

UNIVERSIDAD NACIONAL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**PERFIL PSICOLÓGICO PARA EL RENDIMIENTO DE  
ÁRBITROS DE BALONCESTO COSTARRICENSES SEGÚN  
NIVEL, SEXO Y EXPERIENCIA**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para  
optar por el título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física

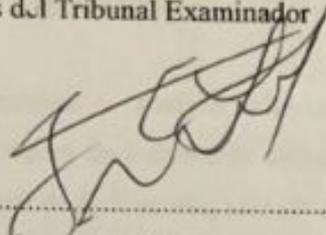
José Adolfo Mora Segura, 1975

Campus Presbítero Benjamín Nuñez, Heredia, Costa Rica

2006

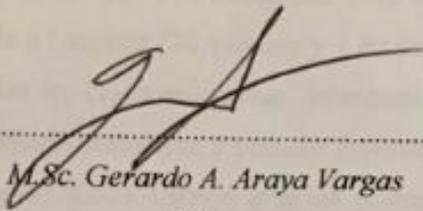


Miembros del Tribunal Examinador



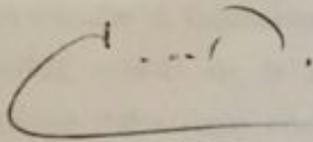
.....  
*Dr. Jorge Quirós Arce*

Decano de Facultad de Ciencias de la Salud



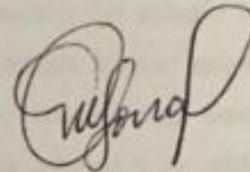
.....  
*M.Sc. Gerardo A. Araya Vargas*

Tutor



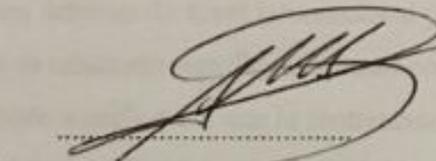
.....  
*M. Ed. Jorge Rodríguez Aguilar*

Asesor



.....  
*M.Sc. María Antonieta Corrales Araya*

Asesora



.....  
*Br. José Adolfo Mora Segura*

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en la Enseñanza de la Educación Física. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

## RESUMEN

El propósito de este estudio fue determinar y analizar algunos factores psicológicos que influyen en la función arbitral de los jueces de baloncesto costarricenses, pertenecientes a la Asociación Colegio Nacional de Árbitros de Baloncesto, afiliada a la Federación Costarricense de Baloncesto, residentes en el área metropolitana. Para ello, completaron el cuestionario PAR-PI de Serrato y colaboradores (2000), adaptado al contexto arbitral; en este cuestionario se evalúan cualidades psicológicas que son necesarias para obtener un mejor rendimiento deportivo alto; una muestra de 37 sujetos (30 varones y 7 mujeres), con edades comprendidas entre 23 y 58 años, clasificados en cinco categorías: internacionales (n=9), primera división masculina (n=7), segunda división masculina y primera división femenina (n=6), liga menor (n=9) y jueces de mesa (n=6). Estos sujetos eran en el momento del estudio los únicos árbitros oficiales de baloncesto de Costa Rica. Los factores valorados fueron: autoconfianza, motivación, control de la atención, actitud positiva, reto, sensibilidad emocional e imaginación, todos según nivel de arbitraje, sexo y experiencia arbitral y se midieron una única vez. Los resultados encontrados en este estudio demuestran que el perfil psicológico para el rendimiento de los árbitros de baloncesto costarricenses no presentan diferencias significativas en cuanto al nivel de arbitraje ni en cuanto al sexo, pero en cuanto a la experiencia, se encontró que los árbitros de nivel internacional presentan una mayor cantidad de años de experiencia, la cual se relacionó significativamente con la autoconfianza; esta a su vez presenta una relación también significativa con la motivación, el control de la atención, la actitud positiva y el reto; asimismo, se destaca que el nivel de experiencia no difiere entre las otras categorías de arbitraje; como principal conclusión se encontró que el rendimiento psicológico de los árbitros de baloncesto costarricenses mejora significativamente con el aumento de los años de experiencia arbitral. Resulta de mucha importancia que los árbitros de baloncesto costarricenses incluyan dentro de su entrenamiento, la preparación de las cualidades psicológicas para buscar la optimización de su rendimiento.

## AGRADECIMIENTO

- A Dios:** Por darme la oportunidad de vivir y ser una persona de bien
- Al M Sc Gerardo Araya Vargas:** Mi tutor, mi “ángel de la guarda”; sin su ayuda y motivación este trabajo nunca hubiese sido posible.
- Al M Ed Jorge Rodríguez Aguilar:** Mi asesor, por darme su colaboración y estímulo.
- A la M Sc Antonieta Corrales Araya:** Mi asesora, por su colaboración y apoyo.
- A la Asociación Colegio Nacional de Árbitros de Baloncesto:** Por ayudarme y colaborar en la fase de toma de datos y de las fotografías.
- Al M Sc Carlos Flores Sosa,  
al Lic Warren Porras Quirós y  
al Lic Oscar Aguilar Romero:** Mis amigos, por ayudarme, apoyarme y por su colaboración en intentos similares en el pasado.

## DEDICATORIA

**A Ana Lía y Adolfo Antonio:**

Mis padres, por darme la vida y todo el apoyo incondicional que siempre he necesitado. Gracias a ustedes hoy "soy lo que soy"

**A Silvia Susana y María Laura:**

Mis hijas, por ser mi punto de apoyo y de motivación para cada día de mi vida. Son "el mejor regalo que me ha dado Dios"

**A Cynthia, Norman, Luis y Susana:**

Mis hermanos, por recordarme que "los Mora Segura somos especiales y nunca nos detenemos ante nuestros ideales".

## INDICE

CAPITULO I	
Introducción	11
Planteamiento del problema	11
Justificación	12
Objetivos	20
Conceptos claves	21
CAPITULO II	
Marco conceptual	24
Los rasgos psicológicos en el deporte	24
Variables psicológicas para el rendimiento deportivo	31
Importancia de la preparación psicológica	34
El arbitraje	38
Investigaciones sobre arbitraje	39
CAPITULO III	
Metodología	44
Sujetos	44
Instrumento	44
Procedimiento	45
Análisis estadístico	45
CAPITULO IV	
Resultados	46
CAPITULO V	
Discusión	61
CAPITULO VI	
Conclusiones	72
CAPITULO VII	
Recomendaciones	74
Bibliografía	75
Anexos	82

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses	46
<b>Tabla 2:</b> Resumen de promedios y desviaciones estandar de las variables del perfil PAR-P1, edad y la experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses	54
<b>Tabla 3:</b> Resumen de análisis t-student, para la comparación de las variables del perfil PAR-P1, edad y la experiencia arbitral, según sexo en jueces de baloncesto costarricenses	55
<b>Tabla 4:</b> Resumen de promedios y desviaciones estandar de las variables del perfil PAR-P1, según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses	56
<b>Tabla 5:</b> Análisis de varianza de las variables del perfil PAR-P1, según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses	57

## INDICE DE GRAFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Comparación de los años de experiencia arbitral según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses	58
<b>Gráfico 2:</b> Decatipos del perfil PAR-P1 de árbitros de baloncesto costarricenses e ideal.	59
<b>Gráfico 3:</b> Decatipos del perfil PAR-P1 de árbitros de baloncesto y de fútbol de Costa Rica.	60

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la experiencia arbitral	48
<b>Figura 2:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la autoconfianza	49
<b>Figura 3:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la motivación	50
<b>Figura 4:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en el reto	51
<b>Figura 5:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la actitud positiva	52
<b>Figura 6:</b> Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la atención	53

## Capítulo I

### INTRODUCCIÓN

#### PLANTEAMIENTO Y DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA:

El deporte es, probablemente, el fenómeno social más importante e influyente del siglo XXI. Este influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades, ya sea como practicantes, entrenadores, jueces o árbitros, directivos, aficionados o simples espectadores de retransmisiones deportivas televisadas; por este motivo, no es sorprendente que un número cada vez mayor de psicólogos, se interesan por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas (Cruz, 1997).

La función arbitral, principalmente de los jueces más jóvenes e inexpertos, requiere de un buen autocontrol y una adecuada autoconfianza; estas características resultan necesarias para la imparcialidad de la función arbitral, porque la dificultad del reglamento más el nivel de competencia hacen que la forma de percibir e interpretar las acciones sea orientada a la búsqueda de un alto grado de coincidencia para con sus compañeros (Marín, 1997).

Los jueces y árbitros junto con los deportistas y entrenadores, constituyen uno de los elementos imprescindibles de toda competición deportiva. En algunos deportes, los árbitros deben sancionar infracciones al reglamento para garantizar que el resultado dependa sólo de la preparación física y de la técnica de los jugadores, así como de la táctica empleada por los equipos participantes (Cruz, 1997).

Para Gimeno (1997), la justicia e incapacidad de la labor arbitral, se ve afectada por el estado emocional del individuo, que a su vez es influido por la presión que ejercen los jugadores, entrenadores, el público, el tiempo que resta del partido o el comportamiento mismo de sus compañeros árbitros; todo ello pueden llevarlo a tener una apreciación diferente de una determinada jugada.

Para realizar adecuadamente una tarea tan compleja y relevante, los árbitros y jueces necesitan no sólo una adecuada preparación técnica sino también psicológica. En la Psicología del Deporte, el tema del arbitraje deportivo es aún novedoso; y dentro de este campo, el estudio de los rasgos psicológicos y su relación con el desempeño arbitral es aún relativamente poco explorado (Araya, 2005); sin embargo, la realidad es que ni los libros sobre arbitraje ni los manuales de Psicología del Deporte, han prestado la atención adecuada al estudio de los aspectos psicológicos del arbitraje y del juicio deportivo (Cruz, 1997).

Para llegar a ser un buen árbitro, muchos autores consideran que son necesarias varias características, dentro de las cuales se encuentran: tener un amplio conocimiento del reglamento, mantener una buena condición física y tener una buena ubicación en la cancha durante cada jugada; sin embargo, aspectos psicológicos como la concentración, la confianza, la decisión, la comunicación interpersonal y el control emocional, son considerados muy importantes para el éxito arbitral por los jueces de más experiencia (Cruz, 1994).

Es evidente que esta tarea no resulta fácil, lo cual implica que el arbitraje sea una profesión con mucha tensión; por lo cual se planteó el siguiente problema de investigación ¿Cuál es el perfil psicológico de los árbitros de baloncesto costarricenses incorporados a la Asociación Colegio Nacional de Árbitros de Baloncesto (ACNAB)?

### **JUSTIFICACIÓN:**

Es importante reflexionar sobre uno de los componentes del fenómeno deportivo como es el árbitro y la labor que éste desempeña. Si se habla y trata de entender el concepto de deporte como actividad regulada, el mismo no se entiende sin un juez o árbitro que controle y ponga en ejecución el reglamento, como elemento inherente a esa práctica; de lo contrario, se podría estar hablando de actividad física o de ejercicio físico, o de juego, pero nunca de deporte. También es necesario incidir en que a pesar de que el árbitro junto con los jugadores sean las figuras más importantes del deporte, al primero no se le ha prestado la atención que merece y necesita, al menos desde un punto de vista científico (Guillén, 2003). En concreto, la

5700

ED 16 89



función del árbitro resulta esencial para que pueda existir el fenómeno deportivo, está claro que sin árbitros no puede existir la competencia (Rodríguez, 2003).

Dentro del campo de la Psicología del Deporte, una de las áreas que ha obtenido menor desarrollo es el arbitraje (Riera, 1995); ya que, la Psicología se ha enfocado principalmente en el entrenamiento y el rendimiento, así como en los beneficios psicológicos del ejercicio y sus efectos en la salud mental; esta aseveración queda manifiesta al revisar las publicaciones en las revistas internacionales de mayor prestigio en el ámbito de la Psicología del Deporte, en las cuales menos del 3% (Cruz, 1997) o 6,3% (Guillén y Jiménez, 2001) se ocupan de aspectos relacionados con el arbitraje. En cuanto a las revistas especializadas, el número de artículos publicados sobre arbitraje y juicio deportivos también es muy escaso, donde solamente el 2,4 % del total de trabajos publicados por el *International Journal of Sport Psychology*, el *Journal of Sport Psychology* y el *Journal of Sport Behavior* en el periodo 1983-1987, se refieren a este tema. La situación es muy similar en la revisión de estas mismas revistas en el periodo 1988-1995, donde el porcentaje fue de 2,8 % del total de artículos publicados (Riera, 1995).

Para Guillén (2003), la participación o competencia del árbitro puede desglosarse en tres aspectos: física, técnica y psicológica:

- A) Física: Tiene que ver con el equipamiento biológico del individuo y se refleja en la condición y preparación física del árbitro o juez, y en el seguimiento de hábitos saludables en cuanto a alimentación, consumo de alcohol y tabaco, horarios de sueño, etc.
- B) Técnica: Hace referencia sobre aspectos como el grado de conocimiento del reglamento y la efectividad para aplicarlo con objetividad; la formación y la experiencia como árbitro o juez; la compenetración entre los miembros del equipo arbitral; la velocidad del juego; el campo de visión y la capacidad de detectar las simulaciones que algunos deportistas suelen poner en práctica.

- C) Psicológica: Todo árbitro competente debe ser capaz de interpretar correctamente las acciones de los deportistas y las circunstancias del juego y la competición, en función de lo que dictamina el reglamento; resolver con prontitud y eficacia las situaciones problema que surjan a lo largo del desarrollo del juego y la competición; y tomar decisiones rápidas y acertadas, especialmente en aquellos tipos de deportes en los que se presentan acciones que así lo requieren.

Caracuel y colaboradores (1995) y Cruz (1997), consideran que obtener una mejor comprensión de los determinantes del rendimiento y la utilización de los instrumentos más adecuados de intervención psicológica son posibles mediante el conocimiento de las características de la personalidad, de los aspectos motivacionales, de las solicitudes específicas y demandas fundamentales de los árbitros.

Los mismos árbitros son los primeros en aceptar que es alrededor de los aspectos psicológicos que giran sus principales deficiencias (Guillén, Morán y Castro, 1997). Más recientemente en 1999, estos mismos autores señalan también las siguientes áreas en las que los árbitros y jueces presentan deficiencias: deficiencias técnicas (43,1 %), deficiencias psicológicas (37,9 %), deficiencias tácticas (7,8 %) y otros tipos de deficiencias (16,4 %).

Entre los aspectos que destacan el papel de la psicología, se encuentra que casi la totalidad de los árbitros (94%), consideran muy importante la personalidad para ser árbitro. Al plantearse la pregunta sobre ¿qué es la personalidad?, son muchas las respuestas que se encuentran en la literatura y en realidad no hay una definición concreta para este tema. Para Millon y Davis (1998) en la actualidad la personalidad es concebida como un patrón complejo de características psicológicas, que en su mayoría son inconscientes y difíciles de cambiar y que se expresan automáticamente en casi todas las áreas de funcionamiento del individuo. Todos estos rasgos intrínsecos y generales surgen de una complicada matriz de determinantes biológicos y aprendizajes, que en general comprenden el patrón que tiene cada individuo para percibir, sentir, pensar, afrontar y comportarse. Hay muchos factores que hacen del término "personalidad" un tema muy extenso. En este sentido Garzarelli (2002), hace una

diferenciación dividiéndola en dos aspectos, el temperamento que tendría que ver con lo heredado y el carácter que sería parte del aspecto psicológico.

