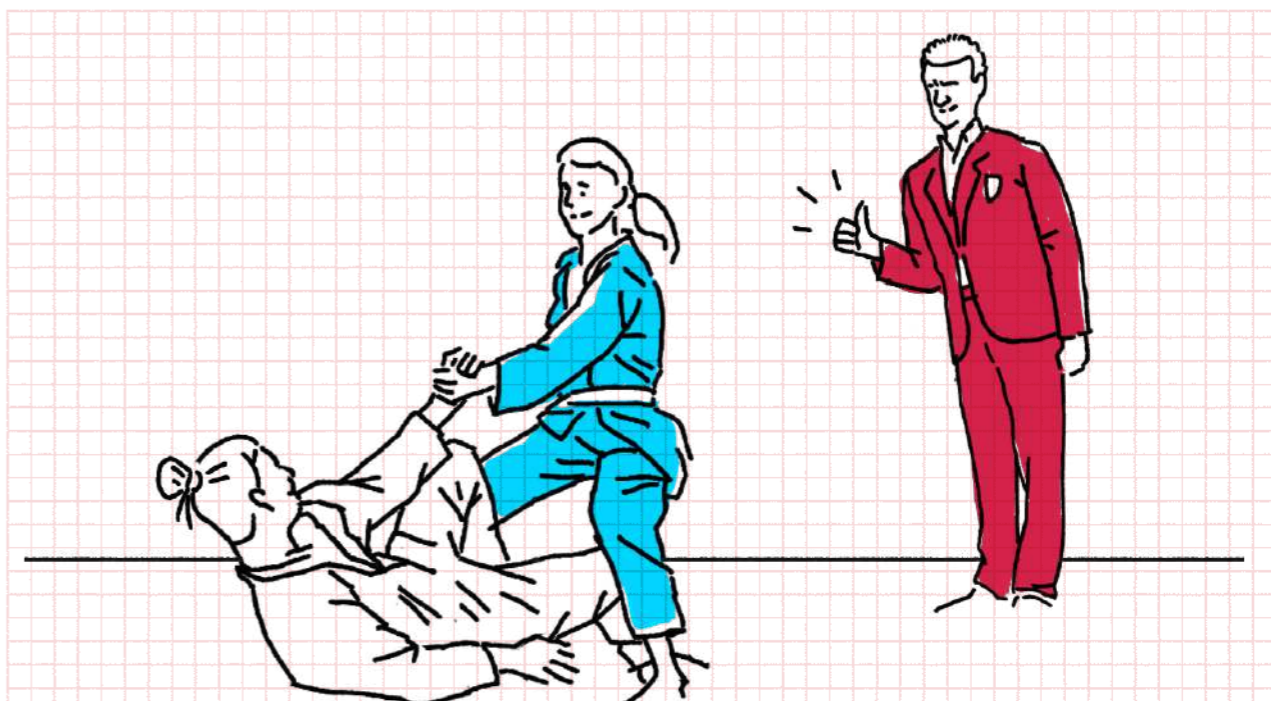
Puedes estimular a los jugadores para que muestren un comportamiento aceptable y deportivo haciéndoles cumplidos y centrándose en lo que va bien. Un clima positivo atrae lo mejor de los jugadores y, por supuesto, también de ti como árbitro.

Centrarse en lo que va bien

"No pierdas el partido, ¿vale?", "¡Qué mal cruce!", "¡No, no hagas eso!" En los recintos deportivos y en sus alrededores, se ve a los jugadores y a los entrenadores hablar mucho de lo que no va bien y de lo que los jugadores no deben hacer. Por naturaleza, la gente tiende a enfatizar lo que va mal. Aunque el efecto de esto es totalmente contraproducente. Es precisamente el estímulo positivo el que saca lo mejor de un deportista y garantiza un comportamiento deseable.

