



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Recensión del Libro

Personas y Árbitros

De la Morena, A. y Jiménez, L. (2020). Autoedición

Ana de Cevallos Rodríguez

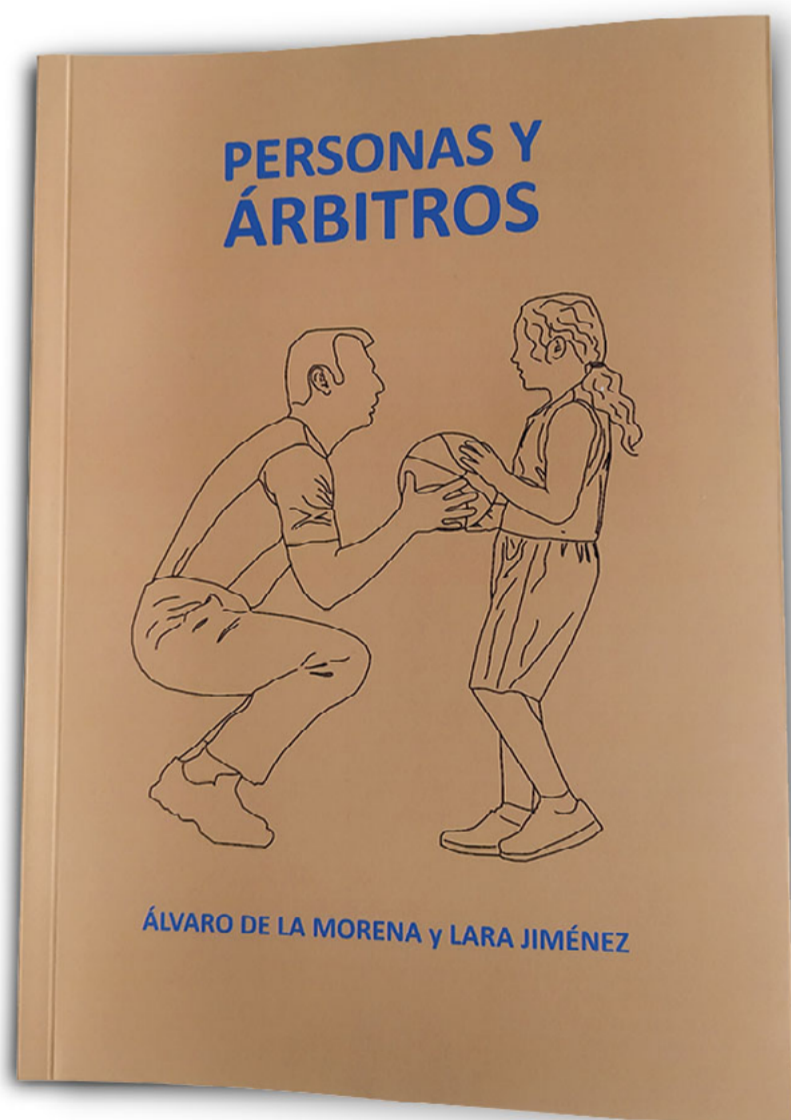
Psicóloga general sanitaria y deportiva. Psicóloga deportiva programa Sek Sports Academy

Sobre los autores

Lara Jiménez es psicóloga sanitaria (CL 4751). Ha cursado formación y máster en psicología de la intervención social, psicología y coaching deportivo, mindfulness y psicología positiva e innovación deportivo empresarial y gestión de equipos de alto rendimiento. Desarrolla su labor profesional como autónoma en colaboración con distintas clínicas, federaciones, clubes y entidades tanto online como presencial. Es árbitro y oficial de mesa desde la temporada 05/06 en la FBCYL, FAB y FEB.

Álvaro de la Morena es pedagogo deportivo especializado en formación universitaria y empresarial. Formación y máster en recursos humanos, rendimiento deportivo, entrenamiento psicológico, mindfulness y psicología positiva. Desarrolla su labor profesional y docente en Quality Lige sport y universidad de Málaga. Es asesor pedagógico de deportistas nacionales e internacionales (pedaresisport). Es árbitro autonómico desde la temporada 08/09 en la FAB de Andalucía y Aragón; además es entrenador con experiencias en ligas de la FEB.

Con la formación y experiencia de estos dos grandes autores surge el proyecto de "Personas y árbitros" con el fin de aunar sus dos áreas profesionales: la arbitral y la psicopedagógica. Dicho proyecto comienza a forjarse a finales de 2019, con la colaboración de la Asociación Española de Árbitros de Baloncesto (AEBA), la Federación Española de Baloncesto (FEB) y la Asociación de Clubes de Baloncesto (ACB). Nace con el objetivo de visibilizar la figura del árbitro



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

como un deportista más, una persona que desarrolla una labor dentro del deporte, en este caso, en el baloncesto.

Sobre el libro

El prólogo del libro lo escribe Daniel Hierrezuelo, árbitro de baloncesto español de la liga ACB, perteneciente al Comité de Árbitros de Andalucía; quien ha expresado desde su vivencia y reflexión, lo que significa para él ser árbitro. Mundo apasionante acompañado de muchas dificultades, sacrificios y un alto sentido de la honestidad y responsabilidad.