Por su parte, Marrero (2000), considera que la personalidad, la actividad física y el deporte están estrechamente relacionados, y considera que de este vínculo se podrían originar las respuestas a muchos problemas de comportamiento que se producen en el ámbito deportivo.

Guillén (2003), cita las definiciones de personalidad de Cattell, Eysenck, Sullivan y Liebert; todas basadas en la estructura interna, que es la que mejor se relaciona con el propósito de esta investigación, con la intención de tener una idea más clara del tema tratado; se presentan las definiciones de los investigadores precitados. Para Cattell se refiere a la personalidad como aquello que permite predicciones sobre lo que una persona hará en una situación determinada, y que concierne a toda la conducta del individuo; mientras que para Eysenck es la organización relativamente estable y resistente del carácter, del temperamento, del intelecto y psique de la persona, la cual determina sus ajustes al ambiente; Sullivan la define como el patrón relativamente resistente de situaciones interpersonales que caracteriza la vida humana; por su parte Liebert establece como personalidad a la organización dinámica y única de características de una persona particular, físicas y psicológicas que influyen tanto a la conducta como a sus respuestas al medio físico y social.

De estas posiciones se pueden resaltar los siguientes aspectos: la personalidad es algo interior a la persona; ese algo es una unidad de cosas o características diversas, que pertenecen al plano psicológico, social y también físico; esa unidad es una organización dinámica, relativamente estable y resistente; todo eso que está en el interior de la persona, puede ser utilizado para predecir o al menos explicar un comportamiento después de que ocurre.

Una definición que cumple todas estas características notablemente y con gran precisión es la de Allport (1971), el cual señala que "la personalidad es la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos".

Estas definiciones son importantes para ayudar a comprender el por qué el árbitro o juez va a reaccionar a los desafíos psicológicos que le presenta su actividad y se analiza cómo la personalidad entra en contacto con la actividad o cómo se desenvuelve en una actividad que contiene retos intrínsecos.

Por otro lado, no se ha podido establecer claramente si existe alguna relación entre las características de personalidad del sujeto y el deporte que practica. Por lo tanto la búsqueda de rasgos debe basarse en la relación que pueda hacerse entre las características individuales o rasgos de personalidad del sujeto y su asociación con otros factores influyentes del rendimiento deportivo, lo cual permitiría tener mayor claridad al momento de realizar un plan de preparación para el árbitro, que incluya aspectos mentales.

De los trabajos publicados sobre aspectos psicológicos del arbitraje, una gran minoría corresponde a la personalidad. A continuación se mencionan los hallazgos de la literatura sobre este tópico: Ittenbach y Eller (1988), utilizando el Inventario de California, encontraron que los árbitros de fútbol americano estaban por encima de la media de la población en liderazgo, convencionalismo, auto-seguridad y realización-conformidad.

Spurgeon, Blair, Keith y McGinn (1978), también examinaron las características de árbitros de fútbol americano, en este caso exitosos, mediante la prueba 16PF de Cattell. Los resultados encontrados indican una mejor forma física, más sumisos, extrovertidos y prácticos que la población en general.

Usando rasgos biográficos, Fratzke (1975), reveló que los árbitros mejores son más autosuficientes, sensitivos a las demandas externas y tienen más experiencias que los jueces de baloncesto de medio nivel.

Para Marín (1999), la autoconfianza es un factor importantísimo en la calidad del arbitraje, porque esta característica va a influir positivamente sobre la concentración, el esfuerzo, el ímpetu y las emociones positivas, además de los objetivos y la estrategia de juego.

Aresu, Bucarelli y Marongiu (1977), examinaron las tendencias autoritarias de los árbitros de fútbol, baloncesto y tenis, encontrando que los árbitros más autoritarios eran los de fútbol, seguidos por los de tenis y luego los de baloncesto.

En realidad, faltan por analizar otras facetas importantes de las características de la personalidad del árbitro que pueden tener diferentes efectos sobre su labor.

Los estudios de Sociología del Deporte demuestran que el perfil social más común de los árbitros de baloncesto, voleibol y softball responde al de: hombre casado, de aproximadamente 40 años, con estudios y generalmente primogénitos. Como razones para dedicarse al arbitraje mencionan: primero, interés y entusiasmo por el deporte; segundo, el reto y la emoción; y otras razones de menor importancia son: el dinero extra, sentimientos de poder, control y prestigio (Cruz, 1994). En un estudio de Gimeno (1994), los jueces señalan que continúan arbitrando por el reto, la competencia, mantenerse físicamente bien, las relaciones de amistad, el compromiso, el interés y entusiasmo por el deporte; la concentración y la personalidad son dos aspectos que, desde el punto de vista de la psicología, son relevantes y están presentes en el arbitraje.

Para el análisis psicológico de árbitros, los medios que podrían utilizarse pueden reducirse a tres, el estudio del reglamento, la observación en los juegos y las entrevistas (Riera, 1995). A través de la entrevista se puede indagar cuáles elementos intervienen en la toma de decisiones, proceso psicológico característico del arbitraje (Gimeno y colaboradores, 1998), además contribuye a una mejor comprensión del entorno social y físico de esas decisiones.

A pesar de que la mayoría piensa en la importancia de determinar los rasgos de personalidad y su relación con el rendimiento deportivo, se considera que la metodología utilizada en la mayoría de los estudios realizados hasta el día de hoy sobre aspectos de la personalidad de los árbitros no ha sido la más adecuada. Para Weinberg y Gould (1996), lo ideal sería la utilización de diferentes instrumentos, con los cuales se pueden medir diferentes

aspectos con el objetivo de obtener resultados más confiables. De esta manera, se podría llegar a conclusiones más específicas sobre aspectos de la personalidad y su influencia en el ámbito deportivo.

Definitivamente, un test de personalidad ofrece una información complementaria de mucha utilidad para establecer el perfil más adecuado para un árbitro, pero este método no debe ser utilizado como instrumento único para la selección de candidatos para el arbitraje, puesto que se sobreentiende que algunas otras variables como la experiencia como jugador o entrenador, pueden influir de manera importante en el éxito o fracaso de la carrera arbitral (Secales, 2002).

Se puede justificar el desarrollo de un estudio sobre el perfil psicológico de los árbitros de baloncesto y su importancia para obtener un mejor rendimiento en sus funciones, tomando en cuenta el hecho de que en Costa Rica, la investigación sobre arbitraje es muy escasa. Como ejemplos de las investigaciones realizadas se encuentran las de Araya (2005), Rodríguez (2003) y la de Jiménez y Rojas (1996). Araya (2005), realizó un estudio de los rasgos psicológicos y su relación con el desempeño de sus funciones en los árbitros de fútbol costarricenses, analizando también otros rasgos que están directamente relacionados con algunas destrezas que ellos deben manejar en situaciones propiamente de juego. Con estos propósitos estudió distintos rasgos psicológicos para el rendimiento arbitral, mediante la aplicación del PAR-PI modificado por Serrato y colaboradores (2000), el cual evalúa siete rasgos (autoconfianza, motivación, atención, actitud positiva, reto, sensibilidad emocional e imaginación). Entrevistó a 55 árbitros costarricenses, tanto centrales como líneas, de la primera y segunda división de fútbol. Los resultados obtenidos mostraron un perfil alto en confianza, actitud positiva y reto, pero bajo en motivación, atención, sensibilidad emocional e imaginación.

Rodríguez (2003), investigó también a los árbitros de fútbol costarricenses de primera y segunda división, para determinar objetivamente las tendencias que se presentan en los juicios arbitrales, específicamente en cuanto a las amonestaciones y expulsiones; procurando

encontrar respuestas de indole psicológica a las decisiones de sancionar con tarjeta amarilla (amonestación) o con tarjeta roja (expulsión) las diferentes situaciones de juego.

Dentro del baloncesto, Jiménez y Rojas (1996), determinaron el perfil ideal del árbitro costarricense de primera división en las áreas profesional, académica, afectiva, social, física e intelectual; entrevistaron 12 árbitros de primera división costarricenses y compararon sus resultados con los ideales establecidos por un grupo de conocedores o expertos del baloncesto costarricense, estableciendo así tanto las características reales de los árbitros costarricenses como las ideales.

Es importante señalar que los aspectos psicológicos del presente trabajo nunca habían sido analizados en árbitros de baloncesto costarricenses. Entre los aspectos importantes para extender el estudio de los árbitros de baloncesto en Costa Rica, se encuentra el análisis de sus características psicológicas para su desempeño en el deporte; por lo tanto, el presente trabajo resulta novedoso y presenta aportes para la teoría y la práctica en el campo arbitral.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Determinar el perfil psicológico para el rendimiento del árbitro de baloncesto costarricense según nivel, sexo y experiencia.

### **Objetivos específicos:**

- 1 Establecer la relación entre la edad y años de experiencia arbitral con las variables del perfil psicológico para el rendimiento del árbitro de baloncesto costarricense.
- 2 Comparar la edad, los años de experiencia arbitral y las variables del perfil psicológico para el rendimiento del árbitro de baloncesto costarricense según sexo.
- 3 Determinar si existen diferencias significativas entre los componentes del perfil psicológico para el rendimiento del árbitro de baloncesto costarricense (motivación, autoconfianza, imaginación, sensibilidad emocional, reto, atención y actitud positiva), según los años de experiencia arbitral y el nivel en el que se arbitra.
- 4 Establecer las debilidades y fortalezas del perfil psicológico del rendimiento de árbitros de baloncesto costarricense, comparado con los perfiles propuestos como ideales por Serrato y colaboradores (2000) y los obtenidos en el estudio con árbitros de fútbol costarricenses por Araya (2005).

### CONCEPTOS CLAVES:

**Actitud positiva:** Es la habilidad para el auto diálogo positivo y para reflejar ante los demás una actitud de ganador. Los pensamientos positivos son fundamentales para establecer un clima emocional perfecto durante la competición. Cuando los deportistas se sienten negativos o pesimistas hacia ellos mismos o hacia la situación es muy difícil que actúen bien. Los deportistas cuando se encuentran en su estado óptimo de ejecución, aseguran que son optimistas y que su actitud es positiva a pesar de que las cosas no resulten bien. Estos deben aprender a mantener una actitud positiva y optimista, aun cuando las cosas empiecen a funcionar mal (Serrato y colaboradores, 2000).

**Árbitro:** Persona encargada de dirigir una competición, de interpretar y hacer cumplir el reglamento (Diccionario Paidotribo, 1999).

Juez que cuida de la aplicación del reglamento en un certamen deportivo (García, 1990).

**Autoconfianza:** Creencia o grado de certeza individual usualmente poseída sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte. En los momentos de máxima ejecución, los deportistas están seguros de sí mismos y de sus habilidades; a pesar de que tengan algunos fallos, ellos siguen confiando en sus posibilidades y se esfuerzan en conseguir el mejor rendimiento. Esa seguridad en ellos mismos, y en sus posibilidades eliminan presión y por consiguiente, rigidez, permitiendo un juego fluido con buenos niveles de motivación (Serrato y colaboradores, 2000).

**Baloncesto:** Es un deporte que lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar la bola en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario obtenga la posesión de la bola o la enceste. (FIBA, 2004).

**Baremos:** Sinónimo de normas, normalización o estandarización de una o más variables con el fin de clasificar el desempeño o puntaje que obtenga un sujeto con características específicas establecidas para ese estandar. Para efectos de este estudio se aplica lo establecido por Serrato y colaboradores (2000).

**Control de la atención:** Es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos y/o externos que facilitan o perjudican su actuación. Cuando los deportistas se encuentran en momentos de máxima ejecución afirman que centran su atención con gran facilidad en aquello que la tiene que centrar y que no se distraen en los detalles irrelevantes. Los buenos jugadores generalmente la han desarrollado al máximo (Serrato y colaboradores, 2000).

**Decatipos:** Puntaje estandarizado con base a diez (10); es decir que la unidad se divide en diez partes equidistantes. Para los fines de esta investigación, se aplica el criterio de Serrato y colaboradores (2000).

**Imaginación:** Es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte. La historia del deporte es testigo de una larga pero discreta tradición en el empleo de la imaginación o imaginiería. Los grandes deportistas le atribuyen un papel importante en su desempeño deportivo (Serrato y colaboradores, 2000).

**Motivación:** Es la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas (Serrato y colaboradores, 2000).

**Perfil:** Conjunto de características idóneas para desempeñarse en determinada profesión (Jiménez y Rojas, 1996).

**Personalidad:** Modo de ser individual, conjunto de todos los procesos y propiedades psíquicos del hombre que se manifiestan de modo mediato o inmediato (Elizondo, 2005).

Energía y originalidad que constituyen el carácter de alguien (Diccionario Paidotribo, 1999).

Se refiere a las características o combinación de las mismas, que hacen a una persona única (Weinberg y Gould, 1996).

**Rasgos:** Características semipermanentes de una persona, que suelen ser difíciles de cambiar (Diccionario Paidotribo, 1999).

Características de un individuo que pueden ser observadas y medidas (Marco, 2003).

**Reto:** Es la habilidad para responder con emociones positivas y persistir ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento. Estos componentes emocionales ayudan a que el deportista alcance su óptimo nivel de activación. Cuando los deportistas informan de su estado psicológico en los momentos de ejecución óptima, indican que se están esforzando al ciento por ciento de sus capacidades tanto en entrenamientos como en competencia. Es importante que al deportista le guste la competición, que disfrute con ella, porque si le gusta la competencia, cuenta con algunos puntos a favor para llegar a ser un gran deportista. Es muy fácil disfrutar cuando las cosas van bien, pero sin embargo, no todo es color de rosa durante la competencia, sino que también existen momentos malos. Lo importante es que incluso en estos momentos el deportista encuentre un reto, que se divierta ante la lucha (Serrato y colaboradores, 2000).

**Sensibilidad emocional:** Es un estado emocional desagradable, que incluye sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo, nerviosismo y preocupación durante la competencia, causados por sí mismo o por los rivales. Este tipo de emociones no le causa ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, al contrario lo aleja de este estado psicológico (Serrato y colaboradores, 2000).

## Capítulo II

### MARCO CONCEPTUAL

#### LOS RASGOS PSICOLÓGICOS EN EL DEPORTE:

Aunque en términos de rasgos, las diferencias dadas por la práctica del deporte no sean marcadas ni variadas, desde el punto de vista de la dinámica emocional de un deportista, se pueden señalar algunos componentes personales importantes. La autovaloración del deportista es un aspecto que está estrechamente relacionado con su personalidad, de la misma forma que las características de su motivación. Altos niveles de ansiedad o tendencia a la depresión pueden afectar al nivel competitivo y merecen un tratamiento regulador sistemático. Esto se debe a que los sujetos con estas características son más vulnerables a los retos de la actividad competitiva y por lo tanto, en posibilidad de sufrir variabilidad o inestabilidad emocional. Estas características sintomáticas muchas veces están relacionadas con la autovaloración del deportista, lo cual indica una exploración en este sentido. Otro tema que tiene relevancia en la ansiedad competitiva es la tendencia a la introversión o extroversión. Los datos sugieren que los sujetos introvertidos funcionan peor en situaciones de tensión que los sujetos extrovertidos, es decir que su nivel de motivación es por lo general más bajo que el de los sujetos extrovertidos (Betancourt, 1999).