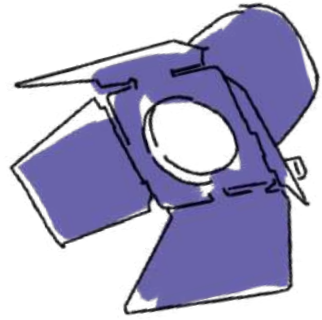
Dar cumplidos

Por supuesto que hay que intervenir en caso de comportamiento no deseado, pero también se puede recompensar el comportamiento deseable con un cumplido o un simple gesto de asentimiento y una sonrisa. Cuando se hace esto para ambas partes, se mantiene la neutralidad, con la ventaja de que la confianza en sí mismos de los deportistas aumenta y ellos aprenden inmediatamente qué comportamiento le gusta a usted.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Sé positivo, respetuoso y deportivo con todos, porque el buen ejemplo sigue.
- Irradia energía y positividad antes, durante y después del partido: ¡es evidente que te apetece! Demuestra también durante el partido que la diversión y el disfrute forman parte del juego.
- Haz hincapié en el comportamiento deseado y también en el progreso, por ejemplo, imagina que te parece bien que un jugador indique honestamente que la pelota está fuera.
- Haz cumplidos dirigidos al esfuerzo de un deportista en lugar de al resultado, por ejemplo, indica que alguien ha resuelto bien una situación o ha intentado resolverla bien.
- Piensa también en la comunicación no verbal como una forma sencilla de aprobar el comportamiento de los deportistas, por ejemplo, con una inclinación de cabeza o una sonrisa.
- Formule los puntos de mejora en forma de encargo o consejo concreto, así que no sea demasiado general "¡Date prisa!", sino específico "¡Lanza más rápido!".
- Sé siempre sincero, porque los atletas ven a través de los cumplidos falsos, los trucos y los dobles mensajes.



3. DAR ATENCIÓN INDIVIDUAL

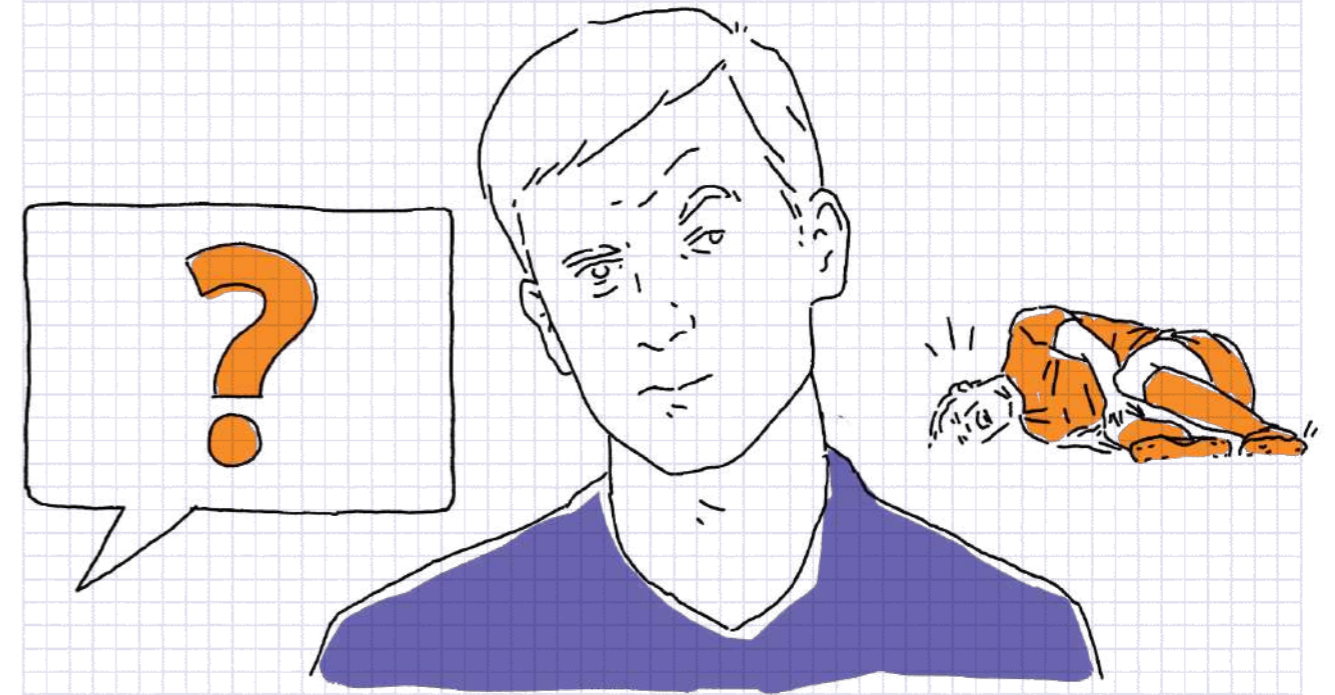
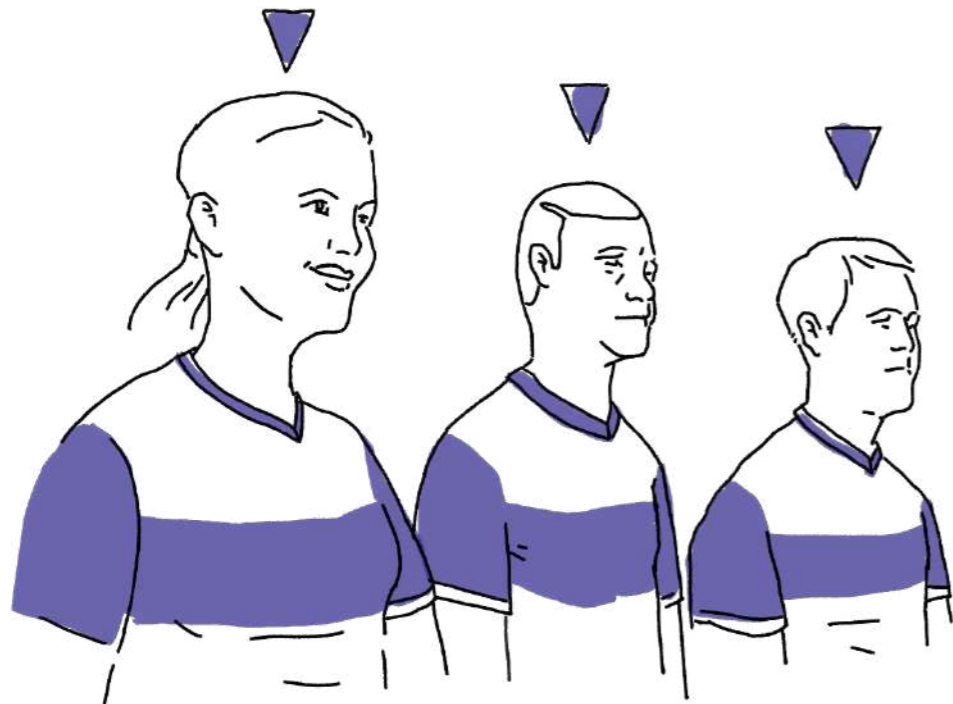
Todo jugador quiere que se le preste atención y se le valore, sobre todo por parte de alguien de gran importancia, como el árbitro. Trata a cada jugador de forma respetuosa, porque todo lo que le des de atención personal crecerá. ¡Y tú la recibirás de vuelta!