Daniel Herrezuelo anticipa como este libro nos acerca a la realidad arbitral, el trabajo diario que supone y todos los requisitos a nivel mental y físicos necesarios para llegar a ser un árbitro de garantías en la élite del baloncesto español. Define esta lectura como elemento básico para la evolución arbitral para los jóvenes, un documento rico en materia y contenido para los profesionales ya consolidados, y un vehículo válido e importante, para que el aficionado descubra el mundo interior arbitral, que a veces considera que es poco accesible.

“Personas y árbitros” presenta doce capítulos, a lo largo de los cuales y, gracias a la colaboración de árbitros de la FEB Y ACB, nos acercan experiencias personales y profesionales de las cuales los autores extraen herramientas psicopedagógicas.

El libro parte con un primer capítulo con la colaboración de Alberto Sánchez Sixto, sobre la preparación física, la necesidad de tener una buena condición física ajustada a las demandas de la competición, no olvidemos que los árbitros son deportistas, así como ser conscientes de qué necesita uno como árbitro.

¿A qué me enfrento?

¿Dónde estoy?

Ligado a esta preparación, los autores nos acercan el concepto del autoconocimiento, afirmando que hay que conocerse a uno mismo para poder realizar una buena preparación. Para ayudar en este viaje del autoconocimiento, nos acercan un primer recurso para poder hacer una autoevaluación, la herramienta DAFO.

Una vez marcado el punto de partida en uno mismo, los autores avanzan con dos capítulos donde se da espacio a la importancia del buen hacer y el poder de los valores. Para poder llevar a cabo adecuadamente la labor arbitral, los autores plasman la importancia de hacer un buen establecimiento de objetivos, que nos dará una dirección, planificación y mantendrá la ilusión por seguir desarrollándose como árbitro y persona.

Entre las diferentes cualidades que podría tener un árbitro, las más destacadas a lo largo de los capítulos del libro son: el trabajo, la constancia, paciencia, empatía, proactividad, ilusión, no rendirse, honestidad, transmitir calma y seguridad, autoridad en pista, que los participantes confíen en ellos. Javier “Chavi” Torres, añade la importancia de saber transmitir, no solo a los jugadores sino, también entre los propios compañeros árbitros.

Continuando con este capítulo y siguiendo el camino hacia el desarrollo integral como árbitro, el libro nos presenta la importancia de equilibrar el perfeccionismo y la autoexigencia, dos cualidades que se pueden poner en contra. Para ello, nos facilitan una autoevaluación y un recurso muy interesante, como es el cuento de la psicóloga deportiva Sandra Tabasco “Manuela siempre quiere ganar”. Un cuento para todos los públicos con herramientas muy útiles.

Teniendo en cuenta estas dos cualidades, los autores también trabajan el concepto del error, el error como un hecho natural en el proceso de aprendizaje, por lo tanto, algo positivo. Nos invitan a analizar también los aciertos puesto que ayudan a reforzar la autoestima y sensación de valía, ayudándonos a afrontar los errores de una manera más eficaz.

“Cualquier acción que haya arbitrado o no, no va a volver. Lo único que puedes hacer es reconducir hacia la próxima jugada”

Alfonso Olivares, otro árbitro colaborador del proyecto, comenta que cada vez que ha subido de categoría se ha dado cuenta de la importancia del apartado psicológico en el mundo del arbitraje. Cómo dentro de la pista, uno tiene que gestionar sus emociones y saber captar cómo están las personas con las que comparte pista. Además, cada categoría tiene unas particularidades a las que el árbitro se tiene que adaptar.

Al hilo de esta reflexión, Carlos Cortés añade en el último capítulo, que se necesita tener y saber herramientas para gestionar las diferentes situaciones del partido. Los autores concluyen con un capítulo en el cual quieren reflejar la importancia de no sentirse solos en su práctica arbitral. Al final los árbitros tienen que tomar decisiones de manera constante, gestionando mucha tensión y presión; por ello los autores hablan de adaptación y resiliencia, de ser asertivos, introducir descansos, de trabajar la gestión y flexibilidad emocional, objetivos claros... y por encima de todo disfrutar del arbitraje.

Más que un libro es una mochila de recursos, cada experiencia narrada por los protagonistas es acompañada de claves útiles de auto trabajo y desarrollo. Nos habla del punto de partida, de las necesidades para formarse y prepararse para ser un buen árbitro, pero también nos cuen-

ta la realidad de la mujer en el deporte y un momento tan delicado como es el de la retirada, donde surge este gran interrogante, ¿y ahora qué?

En conclusión, este libro no solo está destinado a árbitros, también sería de utilidad para jugadores interesados en desempeñar esta función, entrenadores y profesionales de psicología del deporte para que puedan entender y ayudar a este perfil de deportistas.

En definitiva, nos abre una puerta al entendimiento de la realidad del árbitro.