La personalidad es uno de los temas que ha suscitado una gran atención en la Psicología del Deporte, que ha sido analizado tanto en el sentido de la influencia del deporte en la personalidad, como con respecto a la influencia de ésta en el rendimiento; al parecer la práctica del deporte influye en la actitud de la persona hacia sí misma, respecto a su situación y su potencial propio, lo cual no depende directamente de que se encuentre en una mejor forma física (Marrero, Albo y Núñez, 2000).

La superación de las cargas físicas, tanto en el entrenamiento como en la competición, también requiere un esfuerzo persistente del sujeto sobre sí mismo para mantenerse ejecutando la actividad. Durante mucho tiempo en la Psicología de la voluntad se describía ésta sin un fundamento comprensible; más bien parecía la descripción de una propiedad mística. Actualmente la concepción de la voluntad presenta otro aspecto. La voluntad es una función de la motivación. Nadie desarrolla su voluntad en relación con acciones que no le interesa realizar. Se puede tener un gran coraje y decisión para lanzarse en paracaídas y sin embargo ser incapaz de lanzarse al agua. Se puede presentar una alta persistencia para estudiar catorce horas y ser incapaz de correr tres kilómetros. La dirección en que se desarrolla la voluntad del individuo está condicionada por los motivos (Valdés, 1996).

El proceso de la motivación necesita generar una inmensa cantidad de energía que permita al sujeto superar dificultades que en el deporte son inmensas, sobre todo en los altos niveles del rendimiento atlético; por otra parte el sujeto debe estar plenamente convencido de la dirección y la energía que posee a su disposición para vencer los obstáculos que se le presentan. De ahí que la autovaloración realista de su potencialidad sea un componente importante del desarrollo volitivo. Existe un aspecto que es esencial para la comprensión de este tema: los rasgos volitivos son un sedimento de la repetición de acciones para superar obstáculos de un grado creciente de dificultad; el concepto para el entrenamiento deportivo es claro: el atleta debe ser llevado a realizar esfuerzos crecientes de forma gradual, hasta tener las posibilidades biológicas y la autovaloración de sus posibilidades que le permitan la superación de las máximas dificultades (Jodra, 2000).

Es necesario también motivar constantemente al deportista ante los obstáculos ascendentes para dotarlo de la energía suficiente para intentar su superación. En este sentido la lucha contra la monotonía, es decir, el planteamiento de tareas diversas es sumamente importante; se debe considerar que las dificultades pueden tener un carácter objetivo o subjetivo. Esto se expresa, por ejemplo, en el miedo posterior a un trauma, con la consiguiente desconfianza para el desempeño correcto; no obstante esto es general para ambos tipos de dificultades (Canduela, 2000).

El organismo sobre la base de sus procesos metabólicos, es capaz de obtener energía para realizar no sólo trabajo mecánico, de movimiento, sino biológico y psicológico, que se expresa en su mantenimiento constante y su capacidad de reflexionar, sentir y actuar. Pero esta energía ni tiene expresión funcional, excepto para el automantenimiento biológico, si no posee una dirección y un sentido. La dirección y el sentido del comportamiento humano se establecen a partir de los vínculos necesidad-motivos. El comportamiento humano es producto de un proceso que se denomina motivacional (Garzarelli, 2002).

En ocasiones el motivo parece que no puede ser obtenido o conservado: las necesidades corren el riesgo de no verse satisfechas o se aprecia ese peligro y entonces se produce la emoción; a partir de que entran en sangre diversas sustancias químicas, entre las que sobresale la adrenalina, aumenta la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, la mayor dilatación bronquial y muscular y vasoconstricción cutánea. Es un estado biológico que predispone a un esfuerzo intenso a disposición de la satisfacción de las necesidades organizmicas (Canduela, 2000).

El proceso emocional, por diversos factores, es sentido a veces por el individuo de manera desagradable, impidiendo su atención, su ejecución motriz, el curso de su pensamiento, vivenciando sus ritmos cardíacos y sintiendo ahogo. Es lo que se denomina ansiedad. Este sentimiento puede en ocasiones aparecer de manera espontánea sin que aparentemente se haya desencadenado ninguna reacción particular (Canduela, 2000).

Otro concepto importante es: el estrés, se refiere al derrumbe de los sistemas de defensa del organismo, ante una sobreactivación crónica, producto del descontrol de los procesos emocionales y que se vive subjetivamente como ansiedad y opera de manera inconsciente dando lugar a diversas alteraciones biológicas. La ansiedad es, entonces, un síntoma de estrés pero no tiene necesariamente que existir en el organismo estresado; el estrés se refiere a un complejo proceso psicobiológico que consta de tres elementos: estímulos estresores, evaluaciones de peligro o amenaza y la reacción emocional, en forma de ansiedad (Millon y Davis, 1998).

La ciencia psicológica ha demostrado que las relaciones entre la motivación y el proceso de obtención de un objetivo son las generadoras de las reacciones emocionales. Una emoción no es más que el reflejo subjetivo de la satisfacción o frustración, real o pensada, de una motivación. Quiere decir que satisfacer o no una motivación (o un conjunto de motivaciones) es un generador de la reacción emocional; pero también lo es imaginar o pensar que estaremos satisfechos o frustrados por nuestra ejecución y aun el sólo hecho de tener una duda sobre nuestras posibilidades (Valdés, 1996).

La Psicología del Deporte es una aplicación científica subordinada al proceso pedagógico de preparación del deportista cuyo objetivo es alcanzar el rendimiento deportivo. En este proceso la Psicología está siempre presente, debido a su propia naturaleza. Su utilización por parte del entrenador o con la ayuda de un profesional de la Psicología depende de la complejidad del problema que se presente, muy en relación con el nivel de rendimiento deportivo (Riera, 1993).

La Psicología del Deporte es una aplicación de la Psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista (Valdés, 1996).

Para Cruz (1997), la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente los factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo; así como los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

Weinberg y Gould (1996), definen la Psicología del Deporte como el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

Existe la necesidad de que el entrenador conozca cuáles son los problemas del entrenamiento y la competencia que necesitan del apoyo de la Psicología para ser solucionados. Estos problemas fundamentales en la preparación atlética son: el ajuste emocional y volitivo del deportista, tanto durante el entrenamiento como en la competencia;

los aspectos relativos a la influencia de la psique en el desarrollo técnico y táctico; y los problemas sociales que se dan dentro del equipo deportivo (Valdés, 1996).

Los asuntos relativos a las decisiones arbitrales son bien conocidos y ello ha hecho que la tecnología haya desarrollado numerosos implementos electrónicos para asegurar la justicia de las decisiones. Una reacción psicológica inadecuada ante la tensión puede efectivamente condicionar decisiones erróneas o injustas (Gimeno, 1994).

No obstante, hay deportes tanto colectivos como de apreciación en los cuales posiblemente el juicio humano siga reinando sin contar con el apoyo tecnológico, dadas las dificultades insuperables, por la esencia misma del tipo de deporte, para su introducción. En estos casos, la preparación y el consejo psicológico pueden ser de ayuda y posiblemente el profesional más capaz para realizarlo sea el psicólogo del deporte, por su conocimiento de la actividad deportiva y porque, desde el punto de vista teórico y metodológico, tal trabajo no supone un cambio esencial de los modelos y técnicas utilizadas en el proceso de preparación de atletas y entrenadores (Gimeno, 1994).

El entrenamiento de habilidades psicológicas es otra dirección de trabajo, porque en la ejecución de los esquemas de tratamiento representa un pilar básico de la misma; consiste en la enseñanza de las habilidades psicológicas necesarias a los deportistas, tanto para el entrenamiento como la competencia o el desentrenamiento. Entre estas habilidades tienen un papel fundamental la relajación, la concentración, el uso de imágenes atendiendo a diferentes objetivos, la energización, la supresión de imágenes, pensamientos o emociones que afectan el rendimiento (Tuero, Tabernero, Guillén y Márquez; 2002).

Actualmente es una necesidad que en el ámbito deportivo el árbitro tenga más conocimientos sobre las características psicológicas que intervienen en su función deportiva. Para Serrato y colaboradores (2000), reconocer las deficiencias de los árbitros en aspectos como la motivación, la autoconfianza, el control de la atención, la sensibilidad emocional y la actitud positiva es muy importante, porque en muchas ocasiones, el buen desempeño de un árbitro se ve disminuido porque el entrenamiento se basa en la preparación física y el

conocimiento de las reglas, dejando de lado la preparación psicológica que es tan importante para lograr un rendimiento de acuerdo con las posibilidades de cada individuo.

Al analizar la literatura, se denota que los investigadores de la Psicología del deporte hacen énfasis en los deportistas y no así en otros sujetos inmersos en el ámbito deportivo y específicamente en el arbitraje del baloncesto, por lo que en muchos casos es necesario hacer transferencias o deducciones desde la psicología aplicada a deportista al arbitraje; es por esto que a continuación se hace referencia a algunos estudios realizados en atletas, para reforzar esta posición.

Para Valdés (1998), la personalidad del atleta se ha convertido en el argumento dominante en el campo de la psicología deportiva y se basa en aspectos como las motivaciones, las modalidades y sobre cuáles son los efectos que interfieren sobre la dinámica psicomotora, tanto en el juego como en la competición. Lo anterior se basa en el hecho de que en la actualidad para rendir en el deporte el atleta necesita tener un equilibrio personal increíble ante el entrenamiento y por supuesto en la competencia misma. El nivel alcanzado en el deporte es muy alto y una parte muy importante para llegar a ese nivel es la preparación psicológica que el deportista tenga a lo largo de su carrera deportiva.

Gat, Mc Whiter y Benedit (1998), deducen que el trabajo de la psicología deportiva es investigar las características psicológicas de los atletas y su relación con el deporte, ayudando a identificar actitudes y rasgos que son útiles al desempeño, además de las importantes implicaciones que la información sobre perfiles psicológicos pueden tener por los entrenadores que trabajan con atletas en el deporte.

Según Riera (1993), hasta hace relativamente poco tiempo, la preparación psicológica del deportista y el aprendizaje del deporte habían sido dos conceptos que se estudiaban por separado, porque no se tenía noción de la importancia en la unión de ambos aspectos para obtener excelentes triunfos deportivos. Por una parte los psicólogos consideraban que el aprendizaje motor, así como el entrenamiento de técnicas y tácticas no era un campo con el que ellos tuvieran algo que ver. De igual forma los entrenadores ignoraban la importante

colaboración que ellos podrían recibir de los psicólogos, por ejemplo en la comprensión de los hechos que les sucedían a los atletas con respecto a la competencia, hechos que ellos mismos de forma consciente o inconsciente trataban de abordar, tales como el grado de concentración y la capacidad de afrontamiento que cada uno realiza y la importancia que para el éxito del atleta tiene la unión de ambos aspectos; se nota que tienen muchos puntos en común y que estos no se pueden aislar en el entrenamiento deportivo.

Weinberg y Gould (1996), opinan que la recolección de datos sobre aspectos de personalidad en los atletas es útil para poner de manifiesto los tipos de estados y rasgos psicológicos asociados con los deportistas de éxito, de manera que cuando se tiene conocimiento de dichos factores, se puede trabajar con psicólogos del deporte y con los entrenadores para desarrollar las destrezas psicológicas que contribuyen a mejorar el rendimiento de los atletas.

Candueia (2000), considera que la Psicología del Deporte es la aplicación de teorías y técnicas psicológicas en la práctica deportiva, que se deben incluir tanto en el entrenamiento como en la competencia, con el objetivo de optimizar el rendimiento, puesto que los factores psíquicos siempre van a estar presentes en todos los aspectos que repercuten en forma positiva o negativa en el deportista.

Valdés (1998), señala que las variables psicológicas que más afectan de forma directa el rendimiento deportivo son: la autoconfianza, la motivación, el control de la atención, la sensibilidad emocional, la imaginación, la actitud positiva y el reto, todas estas en conjunto con el aprendizaje y las características psíquicas son procesos y cualidades que denominamos psicológicos, los cuales en su interrelación recíproca ante las características de una situación determinada hacen posible la explicación de la conducta, por lo tanto conforman en gran medida el objetivo de la Psicología. Se señalará el concepto de cada una de las variables antes mencionadas y de los beneficios que podría obtener el árbitro en la optimización de su rendimiento, con el aprendizaje y entrenamiento de las mismas.

## VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Las principales variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, y que forman parte del perfil PAR - P1, se detallan a continuación.

### **Motivación**

Es un estado de disposición psíquica del deportista, en relación con una tarea específica. Se puede hablar de estados intermedios, bajos y altos de disposición. Thomas (1995). La motivación como estado, es el producto de la estimulación de motivos específicos, propios de la estructura motivacional del deportista.

La motivación determina en consecuencia, la dirección, intensidad y mantenimiento de acciones específicas. Las diversas cosas que pueden motivar a un deportista se pueden clasificar en dos categorías: intrínsecas y extrínsecas.

Intrínseca: proviene del individuo mismo. Extrínseca: proviene de fuera del individuo.

Motivación intrínseca: Es la más importante por cuanto indica el deseo interno del deportista por alcanzar buenas ejecuciones o niveles de rendimiento. En deportistas motivados intrínsecamente la actividad en sí misma es la mayor fuente de motivación.

Motivación extrínseca: No es dañina y puede ayudar a fomentar la motivación intrínseca, sin embargo, antes de usar el sistema de la motivación extrínseca, el individuo debe conocer la forma en que será percibida la recompensa externa. El uso indiscriminado de la motivación extrínseca puede minar la motivación interna.

### **Autoconfianza**

Es la convicción del individuo de que con base en sus habilidades puede lograr cosas mejores cada vez. Existen tres tipos de autoconfianza: A- Óptima, B-Deficiente y C- Falsa (Ureña, 1999).

**Óptima:** El individuo es conciente de sus habilidades, cree en ellas y se propone metas congruentes con las mismas, o sea, realistas.

**Deficiente:** El individuo le teme al éxito y tiene grandes dudas con respecto a sus habilidades.

**Falsa:** El individuo tiene una autoconfianza infundada y puede verse como un acto para cubrir actitudes deficientes. El individuo puede tender a ser presuntuoso y arrogante.

Se tiene la idea que sólo cuando se gana se adquiere autoconfianza, pero no es verdad; el deportista también puede desarrollarla prestando atención al proceso durante la ejecución de una tarea (Ureña, 1999).

### **Imaginación**

Es un proceso que implica recordar detalles informativos guardados en la memoria y provenientes de todo tipo de experiencias, los que son convertidos en una fantasía significativa por medio de un proceso mental (Harris y Harris, 1992).

Consiste en imaginar la situación, la conducta o el estado en que quisiéramos estar con la mayor precisión posible, de tal modo que esas vivencias mentales funcionen a modo de ensayos repetidos de la realidad futura (Mora, 2000).

### **Sensibilidad Emocional**

Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo, nerviosismo y preocupación durante la competencia, causados por sí mismo o por los rivales. Este tipo de emociones no le causa ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, al contrario lo aleja de este estado psicológico (Serrato y colaboradores, 2000).