Dar atención es recibirla

Destaca durante y después del partido el impacto positivo de cada deportista. Ni que decir tiene que lo hagas con los capitanes y los jugadores que te llamen la atención, pero intenta también reconocer y apreciar a los demás jugadores. Pida también a veces que le den su opinión. Es una experiencia de aprendizaje para ti y le das a alguien la oportunidad de elogiarte.

Reacciona con calma

Ten en cuenta las intenciones, en su mayoría buenas, de cada jugador. Algunos jugadores mantendrán la calma, mientras que otros se agitarán. No siempre ayuda aplicar las reglas estrictamente, porque esto puede hacer que la situación se agrave. Puede ser útil preguntar qué está pasando, lo que a menudo ayudará a calmar la situación y puede dar nuevas ideas.



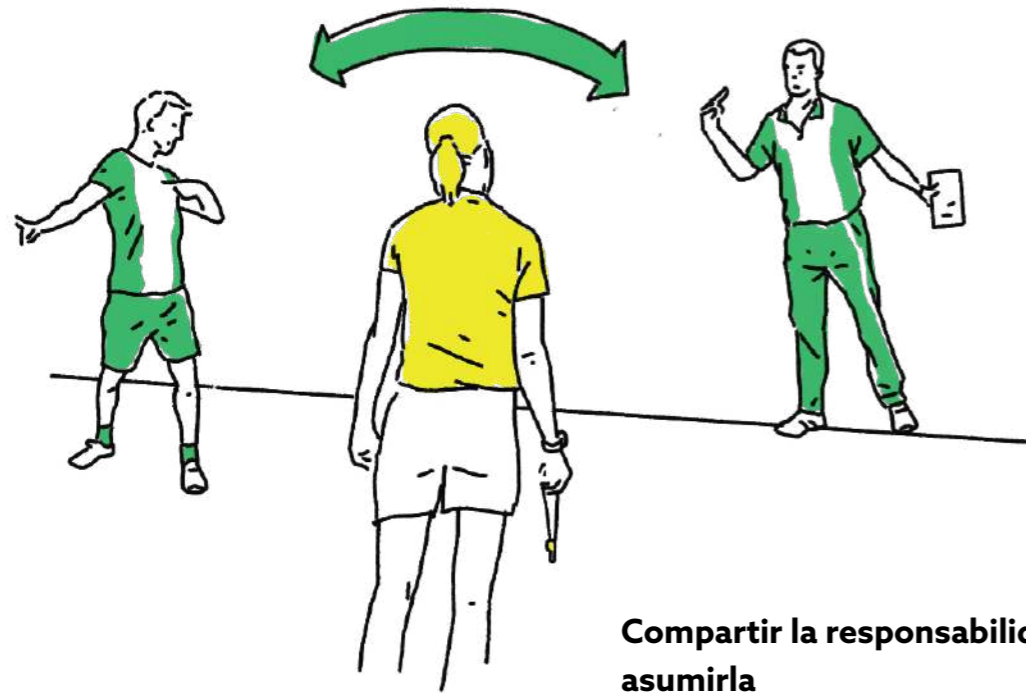
CONSEJOS PRÁCTICOS

- Escoge un momento tranquilo para una breve charla con un jugador, por ejemplo, durante un tiempo muerto o una lesión.
- Conecte también con los jugadores mediante pequeños gestos durante el partido: una sonrisa, un contacto visual o un simple movimiento de cabeza pueden marcar ya la diferencia.
- Establezca contacto con un jugador que sufre o está agitado, porque los jugadores agradecen que se les escuche.
- Concéntrate también en los jugadores más modestos o más tranquilos, porque puede esperar bastante aprecio y respeto mutuo de ellos en particular.
- Sé sensible a las diferentes emociones de los jugadores. Cuando la tensión aumenta, las emociones pueden dispararse y, a veces, puede ser mejor hacer primero una pregunta, como "¿Qué está pasando?".
- En caso de disputa, haz preguntas directas, pero también abiertas, a los jugadores. Por ejemplo, "¿Cómo podemos evitar esto a partir de ahora?".



4. COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD

Comparte la responsabilidad con otros oficiales, entrenadores y capitanes, de modo que los involucres estrechamente en la creación de un desarrollo justo del juego. Esto contribuye a su motivación y diversión en el deporte y a la tuya también.

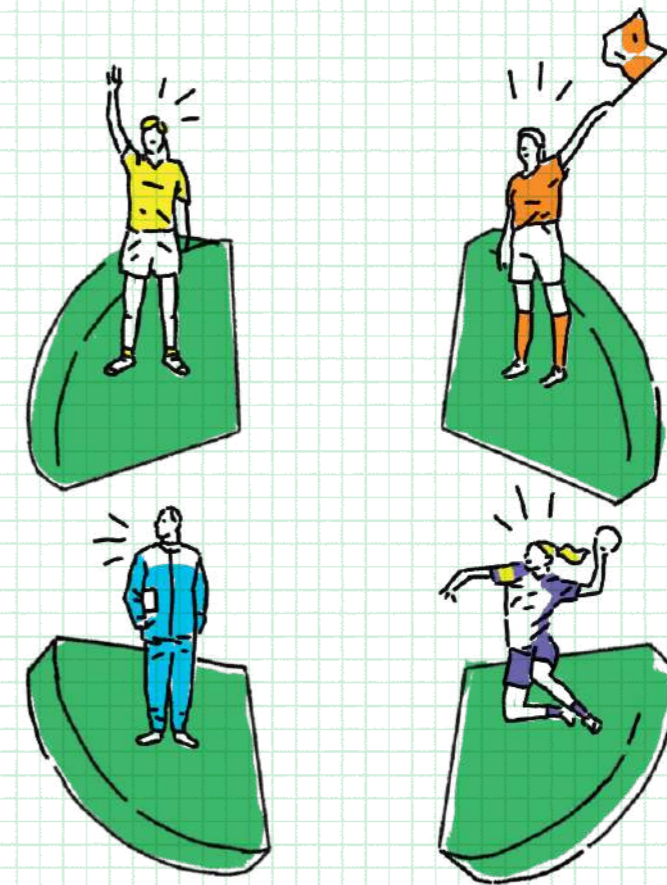


Compartir la responsabilidad es asumirla

Si das explícitamente una responsabilidad a alguien, es mucho más probable que esa persona la asuma. Por lo tanto, piensa en qué situaciones esperarías que un entrenador o capitán asumiera la responsabilidad y discútelo de antemano. De este modo, podrás pedirles que colaboren durante el partido.

