

PSICOLOGÍA ARBITRAL CONCENTRACIÓN

- 1.- Saber qué hay que trabajar
- 2.- Saber qué nos ayuda a concentrarnos
- 3.- Mejorar la toma de decisiones

No es una charla de Psicología

Qué hay que trabajar

¿ QUÉ HAGO AQUÍ ?

MOMENTO

¿ QUÉ ESPERO DEL ARBITRAJE ?

EXPECTATIVAS

¿QUÉ TRABAJAMOS?

INDIVIDUAL

PAREJA

¿CÓMO?

TUTORIZACIÓN

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

Moran (1996)

ESTABLECER OBJETIVOS

RUTINAS DE PRE-ACTUACIÓN

CONTROL NIVEL DE ACTIVACIÓN: Relajación física - Aumentar conciencia

AUTOVERBALIZACIONES INSTRUCCIONALES: Palabras clave

PRÁCTICA MENTAL: Visualización

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN

TRABAJO DIRIGIDO

2-3 ASPECTOS

RECUERDO CONTINUO

REPETICIÓN MENTAL

TRABAJAR EN COOPERACIÓN:

CONFIANZA

ZONAS: Reparto de tareas

COMUNICACIÓN

RESPECTO

PARTIDO

COMPAÑERO

CENTRO

JUEGO CON BALÓN

Contactos directos: Me olvido en 6.3 m

Si hay PASOS corto rápido

Moverse con el balón "sin acompañar cada movimiento"

Buscar perpendicularidad a la línea de contacto

Atención mayor en "momento de contacto"

ZONA DE CAMBIOS

- No abusar contacto visual con los banquillos, pero no olvidarlos
- Cambiar de banda tras sanción o situación de "conflicto"

PORTERÍA

JUEGO SIN BALÓN - PIVOTE

Contactos directos de 6,3 a 6 metros

Si viene agarrado a 6m MIRO A MI COMPAÑERO

Dinámico: No hay que estar quieto

No señalar como norma general (ni cuando pitamos GF)

Comunicar con interés (situación de duda o para explicar)

Cercanía a la banda cuando el balón está ahí "en riesgo"

Contacto visual con quienes "nos buscan" (zona pivote)

Modelo D'Zurilla y Goldfried (1971)



RAPIDEZ
ANTICIPACIÓN
ERROR

Mejorar toma de decisiones: Trabajar

C.T.A. FORMACIÓN

FÍSICO

REGLAS

TÉCNICA

Abierto a críticas

Paso a paso

Supervisado

EL ERROR

¿ Cómo actuamos?

CLAVES

No pensarlo más de 1 vez

Pedir perdón, puntualmente

Volver a la Concentración

Hay que seguir...

EL PARTIDO

Conocer qué estoy trabajando

Repetirlo durante el partido

Sistematizar procedimientos

CENTRADO

PROTOCOLOS

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

Grado de participación en el juego (Interferencia)

Naturaleza del juego (Índice relación-comunicación con todos)

Componente subjetivo

Control de situaciones y entorno (jugadores, entrenadores y público)

Trascendencia social

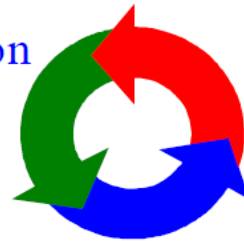
Clima de emotividad

Incertidumbre del resultado y del juego

Trabajo de colaboración entre pareja y compañeros

Fin: Realizar la labor con la mayor de las garantías (Física y Psicológica)

- Técnicas de concentración



- Mejora del equilibrio emocional

Presión: Jugadores, Entrenadores, Clubs, Pabellón... *Aún + por parte de...*

Propio colectivo CTA - Entorno familiar y social - Propia personalidad

"SOMOS HUMANOS"

Todo lo que nos rodea se convierte en impulsos negativos y presiones sobre nosotros en todo momento, antes, durante y post partido.

Ser consistente con sus decisiones

Establecer una buena relación con los otros

Actuar con decisión y rapidez

Mostrar un buen dominio y control emocional

Tener auto confianza

Estar motivado y disfrutar durante la competición

-Concentración

-Confianza

**-Toma de
decisiones**

**-Comunicación
Interpersonal**

-Control Emocional

RESPECT

Hacia nosotros y por parte de NOSOTROS.