## **El Reto**

Es la habilidad para responder con emociones positivas y persistir ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento. Estos componentes emocionales ayudan a que el deportista alcance su óptimo nivel de activación. Cuando los deportistas informan a su estado psicológico en los momentos de ejecución óptima indican que se están esforzando al ciento por ciento de sus capacidades tanto en entrenamientos como en competencia. Es importante que al deportista le guste la competición, que disfrute con ella, porque si le gusta la competencia, cuenta con algunos puntos a su favor para llegar a ser un gran deportista. Es muy fácil disfrutar cuando las cosas van bien, pero sin embargo, no todo es color de rosa durante la competencia, sino que también existen momentos malos. Lo importante es que incluso en estos momentos el deportista encuentre un reto, que se divierta ante la lucha (Serrato y colaboradores, 2000).

## **Control de la Atención**

Se refiere a la percepción que tiene el individuo de la relación existente entre sus acciones y el medio (Valdés, 1996). Así, un deportista puede creer que la mayoría de las cosas que suceden en su relación, lo tienen a él como actor fundamental.

Se diferencia en los individuos como convicción de control externo y convicción de control interno. En convicción de control externo, los sujetos achacarán la mayoría de las cosas que les suceden a la suerte, la casualidad; difícilmente aceptarán la cuota de responsabilidad que les corresponde en los acontecimientos en que participen. En convicción de control interno, los sujetos son dados a aceptar su responsabilidad. Estos, explican prioritariamente los sucesos en que participan con palabras como esfuerzo. En el deporte es fundamental contar con deportistas con convicción de control interno.

La capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado (Mora, 2000).

### **Actitud Positiva**

Es la habilidad para el auto- diálogo positivo y para reflejar ante los demás una actitud de ganador. Los pensamientos positivos son fundamentales para establecer un clima emocional perfecto durante la competición. Cuando los deportistas se sienten negativos o pesimistas hacia ellos mismos o hacia la situación es muy difícil que actúen bien. Cuando se encuentran en su estado óptimo de ejecución, aseguran que son optimistas y que su actitud es positiva a pesar de que las cosas no resulten bien. Estos deben aprender a mantener una actitud positiva y optimista, aun cuando las cosas empiecen a funcionar mal. (Serrato y colaboradores, 2000).

### **IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

En este trabajo se trata de analizar cuáles son las funciones psicológicas implicadas en el arbitraje o juicio deportivo. Para ello se utilizará como apoyo un modelo psicológico que permite analizar de forma objetiva y completa todos aquellos elementos que integran el campo psicológico en el que se llevan a cabo las interacciones entre la actividad del individuo y la del medio, que dan lugar al comportamiento psicológico.

La investigación sobre las características psicológicas de los árbitros, ha sido de mucho interés en el campo de la Psicología Deportiva en los últimos años según Cratty, (1989), y para Davis y Mogk (1994) citados en Gat (1998); el objetivo de algunos estudios ha sido descubrir cuál es la contribución que las variables psicológicas aportan al desempeño deportivo y particularmente al éxito arbitral. Se considera que esta área de estudio es muy importante para entender por qué algunas personas que son menos talentosas logran el éxito en comparación con sus iguales, mientras que otras que son fisiológicamente superiores a veces no triunfan. Para Morgan, (1980), en Gat, (1998); la motivación, la diligencia, la ansiedad y otras cualidades psicológicas han contribuido en gran parte a ese desempeño exitoso.

La preparación psicológica puede marcar la diferencia en el desempeño exitoso de esos árbitros, Riera (1985), considera que la preparación psicológica puede y debe realizarse tanto en atletas de alto rendimiento como en los que apenas están iniciando y probablemente en estos últimos se reduciría en una cantidad considerable el número de abandonos que actualmente se dan en la iniciación deportiva. Aprender es un proceso que no tiene fin y en el campo del deporte el atleta siempre estará aprendiendo algo nuevo desde su iniciación deportiva, perfeccionar la técnica, buscar la táctica adecuada para superar al adversario, son aspectos que forman parte del aprendizaje del atleta. Por ejemplo en el aprendizaje de un ejercicio gimnástico, es imprescindible un elevado nivel de autocontrol y concentración del deportista, de igual forma para superar pensamientos negativos después de una derrota hay que valorar aspectos técnico-tácticos y separar los positivos de los negativos para poder mejorar. Por lo tanto la preparación física como la psicológica deben en conjunto formar parte de la formación del atleta.

Para Jodra (2000), el proceso de preparación de los deportistas requiere cada vez más un elevado índice de especialización, donde se debe incluir dentro del planeamiento deportivo el aporte de las diferentes disciplinas implicadas en este campo. Muchos entrenadores, al igual que los atletas que desean obtener su máximo rendimiento en el deporte consideran que su preparación debe ser global, donde se trabajen en igual medida los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. Por tanto, la planificación del entrenamiento debe incluir la parte psicológica, cuyo objetivo fundamental sería la elaboración de planes de acción, para que el atleta pueda controlar sus pensamientos, emociones y conductas tanto antes, durante como después del entrenamiento y de la competición.

Árbitros y jueces deciden algo (por ejemplo, dejar seguir el juego o la competición, valorar, descalificar, puntuar, etc.), respecto a lo que está ocurriendo en el transcurso de una acción deportiva. Decidir no es una acción concreta sino la interacción resultante de distintas actividades, sobre todo percibir e interpretar, que el árbitro o juez lleva a cabo, no obstante, de manera simultánea. Es importante considerar que estas actividades tienen lugar, en la práctica, de manera sincrónica porque, aun cuando puedan ser aprendidas y no siempre por separado,

una vez dominadas a un cierto nivel de destreza, se ejercitan en un único acto (Caracuel, Andréu y Pérez-Córdoba; 1995).

Es requisito necesario alguna forma de entrar en contacto con el hecho mencionado. Los sistemas de respuesta sensoriales, mediante los cuales se interactúa con el evento en cuestión, constituyen el soporte fisiológico, las condiciones necesarias que lo hacen posible. No se puede confundir en ningún caso lo fisiológico con lo psicológico, no se puede reducir un nivel a otro; pero tampoco se puede prescindir del equipamiento fisiológico de un individuo a la hora de analizar sus funciones psicológicas porque aquél hace posible éstas. Lo usual en el arbitraje o juicio deportivo es ver lo que sucede, pero en ocasiones pueden intervenir otras vías sensoriales, como por ejemplo, escuchar o recibir estimulación táctil (Gimeno, 1997).

En cuanto al observar, resulta imprescindible que quienes enjuicien un evento deportivo miren lo mismo y de la misma manera. Se necesitan por tanto criterios de observación unificados. Lo primero por considerar es que siempre que se observa algo se observan hechos; a ello hay que añadir criterios de medición y valoración de los hechos observados. Por ejemplo, el árbitro de baloncesto observa que un jugador da un manotazo a otro, ve la trayectoria del brazo, la posición de uno y otro jugador, la zona donde uno de ellos fue golpeado, la intensidad del golpe, el momento del juego donde se produjo, etc. Lo que el árbitro no ve es si hubo intención o no en el golpe; la intencionalidad es algo que se infiere a partir de unos hechos interpretados en función del reglamento correspondiente. Esto hace referencia a otra actividad relacionada con el decidir, como es la interpretación de los hechos que acontecen, consistente en la comparación de la acción percibida con el reglamento (Guillén, 2003).

El árbitro o juez deberá conocer el reglamento y ser competente en su aplicación. Lo primero, conocer el reglamento, conlleva un tipo de aprendizaje: aprender las reglas; lo segundo supone otro tipo de aprendizaje diferente: aprender a aplicarlas. Ambas consisten en competencias distintas y no debe presuponerse que de la primera se deriva automáticamente la segunda. Un árbitro o juez puede conocer el reglamento al detalle pero no ser muy diestro al

aplicarlo. En los programas de formación de árbitros deberían tenerse en cuenta estas premisas (Guillén y Jiménez, 2001).

El reglamento regula el acercamiento y relación social de los individuos dentro de la competencia deportiva, mediante el establecimiento de normas. Un ejemplo de ello es el hecho de no poder jugar baloncesto o balonmano con los pies y si hacerlo en fútbol, esto no se deriva de ninguna limitación física de los jugadores de una u otra modalidad, sino de una limitación social estipulada por el reglamento, el cual: a) regula las actividades que se pueden hacer o no; b) prescribe las pautas relativas a cómo llevarlas a cabo; y c) establece las normas para valorar la actuación de un deportista (Marín, 1997).

Una vez llevadas a cabo las actividades anteriores, el árbitro o juez está en condiciones de dar el último paso que le permita realizar su cometido: decidir acerca de una acción, situación o momento del juego o la competición. El árbitro o juez deberá ser competente en cuanto a tomar decisiones adecuadas, es decir, acordes con el reglamento que rige la competición (Marín, 1997).

De lo anterior se desprende que la tarea del árbitro o juez deportivo es altamente compleja, que ha de ser ejercitada en décimas de segundo, y que a menudo tiene que llevarse a cabo en condiciones de presión. Por esto no es raro que se cometan errores por parte de los mismos. Cuando eso ocurre, el error suele ensombrecer los aciertos. Parece que lo fácil fuera acertar cuando, como se acaba de ver, lo realmente complicado es conseguirlo. Ello requiere por parte del árbitro o juez un alto grado de preparación, pero no es suficiente una preparación técnica y física, sino también, y muy importante, psicológica. Si bien de las dos primeras ya se ocupan los comités técnicos de los árbitros de las respectivas federaciones deportivas, la última es prácticamente inexistente hoy día, salvo excepciones. Si se incorporaran estas técnicas a la formación y entrenamiento habitual de los árbitros y jueces podría reducirse notablemente el nivel de errores (los atribuibles a los condicionantes psicológicos) y elevarse los niveles de competencia técnica y de interacción personal con los actores del deporte (jugadores, atletas, entrenadores) y con otras personas presentes en el acontecimiento

(dirigentes, prensa, público, etc), así como la coordinación con otros árbitros y jueces (auxiliar, asistente, mesa, etc) (Guillén, 2003).

## EL ARBITRAJE

Para Betancourt (1999), resulta común que aficionados, jugadores, entrenadores, prensa y todos aquellos que componen el contexto deportivo, realicen comentarios y críticas con respecto a la actuación de los árbitros al finalizar cualquier evento deportivo. Ser árbitro es una tarea difícil. Al analizar las causas que conducen a esta afirmación, se revelan entre otras, las siguientes:

- A. Las diferencias de intereses generan una diferente percepción de causas.
- B. Las diferencias respecto a las exigencias y presiones generan una percepción distinta y consecuentemente una evaluación distinta de una misma situación de juego.

También es común encontrarse con múltiples designaciones, al referirse al arbitraje, de todas ellas las más utilizadas son sin duda las de árbitro y juez, aunque también son comunes otros términos tales como: juez de banda, línea, linier, segundo árbitro, auxiliar, juez principal, árbitro principal, etc. Es curioso señalar que en algunas modalidades deportivas y por razones del origen del deporte prevalezcan términos que identifican al arbitraje (Guillén, 2003).

No hay por tanto, uniformidad terminológica, variando las expresiones e incluso la composición del equipo arbitral de acuerdo con la modalidad deportiva, además de las características y diferencias propias de la modalidad. Por estas razones, optaremos por un término más común y por ello utilizaremos el de árbitro (Guillén, 2003).

El trabajo de arbitrar una competición deportiva, implica básicamente decidir sobre las acciones deportivas que ocurren durante las situaciones de juego. Estas decisiones, deben tomarse de forma rápida, segura, imparcial, dando lugar a que varias capacidades cognitivas estén relacionadas con una optimización de su trabajo (Betancourt, 1999).

El árbitro es por tanto, el responsable del juego, en lo que concierne a su disciplina, la forma ordenada de cómo se desarrollan las acciones en campo, siendo en muchas ocasiones un educador. Pero, ante situaciones de dudas y situaciones con deportistas principiantes, este deberá orientar correctamente de acuerdo con las reglamentaciones del deporte. Su autoridad debe prevalecer durante toda la competición, sin que ello signifique actuar de forma autoritaria. Dentro de todas estas designaciones, el árbitro deberá reunir una serie de atributos y también desarrollarlos (Guillén, 2003).

Martín (2001), destaca que dentro de la realización de un juego o deporte, árbitros, jugadores y entrenadores tienen ideas y funciones diferentes, desde la consideración de los aspectos técnicos, tácticos estratégicos y psicológicos. Esta diferencia de intereses y funciones es la que puede generar una situación de conflicto. Desde este punto de vista el árbitro pasa a ser considerado como un factor de obstrucción (visión de jugadores, técnicos y aficionados) o mediador (visión del árbitro). Los problemas que generalmente traen conflictos aparentes son la diferencia de percepción en la evaluación de una situación y la distinta concepción e interpretación de una misma situación.

La diferencia de objetivos hace que la percepción que se tiene este influenciada permanentemente por estos dos factores. Cada uno de los actores o partes implicadas tiene, de acuerdo con su función y el grado de identificación o grado de responsabilidad con una situación, una distinta percepción, que en psicología se denomina "percepción subjetiva" (Martín, 2001).

## **INVESTIGACIONES SOBRE ARBITRAJE**

El mundo del arbitraje se presenta como uno de los menos examinados actualmente dentro de la Psicología del Deporte, a pesar de ser este aspecto importantísimo, tal como ya se ha manifestado, para la práctica deportiva; además de ser un aspecto que está en la mira de los aficionados y medios de comunicación y agrupar a un colectivo importante de personas.

En el caso de la Psicología del Deporte se puede notar que al igual que ocurre en otras disciplinas científicas, la atención prestada al arbitraje en general es realmente escasa, sobre todo si se compara con la dedicación que se le ha dado a los otras áreas (Riera, 1995).

Para confirmar lo anterior, y como una muestra de la precariedad en la que se encuentra el arbitraje, se detecta fácilmente en el número de libros existentes. Entre los libros publicados sobre el tema hasta 1995, sólo se encuentra el de Weinberg y Richardson (1990) y otro recientemente localizado, en español, de Popelka (1992). Ello supondría una cifra insignificante, ya que sólo representa el 0,6% de los 328 libros publicados hasta esa fecha, según una revisión realizada por Guillén y León (1995).

Por su parte, si se atiende a publicaciones periódicas, se puede encontrar con una revisión de las principales revistas de Psicología del Deporte, realizada por Cruz (1997), en la que se señala que sólo un escaso 2,8% del total de trabajos publicados se refieren al arbitraje. Aunque en una revisión posterior también realizada sobre las principales revistas dedicadas al deporte, como son la *International Journal of Sport Psychology*, *Perceptual and Motor Skill*, *Journal of Sport Psychology*, *Sport Behavioral* y *Referee*, se encontró una cifra ligeramente superior, ya que de 4047 referencias solamente 256 se referían al arbitraje y juicio deportivo, lo que supondría tan sólo el 6,3% del total de estudios (Guillén y Jiménez, 2001). En cualquier caso habría que anotar que esta revisión incluye una revista dedicada exclusivamente al arbitraje.

Analizando el panorama científico a través de las diferentes fuentes de información, se puede encontrar que en la actualidad sólo existen escritos dos capítulos dedicados al arbitraje en libros sobre psicología del deporte (Cruz, 1997 y Riera, 1985), o el caso de cuatro tesis doctorales realizadas y que tienen algún componente psicológico en su elaboración (Betancor, 1999; Cabrera, 1997; Cuádras 1988 y Palomero, 1996).