Espacio para sus propias soluciones

Como árbitro, no tienes que cargar solo con toda la responsabilidad. Involucra a los jugadores y a los entrenadores para que experimenten el espacio necesario para encontrar sus propias soluciones. Esto te permitirá hacer sonar el silbato un poco menos y notarás que el juego se desarrolla con mayor fluidez.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- Acuerda la asunción de responsabilidades en un momento de tranquilidad, de modo que puedas tomarte un momento para discutirlo y acordarlo, y evitar tener que hacerlo después en el fragor del juego.
- Haz una lista de preocupaciones y riesgos importantes antes del partido, de modo que establezcas una "lista de control de responsabilidades" para ti.
- Acuerda también el proceso de comunicación, por ejemplo, si el capitán es la única persona que puede hacer preguntas y cuáles son los límites del entrenador para comunicarse con los jugadores.
- Durante el partido, pide la colaboración de los jugadores y del entrenador para conseguir el resultado, porque los jugadores cambiarán su comportamiento más rápidamente cuando su entrenador o su compañero se lo pidan.
- Tómate un momento de vez en cuando para evaluar, después del partido, cómo han vivido los individuos implicados el hecho de compartir la responsabilidad. Por ejemplo, comenta una situación concreta que te haya resultado difícil, de modo que puedas aprender de ella para futuros partidos.

EL ÁRBITRO MODERNO

A cada árbitro le mueve la pasión por su deporte y el deseo de trabajar con los jugadores. Utiliza las 4 ideas para preguntarte cómo puedes mejorar tu arbitraje y cómo puedes disfrutar aún más de tu función.

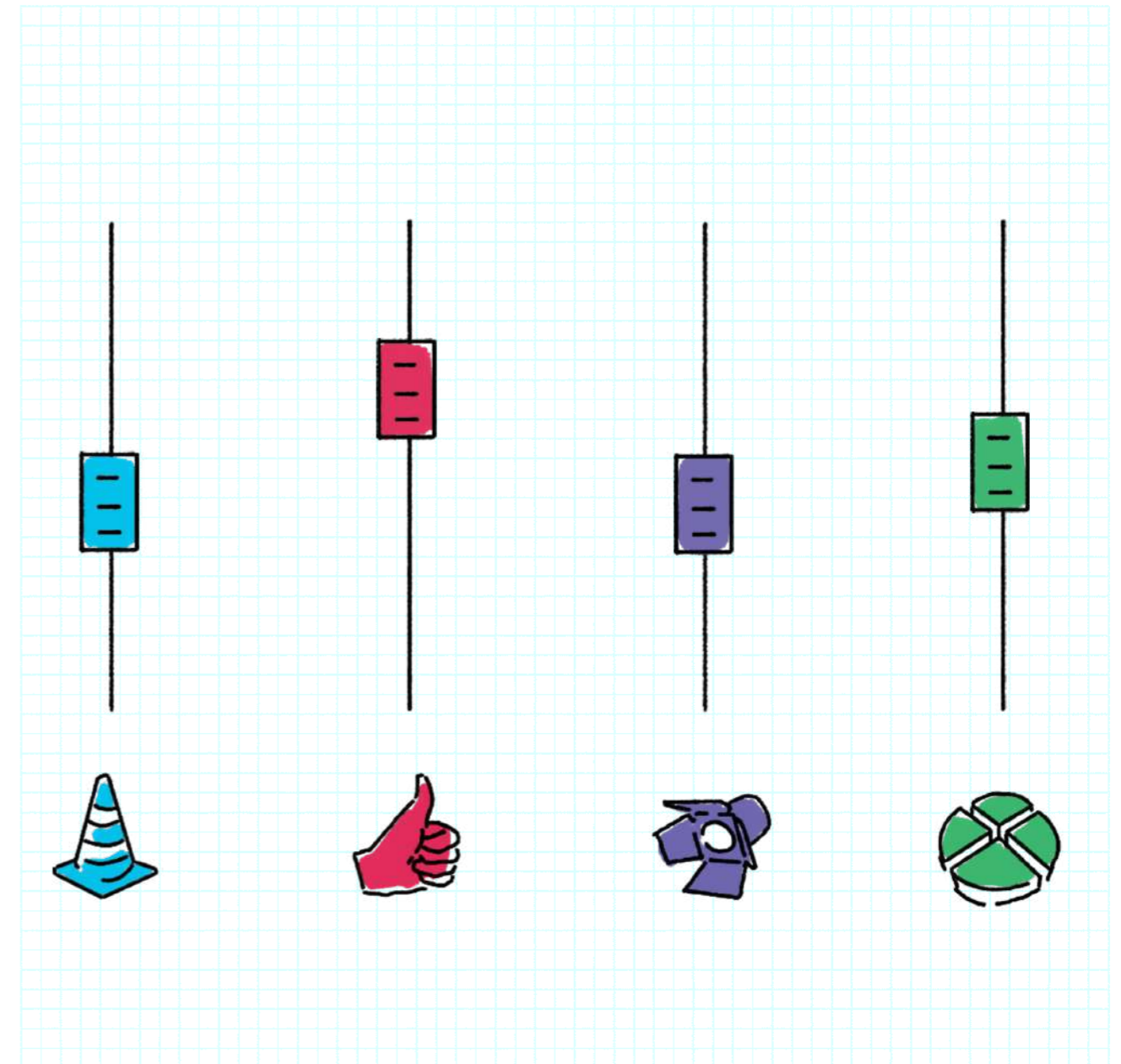
Sé fiel a ti mismo

Seas quien seas como árbitro, es importante que hagas lo que te conviene como persona. Algunos árbitros son mejores para estructurar, estimular, dar atención personal o compartir la responsabilidad. Algunos árbitros utilizan su experiencia y aplican estrictamente las reglas, mientras que otros se benefician más de su encanto y del contacto con los jugadores. No hay nada bueno o malo. Lo más importante es: mantener la mente abierta para aprender.

Haz preguntas

Si quieres aprender, tienes que hacer preguntas. Como árbitro, hoy en día te enfrentas a todo tipo de preguntas y dilemas sin respuestas inmediatas:

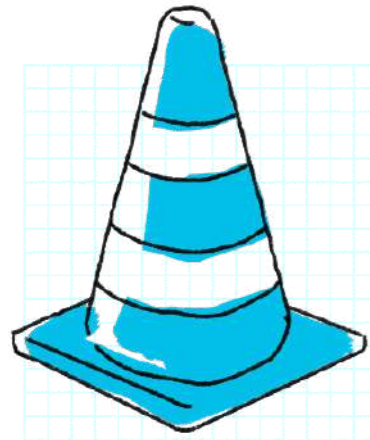
- ¿Cómo puedes ser un facilitador y estimular la diversión en el deporte... si también tienes que mantener las reglas?
- ¿Cómo se puede felicitar a un jugador... y ser neutral al mismo tiempo?
- ¿Cómo puedes dirigir el juego... y cooperar y ceder la responsabilidad a los demás al mismo tiempo?