En cuanto a las publicaciones periódicas, se puede encontrar que, en la principal revista sobre el tema en España, la *Revista de Psicología del Deporte*, después de noventa y dos artículos publicados, solo dos (Blasco, 1999; Guillén y Jiménez, 2001), están referidos al

arbitraje. En otras revistas publicadas en España sobre ciencias del deporte la presencia también ha sido escasa (Caracuel, Andreu y Pérez; 1995; Cuadras, 1988; Gimeno, Buceta, Lahoz y Sanz; 1998), mientras que las publicaciones realizadas por autores españoles en revistas extranjeras también ha sido mínimo (Tabernero y Márquez, 1999), (Tuero, Tabernero, Márquez y Guillén; 2002).

Al igual que ha ocurrido con las otras formas de publicaciones, también en Jornadas y Congresos se refleja la escasa producción investigadora referentes al arbitraje. Así aparece que solamente en el II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos se presentó una comunicación sobre el tema (Martín, 1990) y en las V Jornadas de ACPE, se creó un grupo de trabajo en el que se presentaron tres comunicaciones (Riera 1988; Martín, 1990; Saldaña 1988 y Cuadras 1988), y que en los cinco primeros Congresos Nacionales desarrollados no se haya presentado ningún trabajo, haciendo su aparición a partir del VI Congreso Nacional, publicándose desde entonces una docena de trabajos.

En cuanto a las diferencias entre géneros, la mayoría de los estudios apuntan que no existen diferencias. Para McCoby y Jacklin (1974), citados en Valdés (1998), las diferencias son pocas y se agrupan en cuatro áreas: habilidades matemáticas, de visualización, espacial, verbal y conducta agresiva. Por su parte Weinberg y Gould (1996), aduce que las características son similares en el deporte competitivo, sin importar si son hombres o mujeres los practicantes. Marrero (2000), en su estudio sobre perfil de personalidad del tenista, encontró diferencias en ambos géneros al compararlos con otros deportistas individuales.

Sandra Bem, citada en Valdés (1998), propuso la clasificación de femineidad, masculinidad y androginismo, fundamentando de esta manera el instrumento que ella creó (The Bem Sex Role Inventory), proponiendo la investigación en este campo. Bem considera que la masculinidad y la femineidad no son opuestos de una dimensión psicológica, pero tampoco están ligados absolutamente a las diferencias sexuales o a la orientación sexual, sino que son conjuntos separados de características de personalidad descables. Además ella propone que los hombres, al igual que las mujeres, deben poseer características tanto masculinas como femeninas y clasifica como andróginos a los sujetos que puntúan alto en

ambas escalas, porque los que puntúan de manera extrema en las escalas, son menos adaptados y menos saludables.

Basados en la clasificación de androginismo, se han realizado diversos estudios, Harris y Jennings (1977), al igual que Sheppard (1998) y Colker y Widon (1980), citados en Valdés (1998), estudiaron mujeres corredoras de largas distancias así como atletas intercolegiales, y todas puntuaban como andróginas o masculinas, sin embargo Wrisberg, Draper y Everell (1988), citados en Valdés (1998), reportaron que las mujeres puntuaban como andróginas, pero al analizar los resultados de sujetos que competían en deportes individuales, ambos géneros diferían, porque las mujeres puntuaban alto en femineidad. Lo que sugieren los resultados es que la actividad deportiva de éxito reclama ciertas conductas, las que precisamente se reflejan en el inventario de Bem como masculinidad.

En Costa Rica, las investigaciones sobre arbitraje dentro del ámbito de la Psicología del Deporte son muy novedosas, y al igual que en el resto del mundo son prácticamente poco exploradas; específicamente dentro del baloncesto, Jiménez y Rojas (1996), determinaron el perfil ideal del árbitro costarricense de primera división en las áreas profesional, académica, afectiva, social, física e intelectual; entrevistaron doce árbitros de primera división costarricenses y compararon sus resultados con los ideales establecidos por un grupo de conocedores o expertos del baloncesto costarricense; estableciendo así tanto las características reales de los árbitros costarricenses como las ideales.

Araya (2005), realizó un estudio de los aspectos psicológicos y su relación con el desempeño de sus funciones en los árbitros del fútbol costarricense, analizando también otros rasgos que están directamente relacionados con situaciones propiamente de juego. Los resultados obtenidos mostraron un perfil alto en confianza, actitud positiva y reto, pero bajo en motivación, atención, sensibilidad emocional e imaginación; mostrando la necesidad de fortalecer ciertas características de los árbitros de fútbol costarricenses, mediante procesos educativos de preparación mental.

Por otra parte, Rodríguez (2003), investigó también a los árbitros de fútbol costarricenses de primera y segunda división, para determinar objetivamente las tendencias que se presentan en los juicios arbitrales, procurando encontrar respuestas de índole psicológica a las decisiones de sancionar con tarjeta amarilla (amonestación) o con tarjeta roja (expulsión) las diferentes situaciones de juego.

### Capítulo III

## METODOLOGÍA

#### SUJETOS:

La totalidad de los árbitros de la Federación Costarricense de Baloncesto (FECOBA), son 37 sujetos costarricenses ( 7 mujeres, para un 19% y 30 hombres para un 81% ) con edades comprendidas entre 23 y 58 años, para una media de 37,05 años de edad, todos miembros de la Asociación Colegio Nacional de Árbitros de Baloncesto (ACNAB), clasificados en cinco categorías: 1= Internacionales (n= 9) 2= Primera División Masculina (n= 7) 3= Segunda División Masculina y Primera División Femenina (n= 6) 4= Liga Menor (n= 9) 5= De Mesa (n= 6). Todos participaron voluntariamente.

#### INSTRUMENTO:

A todos los individuos se les aplicó el cuestionario PAR-P1 de Serrato y colaboradores (2000), para medir las destrezas psicológicas de deportistas de diferentes especialidades deportivas, diseñado en Colombia y modificado en Costa Rica para árbitros (ver anexo número 1), para efectos de este estudio. El instrumento fue validado en deportistas colombianos desde edades infantiles hasta adultos (rango de 10 a 45 años de edad), mediante análisis de consistencia interna y análisis factorial con rotación de Varimax. Serrato (2000) reporto una consistencia interna alta y una validez alta para todo el instrumento y para cada uno de sus dimensiones o factores. Este instrumento se seleccionó por ser el único perfil validado con población latinoamericana, cuenta con un sólido respaldo teórico y además éste perfil incluye factores o variables que corresponden a características psicológicas relevantes para el desempeño arbitral, así como de un deportista, según citan varios estudios (Guillén, 2003). La versión modificada fue revisada por expertos, no obstante, la modificación se basó en cambiar parte de la redacción de algunos ítems que se enfocaba a un deportista, para hacer que fuese aplicable a un árbitro. Dicho cuestionario contiene 39 ítems (cuadro 1) que hacen

referencia a siete (7) factores psicológicos que influyen en la función arbitral, ellos son: motivación, autoconfianza, imaginación sensibilidad emocional, reto, control de la atención y actitud positiva.

### **PROCEDIMIENTO:**

A todos los sujetos se les entrevistó para explicarles el propósito del trabajo y solicitarles verbalmente su anuencia a colaborar con la aplicación del instrumento; la mayoría fueron reunidos en un curso de capacitación, donde existían las condiciones adecuadas para responder el cuestionario, (un recinto privado y silencioso, con buena iluminación y ventilación, cada sujeto con su propia mesa y silla); otros pocos fueron localizados en su lugar de trabajo con el objetivo de cumplir con el proceso de completar el cuestionario (ver anexo número 1); para ello no se les limitó el tiempo. Si existían dudas con respecto al instrumento, éstas eran contestadas por el entrevistador que fue el mismo para todos (as) los sujetos. Una vez realizado este paso se procedió a calificar las respuestas de cada cuestionario para su tabulación, según el manual PAR-PI de Serrato, García y Rivera (2000), para la aplicación del proceso estadístico.

### **ANÁLISIS ESTADÍSTICO:**

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizó el paquete estadístico "Statistics Package for Social Science" (SPSS-PC). Se realizó el análisis de correlación de Pearson para establecer las relaciones entre las variables dependientes continuas de interés; análisis de varianza, análisis post hoc de Tukey y análisis t- Student; obteniendo el resumen de correlaciones de Pearson, el resumen de promedios y desviaciones estándar, el resumen de análisis t- Student y el análisis de varianza de las variables del Perfil PAR-PI, la edad y la experiencia arbitral, según sexo y nivel de arbitraje. También se obtuvo el decatipo de los puntajes promedio de las variables del PAR-PI con base en las tablas de baremos de Serrato y colaboradores (2000).

## Capítulo IV RESULTADOS

En este capítulo se detallan los resultados más importantes del estudio, los cuales se muestran en cuadros y gráficos, según corresponda. A continuación, se presenta el resumen del análisis de correlación de Pearson, para determinar la relación entre las variables del perfil PAR-P1 y la edad y los años de experiencia arbitral, en los sujetos evaluados.

**Tabla 1. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses**

	Años de experiencia arbitral	Autoconfianza	Motivación	Atención	Sensibilidad emocional	Imaginación	Actitud positiva	Reto
Edad	<b>0,648**</b>	0,042	0,041	0,118	0,037	-0,011	0,083	0,093
Años de experiencia arbitral	----	<b>0,360*</b>	0,087	0,039	-0,069	-0,136	0,269	0,219
Autoconfianza		----	<b>0,658**</b>	<b>0,484**</b>	-0,307	0,079	<b>0,676**</b>	<b>0,500**</b>
Motivación			----	<b>0,597**</b>	-0,269	0,198	<b>0,517**</b>	<b>0,632**</b>
Atención				----	<b>-0,389*</b>	0,299	<b>0,562**</b>	<b>0,650**</b>
Sensibilidad emocional					----	0,213	-0,248	<b>-0,388*</b>
Imaginación						----	0,176	<b>0,363*</b>
Actitud positiva							----	<b>0,600**</b>

\*\* p< 0.01    \* p<0.05.

Se encontró una relación significativa entre años de experiencia arbitrando y la autoconfianza, por tanto, a mayor experiencia arbitral, mayor autoconfianza. Cabe acotar que las demás variables psicológicas no tuvieron relación significativa con los años de experiencia.

La autoconfianza se relacionó significativa y positivamente con la motivación, la atención, la actitud positiva y el reto, por tanto entre mayor sea la autoconfianza, mayor es el

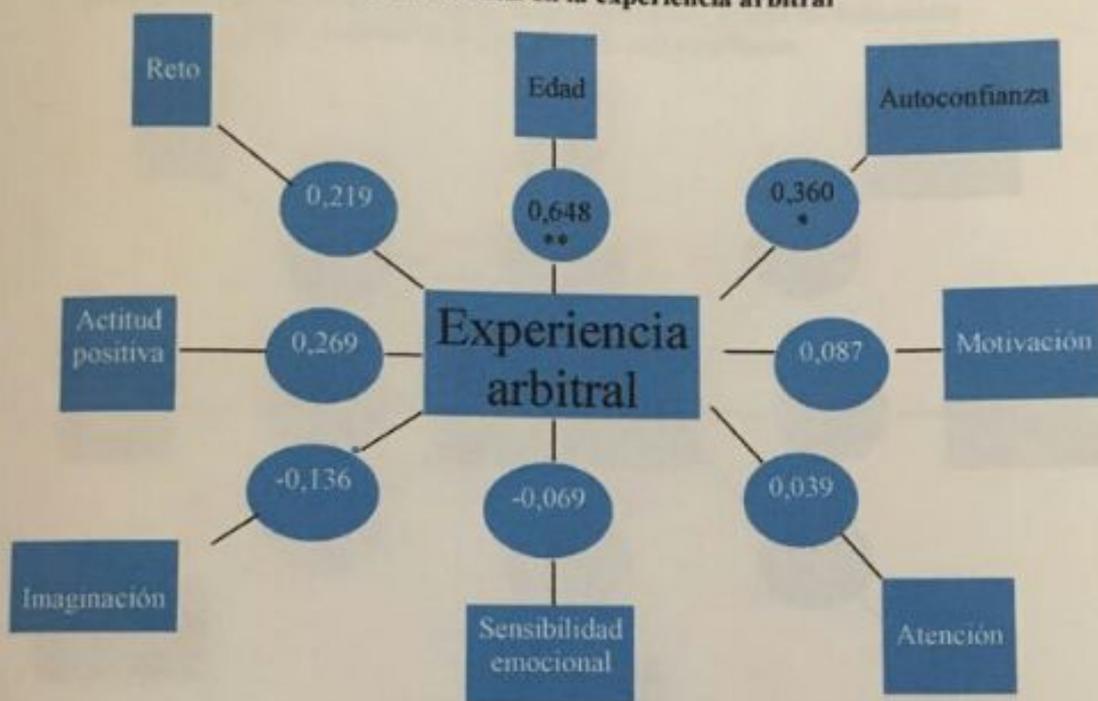
puntaje en esas otras variables. Por su parte, la motivación se relacionó significativa y positivamente con la atención, el reto, la actitud positiva, además de la autoconfianza, por tanto la motivación afecta positivamente a esas otras variables en los árbitros entrevistados.

Asimismo, el reto se relacionó positivamente con la actitud positiva, al igual que con la imaginación. La sensibilidad emocional se relacionó significativa e inversamente con el reto, por tanto entre mayor sea el puntaje en sensibilidad emocional (lo cual es negativo para el rendimiento), menor es el puntaje en reto. La atención también se ve afectada significativa y negativamente por la sensibilidad emocional y se ve afectada positivamente por la actitud positiva y el reto.



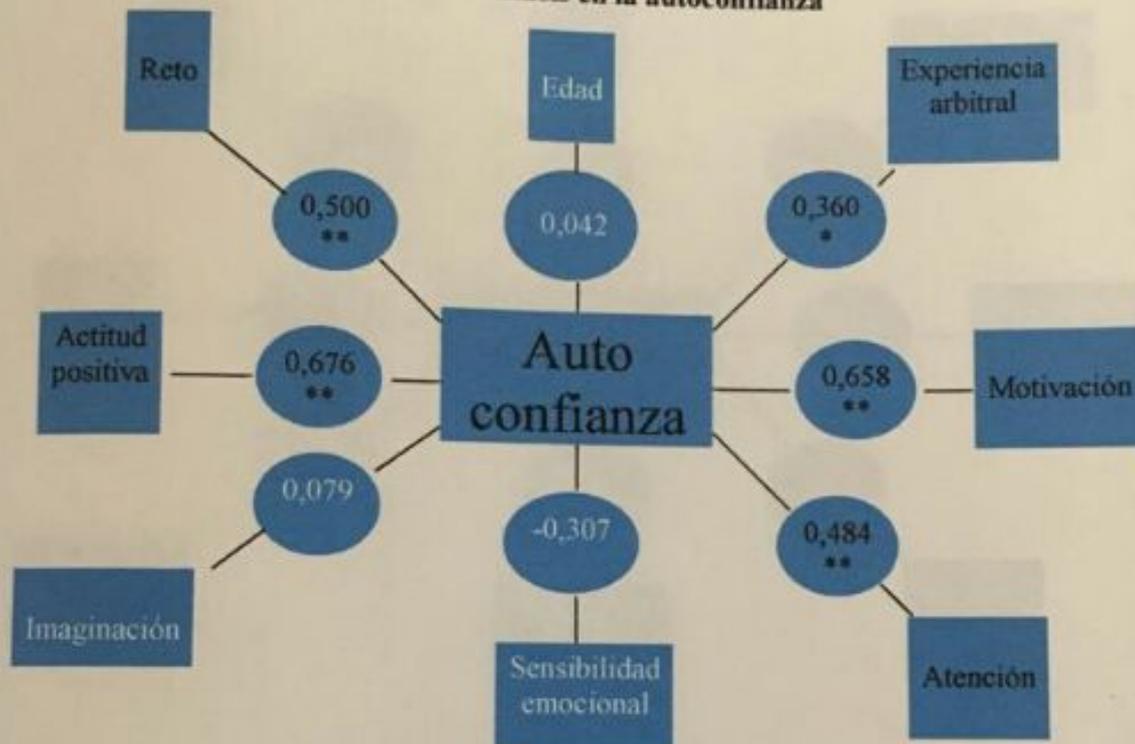
En esta figura se detallan las relaciones de las variables del TPPI (TPPI) con la sensibilidad emocional, mostrando el signo y el valor significativo de las relaciones y la edad, que se ve afectada positivamente por la sensibilidad emocional, mayor sea el puntaje en sensibilidad emocional, mayor sea el puntaje en TPPI. Los valores en los círculos representan los coeficientes de correlación de las relaciones de las variables con la sensibilidad emocional.

**Figura 1. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la experiencia arbitral**



En esta figura se correlacionan todas las variables del Perfil PAR-P1 con la experiencia arbitral, obteniendo valores significativos solamente la autoconfianza y la edad, por lo que se deduce que entre mayor sea la cantidad de años de experiencia arbitral, mayor será también el nivel de autoconfianza. Los valores en las otras variables no alcanzaron niveles de significancia para con la experiencia arbitral.

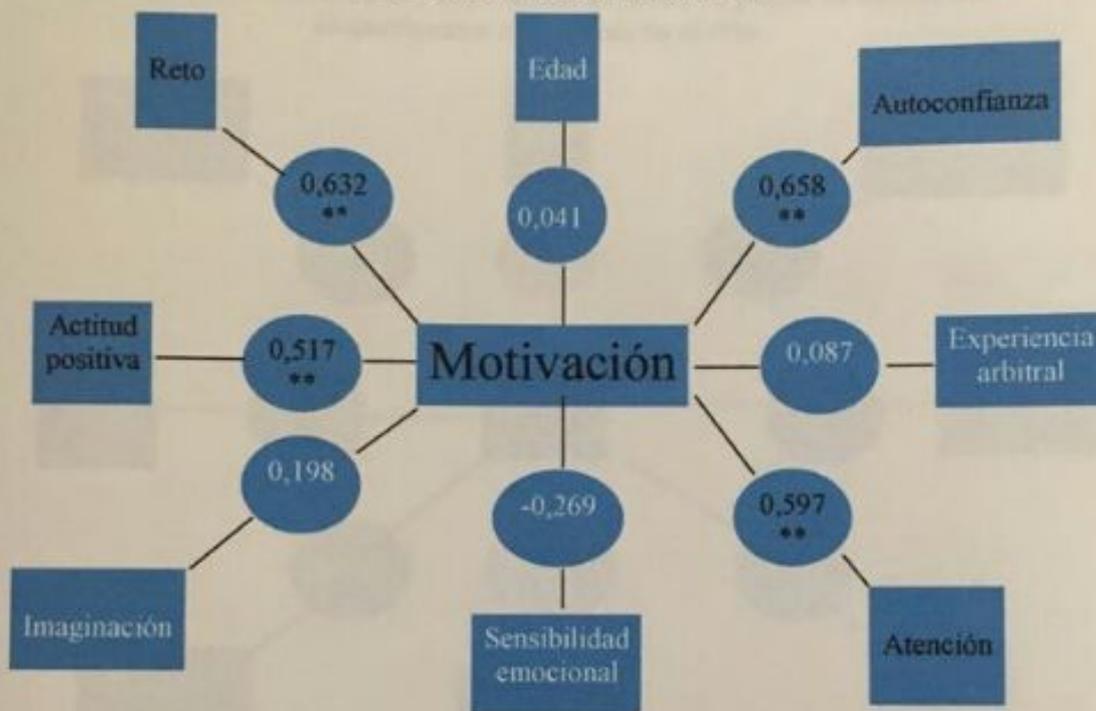
**Figura 2. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la autoconfianza**



En la presente figura se correlacionan todas las variables del Perfil PAR-P1 con la autoconfianza, destacándose su alta correlación positiva con la motivación; al igual que con la atención, la actitud positiva y el reto; además de la experiencia arbitral que se había mostrado en la figura 1.

Por lo tanto, entre más autoconfianza tenga el árbitro, mayor será su nivel de motivación, también crecerá su nivel de atención, mayor actitud positiva y mayor reto.

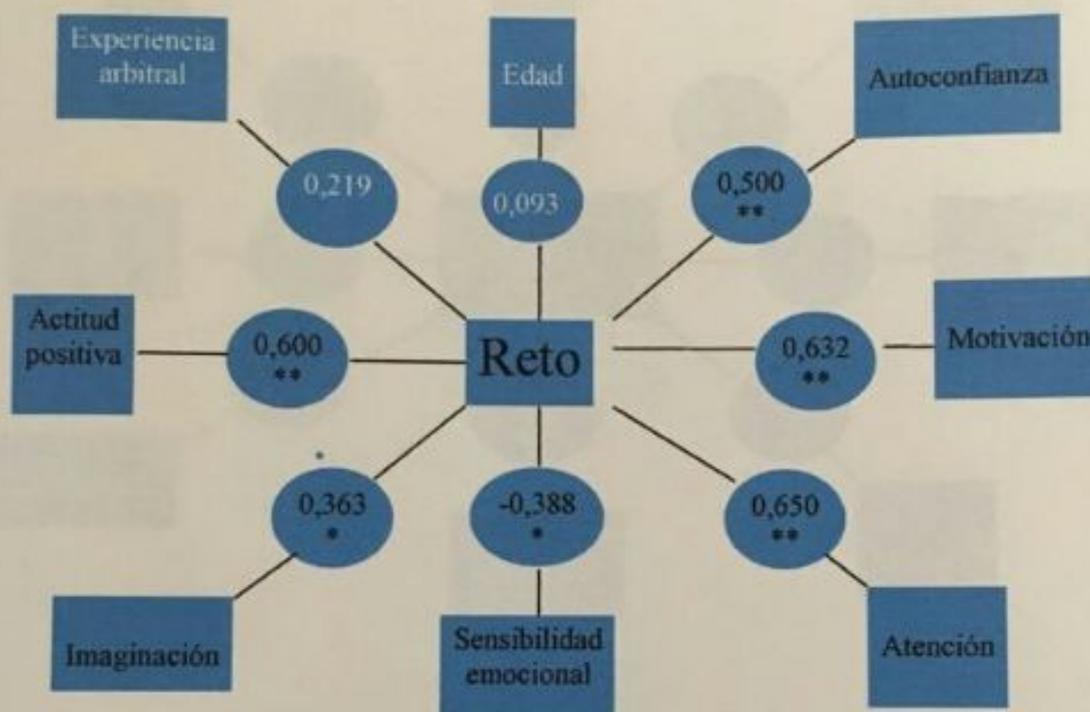
**Figura 3. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la motivación**



En esta figura se correlacionan todas las variables del Perfil PAR-PI con la motivación, encontrando que entre más motivación tenga el árbitro, mayor será su nivel de atención, mayor actitud positiva y mayor reto.

La autoconfianza también tiene un nivel de significancia alto y positivo, anteriormente destacado en la figura 2.

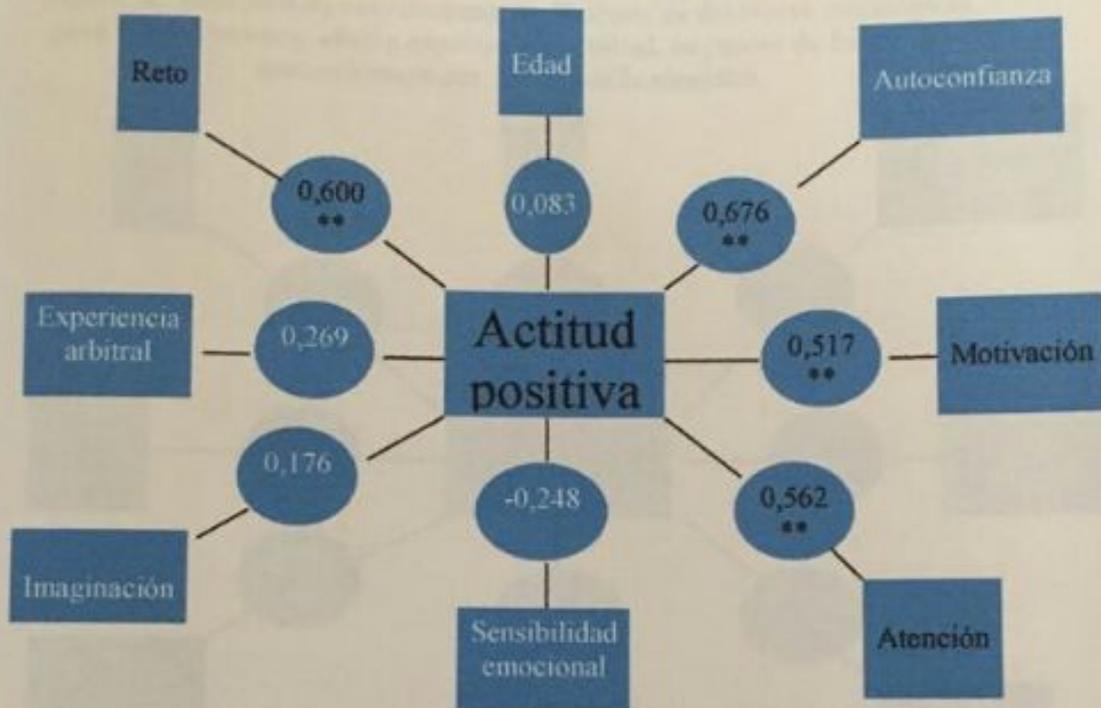
**Figura 4. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en el reto**



La presente figura muestra la correlación entre todas las variables del Perfil PAR-P1 con el reto, destacándose su alto nivel significativo con la actitud positiva y con la imaginación. Con la sensibilidad emocional también se relacionó significativa e inversamente y debido a que ésta resulta negativa para el rendimiento, se debe destacar que entre más sensibilidad emocional, menor será el nivel de reto.

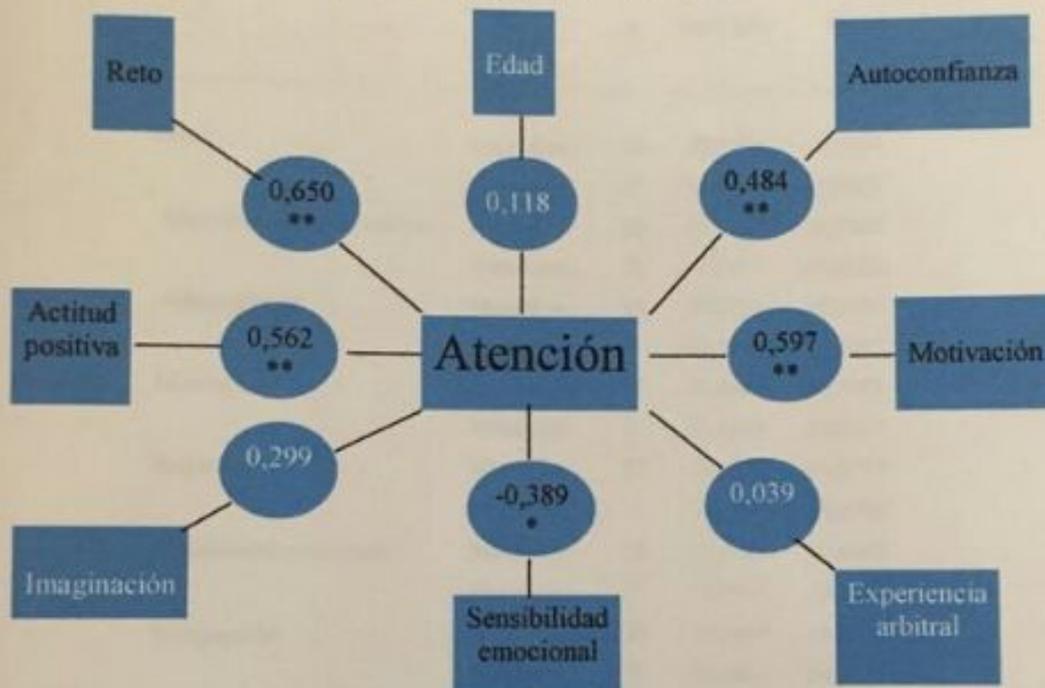
Con la atención, la motivación y la autoconfianza también se relacionó positiva y significativamente, como se muestra en las figuras 2 y 3.

**Figura 5. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la actitud positiva**



En la presente figura se muestra la correlación de todas las variables del Perfil PAR-P1 con la actitud positiva, encontrando nivel significativo con la autoconfianza, la motivación, la atención y el reto. Esto también se destacó en las figuras 2, 3 y 4; por lo tanto entre más actitud positiva, mayor nivel de autoconfianza, mayor motivación, mayor atención y mayor reto.

**Figura 6. Resumen de correlaciones de Pearson de destrezas psicológicas para el rendimiento, edad y experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses con énfasis en la atención**



En esta figura se correlacionan todas las variables del Perfil PAR-P1 con la atención; se destaca que la atención se ve afectada significativa y negativamente por la sensibilidad emocional, pero positivamente por la actitud positiva y el reto.

La relación significativa con la motivación y la autoconfianza también se destacó en las figuras 2 y 3.

**Tabla 2. Resumen de promedios y desviaciones estándar de las variables del perfil PAR-P1, edad y la experiencia arbitral, en jueces de baloncesto costarricenses.**

	Sexo	n	Promedio	DS
Edad	Masculino	30	37,5333	±8,2074
	Femenino	7	35,0000	±8,0829
Años de experiencia arbitral	Masculino	30	11,1333	±9,7935
	Femenino	7	7,2857	±5,8228
Autoconfianza	Masculino	30	27,2333	±2,9906
	Femenino	7	26,8571	±2,6095
Motivación	Masculino	30	22,0667	±2,7283
	Femenino	7	21,0000	±2,0817
Atención	Masculino	30	19,4000	±3,3177
	Femenino	7	19,1429	±4,2594
Sensibilidad emocional	Masculino	30	12,9667	±2,6325
	Femenino	7	13,0000	±3,1091
Imaginación	Masculino	30	23,3667	±4,4759
	Femenino	7	22,4286	±4,8255
Actitud positiva	Masculino	30	25,4333	±3,1369
	Femenino	7	26,0000	±2,6458
Reto	Masculino	30	26,4667	±2,6876
	Femenino	7	26,1429	±2,7343

**Tabla 3. Resumen de análisis t-Student, para la comparación de las variables del perfil PAR-PI, edad y la experiencia arbitral, según sexo en jueces de baloncesto costarricenses.**

Variables	t	Sig.
Edad	0,737	0,466
años de experiencia arbitral	0,993	0,328
Autoconfianza	0,306	0,761
Motivación	0,967	0,340
Atención	0,175	0,862
Sensibilidad emocional	-0,029	0,977
Imaginación	0,493	0,625
Actitud positiva	-0,441	0,662
Reto	0,286	0,776

Como se aprecia en las tablas anteriores (2 y 3) no se encontró diferencias significativas entre ninguna de las variables dependientes, según el sexo de los entrevistados.