Atrévete a mirarte en el espejo

Tú eres el mejor maestro para ti mismo. Así que reflexiona sobre los juegos y discute tus dilemas con los demás. Pregúntate cómo puedes convertirte en un árbitro aún mejor. ¿Cuáles son tus puntos de desarrollo? ¿Qué es difícil para ti? ¿Y qué pasos podrías dar para mejorarlo?

De este modo, seguirás aprendiendo y divirtiéndote en el arbitraje.



PROPORCIONAR ESTRUCTURA

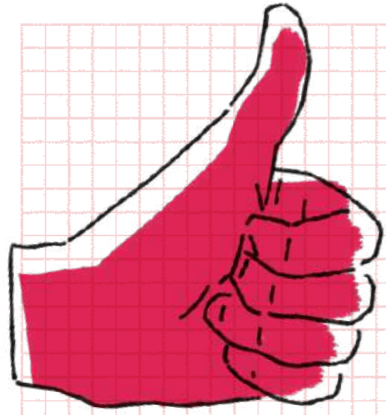
preguntas/notas

¿Cómo puedo aclarar aún más mis decisiones para todas las personas implicadas?

¿Cómo puedo determinar el momento adecuado para hacer sonar el silbato?

¿Cómo me mantengo firme en el terreno a este respecto?

A large, empty grid of graph paper with light blue lines, intended for writing notes or answers to the questions on the left page.



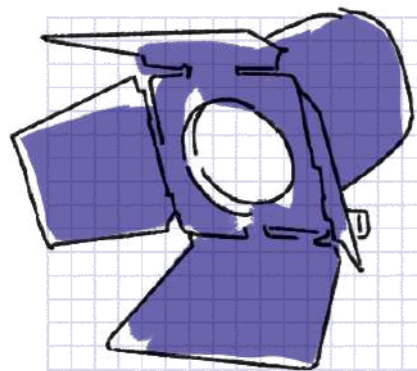
ESTIMULAR

preguntas/notas

¿Cómo irradio positividad y energía?

¿Presto suficiente atención al comportamiento deseable y cómo lo demuestro?

¿Qué he conseguido ya en este sentido?



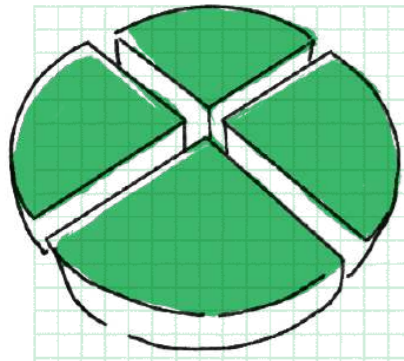
DAR ATENCIÓN INDIVIDUAL

preguntas/notas

¿Cómo averiguo qué deportista necesita más atención?

¿Cómo reacciono cuando los jugadores/entrenadores están agitados?

¿Cuál es tu necesidad de mejorar?



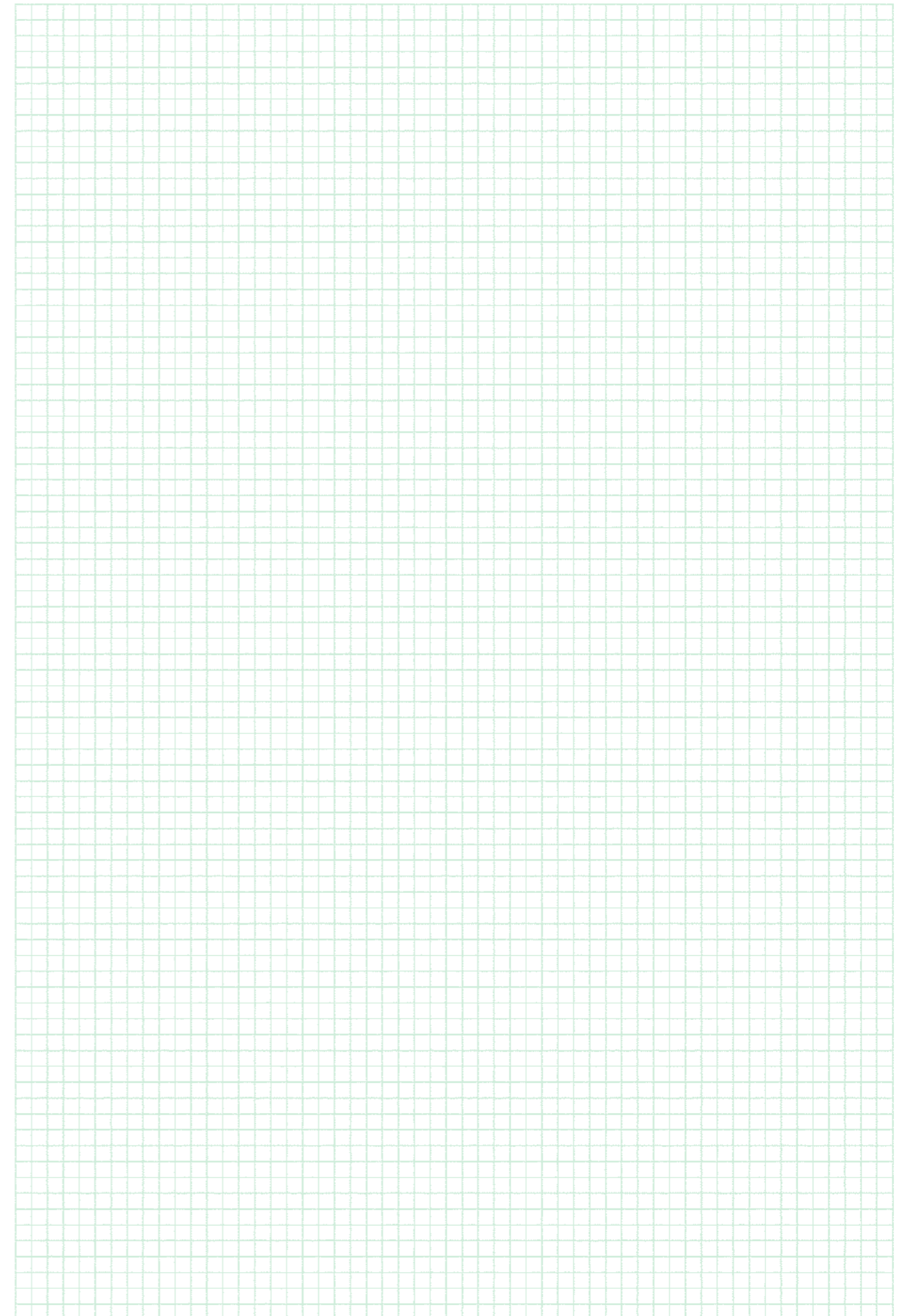
COMPARTIR LA RESPONSABILIDAD

preguntas/notas

¿Cómo puedo estimular la participación de los entrenadores en el reparto de responsabilidades?