Tabla 4. Resumen de promedios y desviaciones estándar de las variables del perfil PAR-P1, según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses.

Variable dependiente	Nivel de arbitraje	n	Promedio	DS
Edad	Arbi internac	9	43,1111	±6,0300
	Arbi prim divis	7	34,2857	±10,4676
	primera fem y seg masc	6	37,5000	±5,6833
	ligas menores	8	36,7500	±6,5629
	juez de mesa	7	32,0000	±8,2260
	Total	37	37,0541	±8,1341
Años de experiencia arbitral	Arbi internac	9	20,7778	±8,7146
	Arbi prim divis	7	11,2857	±7,6314
	primera fem y seg masc	6	5,6667	±3,5590
	ligas menores	8	7,2500	±8,6313
	juez de mesa	7	3,8571	±2,5448
	Total	37	10,4054	±9,2330
Autoconfianza	Arbi internac	9	29,1111	±1,7638
	Arbi prim divis	7	27,1429	±2,4103
	primera fem y seg masc	6	27,8333	±2,3166
	ligas menores	8	25,7500	±3,3274
	juez de mesa	7	25,7143	±3,4017
	Total	37	27,1622	±2,8917
Motivación	Arbi internac	9	23,0000	±2,2913
	Arbi prim divis	7	21,8571	±2,7343
	primera fem y seg masc	6	23,5000	±1,0488
	ligas menores	8	21,0000	±2,9277
	juez de mesa	7	20,0000	±2,5166
	Total	37	21,8649	±2,6264
Atención	Arbi internac	9	21,3333	±2,7386
	Arbi prim divis	7	18,4286	±3,5989
	primera fem y seg masc	6	19,5000	±3,6194
	ligas menores	8	19,3750	±2,6152
	juez de mesa	7	17,5714	±4,3534
	Total	37	19,3514	±3,4498
Sensibilidad Emocional	Arbi internac	9	11,7778	±2,1082
	Arbi prim divis	7	14,1429	±1,5736
	primera fem y seg masc	6	14,0000	±2,6077
	ligas menores	8	12,0000	±3,4641
	juez de mesa	7	13,5714	±2,9358
	Total	37	12,9730	±2,6821
Imaginación	Arbi internac	9	22,5556	±5,1505
	Arbi prim divis	7	22,7143	±5,2509
	primera fem y seg masc	6	26,5000	±3,2711
	ligas menores	8	22,5000	±3,2950
	juez de mesa	7	22,4286	±4,8255
	Total	37	23,1892	±4,4897
Actitud positiva	Arbi internac	9	27,2222	±2,4381
	Arbi prim divis	7	25,2857	±2,8702
	primera fem y seg masc	6	26,6667	±2,5033
	ligas menores	8	23,7500	±2,6592
	juez de mesa	7	24,7143	±3,8173
	Total	37	25,5405	±3,0239
Reto	Arbi internac	9	28,1111	±2,3688
	Arbi prim divis	7	26,4286	±2,2991
	primera fem y seg masc	6	27,1667	±1,8348
	ligas menores	8	25,1250	±1,9594
	juez de mesa	7	25,0000	±3,6056
	Total	37	26,4054	±2,6610

**Tabla 5. Análisis de varianza de las variables del Perfil PAR-P1, según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses.**

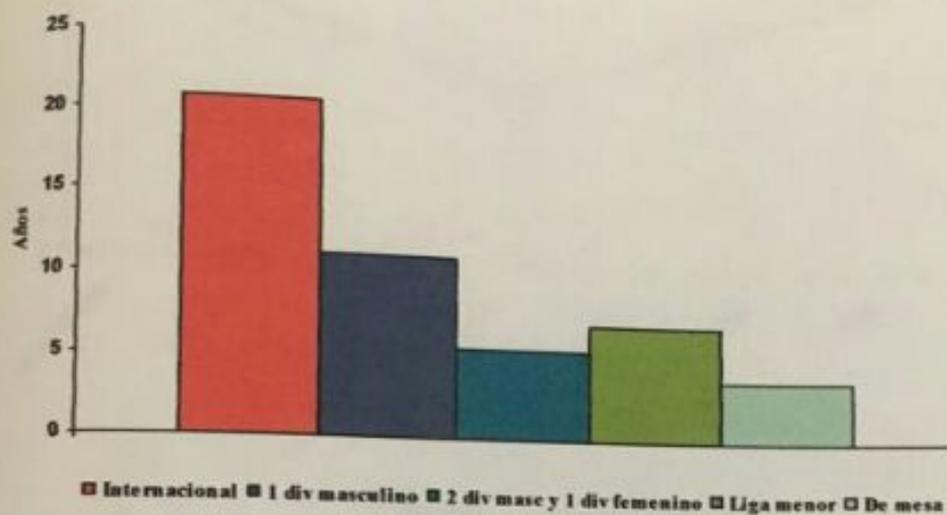
Variables	F	Sig.
Edad	2,485	0,063
Años de experiencia arbitral	7,532	0,000**
Autoconfianza	2,313	0,079
Motivación	2,436	0,067
Atención	1,395	0,258
Sensibilidad emocional	1,412	0,252
Imaginación	0,975	0,435
Actitud positiva	1,929	0,130
Reto	2,284	0,082

\*\*  $p < 0.01$

Sólo se encontró diferencias en los años de experiencia arbitral, donde el análisis post hoc de Tukey mostró que los árbitros de nivel internacional tienen mayor experiencia que todos los demás. El nivel de experiencia no difiere entre las otras categorías.

Como no existen diferencias entre las otras variables, se corrobora lo ya mostrado por los resultados del análisis t de Student (ver tabla 2), donde tampoco se observaron diferencias, según el sexo, en los puntajes directos de las variables del perfil PAR-P1. Esto indica que el perfil psicológico para el rendimiento determinado en los sujetos no difiere según sexo ni de acuerdo con el nivel arbitral, sugiriéndose así que el grupo de árbitros y árbitras evaluado es bastante homogéneo en esas variables. Cabe recordar aquí que estos sujetos eran, en el momento del estudio, todos los árbitros oficiales de baloncesto del país.

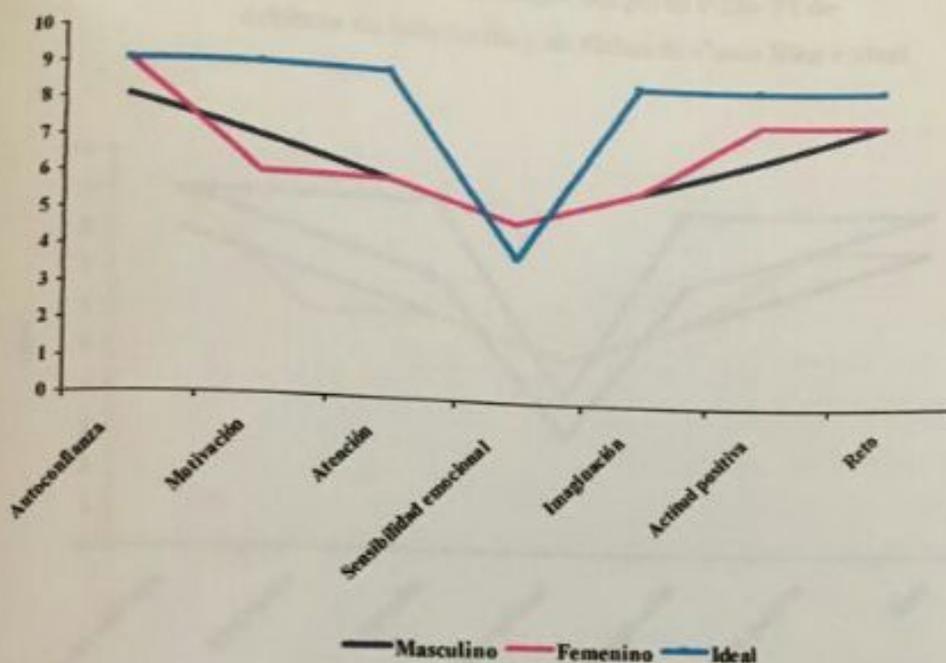
**Gráfico 1. Años de experiencia según el nivel de arbitraje en jueces de baloncesto costarricenses**



En el gráfico 1 se muestra que los árbitros de nivel internacional tienen mayor experiencia que todos los otros niveles; el nivel de experiencia no difiere entre las otras categorías.

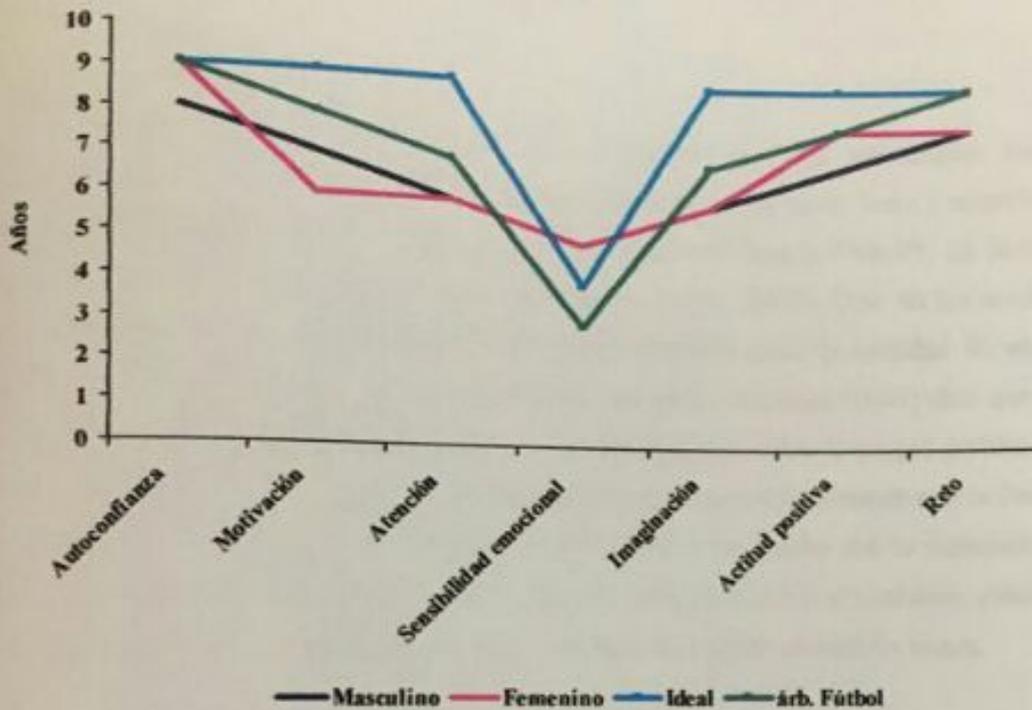
Para efectos de profundizar el análisis, se procedió a obtener el decatipo de los puntajes promedio de las variables del PAR-P1, de las tablas de baremos de Serrato y col. (2000). Estos resultados se grafican a continuación.

Gráfico 2. Decatipos del perfil PAR-P1 de árbitros de baloncesto costarricenses e ideal



Según este análisis, los aspectos motivacionales y cognitivos del perfil, tanto en árbitros como en árbitras, deben ser mejorados. No obstante, cabe recordar que los decatipos ideales de los que se dispone corresponden a los deportistas con los que fueron obtenidos los baremos del PAR-P1 en Colombia. Otra referencia de la que se dispone, para tener una idea comparativa del nivel mostrado por los árbitros (as) de baloncesto valorados (as), en los aspectos psicológicos, es el estudio de Araya (2005), en el que se aplicó este mismo instrumento a árbitros de fútbol costarricense de primera división. La comparación se grafica a continuación.

Gráfico 3. Decatipos del perfil PAR- P1 de árbitros de baloncesto y de fútbol de Costa Rica e ideal



Como se aprecia en el gráfico anterior, el perfil PAR-P1, obtenido en árbitros de fútbol de primera división es similar al de árbitros y árbitras de baloncesto costarricenses, en cuanto a los aspectos deficitarios. No obstante, estos últimos presentan un nivel más bajo en los aspectos motivacionales del perfil, en comparación con los de fútbol. Serrato, García y Rivera (2000), indican en la interpretación de los decatipos del perfil que un sujeto que tenga entre ocho y diez, posee habilidades excelentes; si está entre cuatro y siete requieren tiempo en el cual se debe dar seguimiento para que mejore y si está entre uno y tres, necesita atención especial para la variable respectiva. Esto aplica para confianza, motivación, atención, imaginación, actitud positiva y reto. En la sensibilidad emocional la interpretación es inversa.

## Capítulo V

### DISCUSIÓN

En este estudio, la idea principal fue determinar el perfil psicológico para el rendimiento de los árbitros de baloncesto costarricenses según su nivel, sexo y experiencia; utilizando para ello la prueba de rasgos psicológicos para el deporte PAR-P1, de Serrato y colaboradores (2000), modificado para los árbitros por Araya, (2005). Uno de los resultados más importantes fue la relación significativa que se presentó entre la cantidad de años de experiencia y el nivel de autoconfianza, para tratar este tema, González (2001) dice que todas las personas tienen diferentes percepciones y representaciones sobre la propia personalidad, por lo cual cada individuo tiene un comportamiento muy particular de acuerdo con la forma en que se percibe a sí mismo y sus capacidades. Si un árbitro se percibe con la capacidad para llegar a obtener grandes logros en su deporte, lo intentará, pero si por el contrario, piensa que no tiene las cualidades necesarias para ser un buen juez, no logrará alcanzarlo nunca.

Serrato y colaboradores (2000) aduce que un atleta con un grado alto de autoconfianza, en los momentos de máxima ejecución deportiva, se muestra seguro de sí mismo y de sus habilidades, aún si comete algunos errores, siempre sigue confiando en sus posibilidades, porque sabe de lo que es capaz y continuará esforzándose hasta terminar el juego; esa seguridad en sí mismo y en sus posibilidades elimina presión y por consiguiente rigidez, permitiendo un juego fluido con buenos niveles de motivación. Para Williams (1991) citado en Elizondo (2005), los deportistas más destacados tienen confianza en sus capacidades para rendir en el deporte, lo cual es consecuencia de un pensamiento positivo y adecuado. Ante una competición o reto piensan "puedo hacerlo", sin minimizar sus habilidades.

Para Tuero, Tabernero, Guillén, y Márquez (2002), entre las variables psicológicas implicadas en el rendimiento de los árbitros se encuentra la autoconfianza; resaltando que la autoestima también forma parte de las cualidades que debe poseer un árbitro competente, ya que, éstos deben confiar en sí mismos y en sus habilidades.

La relación directa entre la cantidad de años de experiencia y el nivel de autoconfianza también fue encontrada por Ittenbach y Eller (1988), quienes encontraron que los árbitros de fútbol americano con una edad promedio de 46,4 años y una experiencia arbitral promedio de 13,6 años poseían una gran seguridad en sí mismos y una gran autoconfianza. Estos resultados eran consistentes con los obtenidos anteriormente con árbitros de baloncesto exitosos de liga colegial de los Estados Unidos, por Alker, Straub y Leary en 1973, y por Fratzke en 1975. José J. Vasconcelos y colaboradores en el 2000, comparó los niveles de ansiedad cognitiva somática y de autoconfianza de 38 árbitros de primera división de volibol de Portugal, con edades entre 23 y 50 años, nacionales e internacionales; los resultados demostraron que los árbitros internacionales presentan mayores niveles de autoconfianza; este perfil es semejante al de los atletas con mejor nivel de rendimiento deportivo en los deportes individuales.