¿Cómo puedo iniciar la conversación cuando el partido ha terminado?

¿Qué quiero cambiar la próxima vez?



Desarrollado por:



Adoptado por:



Apoyado por:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

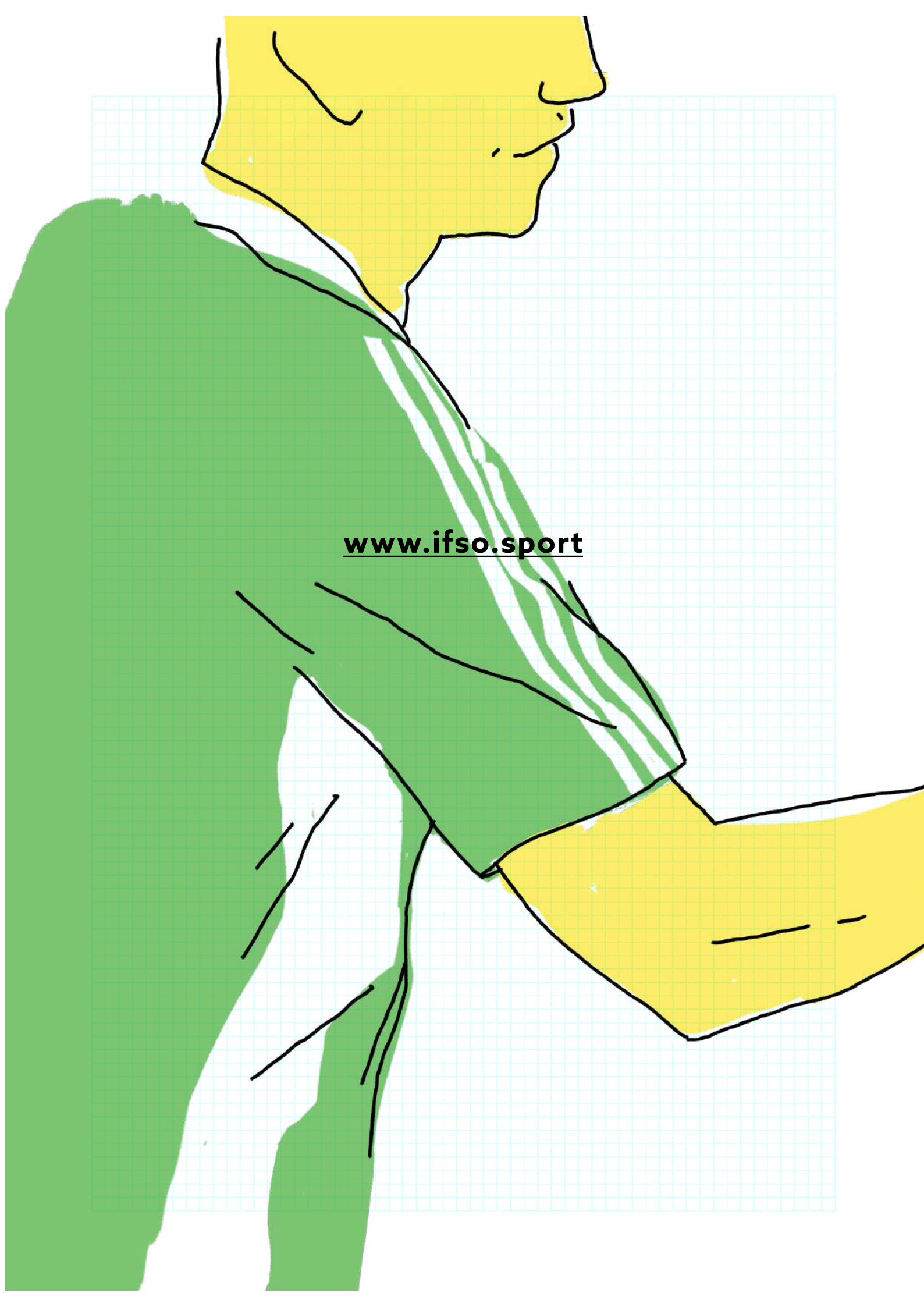
Promovido por:



Concepto y Diseño:



**CREATIVE
BEARDS**



www.ifso.sport