La investigación científica ha demostrado que los individuos con niveles superiores de rendimiento, tienen mejores índices de autoconfianza que los otros que no se ubican en el mismo nivel de rendimiento deportivo. Estas diferencias tienen como factor más importante la percepción de los individuos relativa a su propia habilidad; así aquellos que confían en ser los mejores, tienden a ser los que poseen más autoconfianza (Vasconcelos, 2000).

La relación directa entre el nivel de autoconfianza y el nivel de motivación, atención, actitud positiva y reto, es justificada por Martín (2001), al mencionar que la autoconfianza es una cualidad esencial en el árbitro competente, porque de ella se deriva el óptimo desarrollo de sus propias habilidades durante su tarea; resaltando además que no sería propio de un buen árbitro creer que no arbitra adecuadamente; lo cual no significa que no les invadan sentimientos de duda, pero que es muy importante que los controlen, con el propósito de no perder esa confianza en sí mismos. Marín (1999) señala como la autoconfianza puede ser un factor importantísimo en la calidad del arbitraje; porque esta característica va a influir positivamente sobre: la concentración, el esfuerzo, el ímpetu y las emociones positivas. En otro estudio del perfil psicológico en árbitros de fútbol costarricenses Araya (2005), encontró que los árbitros de fútbol también mostraron un nivel alto en autoconfianza, actitud positiva y en reto, pero su nivel en motivación, atención, sensibilidad emocional e imaginación, resultó bajo; datos muy semejantes a los obtenidos en los árbitros de baloncesto

costarricenses quienes de igual manera resultaron bajos en atención, sensibilidad emocional e imaginación, con resultados más altos en autoconfianza, actitud positiva y reto; el nivel de motivación resultó aun más bajo que el obtenido por los árbitros de fútbol; en ambos casos se alejan mucho de los niveles ideales propuestos por Serrato y colaboradores (2000).

Cruz (1997) destaca tanto a la autoconfianza, como a la motivación y el auto-control emocional como aspectos claves para el arbitraje exitoso y que además la falta de confianza disminuye el autocontrol emocional y la atención y consecuentemente deteriora su rendimiento. En cuanto a la atención, corrobora que es afectada negativamente por la falta de control emocional y que la fatiga y la falta de motivación también pueden alterar la actuación del árbitro.

Vasconcelos (2000), destaca que sólomente los árbitros de nivel internacional son los que marcan diferencias en cuanto a la autoconfianza, la motivación y la atención, no así entre las otras categorías o niveles de arbitraje; y que esas diferencias se deben a su mayor edad y experiencia arbitral; estos resultados también se obtuvieron en los árbitros de baloncesto costarricenses de categoría internacional, quienes también reflejaron niveles altos de autoconfianza, debido a su mayor nivel de experiencia como árbitros.

Tuero, Taberner, Guillén y Márquez (2002), en un estudio donde analizaron los factores que influyen en el juicio deportivo, aplicaron la Encuesta de Necesidades Deportivas de Cerezo a una muestra de 47 árbitros de baloncesto, con edades entre 15 y 33 años, en distintas categorías, y encontraron que los árbitros con una mayor experiencia otorgaron una importancia creciente a los ítems ansiedad, autoconfianza, concentración, atención, imaginación. Este argumento se acepta con base en el hecho de que los árbitros clasificados en un nivel superior poseen un conjunto de experiencias y actuaciones muy positivas en el pasado y que les han llevado en su ascenso en el escalafón arbitral.

La autoconfianza resultó también muy relacionada significativamente con la motivación, y es que para Cruz (1994), dentro de las características psicológicas que debe poseer un buen árbitro esta la motivación; y ante la pregunta ¿qué motiva a una persona a

iniciarse, mantenerse o abandonar el arbitraje?, se debe tener presente que en Psicología se habla de motivación intrínseca cuando una actividad se realiza por el gusto de realizarla, ya sea porque es interesante en sí misma o porque constituye un reto para que el individuo muestre su grado de destreza. Según esto, las personas están intrínsecamente motivadas cuando llevan a cabo una actividad por la que manifiestan interés y diversión al realizarla (Green y Lepper, 1974; citados en González, 2001).

Pero en la práctica deportiva, especialmente en la organizada, existen recompensas que son ajenas a la naturaleza del deporte o actividad física. Por ejemplo, en la mayoría de los torneos se lucha por un trofeo, los deportistas cobran por jugar y los medios de comunicación, al hacer públicas esta clase de competiciones proporcionan fama y ganancias económicas a sus practicantes. Estos aditivos constituyen la motivación extrínseca en el deporte. Participar en el deporte o el ejercicio físico no para disfrutar del juego, sino por razones económicas, para lograr notoriedad social, para mejorar el estado del organismo o por fines estéticos, son otras tantas formas de motivación extrínseca (González, 2001).

La motivación intrínseca y la extrínseca no tienen porqué excluirse en el deporte. Alguien puede jugar al tenis porque le gusta y por conseguir fama y dinero. Por lo general, la motivación intrínseca y la extrínseca suelen ir juntas, aunque no necesariamente. Las primeras teorías explicativas de la motivación para participar en el deporte defendían que los motivos intrínsecos y extrínsecos se sumaban, contribuyendo así a hacer la práctica deportiva doblemente atractiva. Según esta explicación, la motivación total de un atleta constaría de la suma de los dos tipos de motivación. Los motivos extrínsecos se añadirían a sus motivos intrínsecos y, por consiguiente, cuantos más incentivos extrínsecos hubiera, mejor para la motivación de jugar o competir del atleta. Según esta teoría, un modo de incrementar el rendimiento del deportista consistiría en aumentar directamente la motivación extrínseca mediante incentivos, hecho que redundaría indirectamente en el incremento de la motivación intrínseca (Roberts, 1992 y Weinberg, 1984; citados en González, 2001).

Morilla, Caracuel y Gómez, (1997), menciona que algunos de los motivos que llevan a una persona a iniciarse en el arbitraje o juicio deportivo son de carácter personal: gusto por el

deporte, dinero extra, etc; pero la figura de otra persona que la animara a ello: otro árbitro o juez, padres, hermanos, etc; es también determinante. Luego, una vez iniciado, alguno de estos factores continúan influyendo, pero otros nuevos aparecen: el reto, la emoción y disfrutar con el arbitraje o juicio, los desplazamientos y conocimiento de otros lugares y personas o los sentimientos de poder y control o el prestigio. Según Cruz (1994), a un 48% de los árbitros los animó otro árbitro o sus padres, a un 41% lo hizo por interés personal (motivación intrínseca) y un 11% mencionó el dinero suplementario que proporciona el arbitraje como una razón importante.

Contrariamente, el estrés derivado del hecho mismo de arbitrar, la presión (de deportistas, entrenadores, dirigentes, medios de comunicación, etc), el temor de una agresión, de una lesión, o los problemas en las relaciones institucionales (colegios de árbitros, federaciones, etc.), pueden estar entre las causas más identificables de abandono, excepto la jubilación o retiro por la edad, por razones obvias.

De igual manera, conviene analizar la motivación más específica, o sea, la que tiene un árbitro o juez ante un partido o competición determinados. ¿Cómo afronta un árbitro o juez ese partido o esa competición en concreto?, ¿Va ilusionado/a o temeroso/a? Hay árbitros que al conocer la designación se muestran alegres y satisfechos y otros lo viven con ansiedad y estrés. En esto último puede influir el equipo que corresponda, o algún jugador especialmente conflictivo, o la cancha de que se trate, en función de la relevancia de los mismos o de sus pasadas actuaciones con respecto a ellos (Cruz, 1997).

Al analizar detalladamente aquellos factores a los cuales hace mención el cuestionario PAR-P1 en el área de la motivación, con el propósito de evaluar y determinar el grado o nivel existente de ésta en ese deportista o árbitro o conjunto de ellos, se puede notar que enfoca aspectos meramente intrínsecos (capacidad para dirigir un juego, alcanzar metas como árbitro, disposición para esforzarse al máximo, aburrimento o deseos para con su preparación físico-teórica); lo que puede provocar la idea de que la motivación extrínseca en los árbitros de baloncesto costarricenses no es la razón predominante, sino que aquellos sujetos que escogieron la profesión arbitral es porque realmente disfrutaban haciéndolo. Gimeno (1994),

respalda esta línea de pensamiento al encontrar en su estudio que los jueces citaron como las razones para mantenerse en la profesión arbitral el reto, la competencia, el mantenimiento de la forma física, como las más importantes, además de las relaciones de amistad con los otros árbitros, el compromiso, el interés y el entusiasmo por el deporte.

Al realizar un análisis de los resultados obtenidos en cuanto a las variables psicológicas del perfil PAR-P1, tanto en árbitros como en árbitras, resulta muy evidente que deben ser mejorados, dado que a nivel general, todos ellos muestran algún grado deficitario; no obstante, como primer punto, cabe recordar que los decatipos considerados como ideales con los que se dispone para realizar la comparación en el proceso de búsqueda del nivel óptimo, corresponden a los deportistas con los que fueron obtenidos los baremos del PAR-P1 en Colombia. Como segundo punto, otra referencia de la que se dispone, para tener una idea comparativa del nivel mostrado por los árbitros y árbitras de baloncesto valorados, en los aspectos psicológicos, es el estudio de Araya, (2005), en el que se aplicó este mismo instrumento a árbitros de fútbol costarricense de primera división, y en este sentido, el perfil PAR-P1, obtenido en ellos es similar al de árbitros y árbitras de baloncesto costarricenses, en cuanto a los aspectos deficitarios; sin embargo, estos últimos tienen peor nivel en los aspectos motivacionales del perfil, en comparación con los de fútbol. Como tercer aspecto por considerar, y quizás el más importante, consiste en el sinnúmero de diferencias existentes alrededor de cada uno de estos deportes y de su organización arbitral en nuestro país; se mencionarán algunos a continuación: el fútbol posee una mayor organización y difusión a nivel nacional e internacional, su infraestructura nacional e internacional es en calidad y numéricamente incomparable con ningún otro deporte, situación que lo ha hecho más comercializado, más difundido y exageradamente mejor cubierto por los medios de comunicación colectiva, lo que provoca que los niveles económicos de contratos de jugadores, contratos televisivos, interés de marcas patrocinadoras, asistencia de público a los juegos, cantidad de equipos en los torneos de liga superior; sólo para mencionar algunos, provocan que las organizaciones arbitrales también se vean envueltas en niveles proporcionales en todo este sistema de funcionamiento; Costa Rica, su fútbol y su baloncesto también son parte de ello, y ésta es parte de la razón por la cual los árbitros de baloncesto poseen una motivación muy por debajo del nivel ideal y del nivel reflejado por los árbitros de fútbol.

La diferencia salarial ni siquiera es proporcional, es sustancialmente inferior; y siendo el aspecto económico uno de los principales motivadores extrínsecos, un pago inadecuado para un sacrificado tiempo, puede representar un agente motivador de menos fuerza que en el fútbol. La costumbre de premiar económicamente el esfuerzo y el rendimiento en determinados deportes, especialmente en el fútbol, responde a esta teoría; las investigaciones muestran que las recompensas, cuando no cumplen determinadas condiciones, no sólo no incrementan la motivación global, sino que pueden perjudicar la motivación intrínseca en vez de mejorarla (González, 2001).

La disminución de la motivación intrínseca tiene dos efectos inmediatos: la ausencia de diversión por la actividad realizada y, en consecuencia, la conversión del juego en trabajo; en resumen, sería que la disminución de la motivación intrínseca, como efecto de los incentivos económicos, termina provocando una disminución del rendimiento de los atletas. (Fischman y Oxendine 1993, citados en González, 2001). Otra explicación se basa en el aspecto de la información que el deportista recibe de porqué se incrementan las recompensas externas, si el deportista percibe que las recompensas se emplean no para recompensar su destreza sino para presionarle con el fin de que rinda más, su esfuerzo se centrará en no perder el incentivo económico más que en perfeccionar su destreza (Deci, 1978; citado en González, 2001). No existe cobertura televisiva, por lo tanto tampoco hay patrocinadores, situación que le proporciona menos ingresos materiales a los árbitros de baloncesto, debiendo costear sus uniformes y materiales; debe pagar para poder trabajar, nuevamente el aspecto monetario influye motivacionalmente.

Algunas características muy propias del baloncesto como la cercanía del público a la cancha y al mismo árbitro, la cercanía de los entrenadores y jugadores, la cantidad de faltas que debe sancionar en cada juego, la manifestaciones agresivas recibidas en cada juego por todos los agentes interventores y el temor de ser agredido físicamente, provocan una carga de estrés que poco a poco reduce la motivación, en ocasiones hasta niveles preocupantes. Los casi normales problemas dentro de las asociaciones o colegios de árbitros y las federaciones, como las evaluaciones permanentes, las escogencias de ascenso en el escalafón, problemas de

pago, de traslados, de relaciones interpersonales con otros árbitros, pueden estar entre las causas no sólo de baja motivación sino inclusive de hasta abandono.

Después de repasar toda una amplia gama de factores motivacionales, intrínsecos y extrínsecos, de factores desmotivadores, de motivadores primarios y secundarios, y de que en la actividad deportiva influyen ambos tipos de motivación, se puede determinar que la motivación intrínseca es la causante del ingreso y quizás del mantenimiento dentro de la actividad, pero es la motivación extrínseca la que puede provocar tanto la afirmación de su permanencia y de su gusto por la actividad; también queda claro que muchos otros factores negativos influyen, para gradualmente provocar una disminución en sus niveles de motivación; es entonces cuando una acción simultánea de diferentes agentes motivadores provocan tanto una disminución de la motivación como una permanencia en la actividad, dependiendo claro de cual de las dos ejerce con más fuerza su función.

Se debe considerar a la atención como el proceso mediante el cual el individuo toma conciencia de su medio, tanto en la dimensión interna como la externa (Gabler, 1986; Morris, 1987; Nideffer, 1985 y Schubert, 1981; citados en Ureña, 1999); de igual manera, la concentración, a la cual también se le denomina atención selectiva, aparece como un proceso mediante el cual se le presta atención exclusiva a estímulos específicos únicamente; la definen como la capacidad de definir determinados estímulos como relevantes para la acción concreta, dejando de lado otros considerados como irrelevantes (Harris y Harris, 1992; citadas en Ureña, 1999).

El reto aparece como la habilidad para responder con emociones positivas y la capacidad para persistir ante las adversidades que plantean tanto la competencia como el entrenamiento, donde estos componentes emocionales colaboran con el deportista para alcanzar su nivel óptimo de activación; esta situación aparece en los momentos en que los deportistas informan que han obtenido ejecuciones óptimas porque se están esforzando al máximo de sus capacidades en sus competencias como en sus entrenamientos (Serrato y colaboradores, 2000).

Es entonces cuando se debe tener presente lo mencionado anteriormente al citar a Morilla, Caracuel y Gómez, (1997), los cuales destacaron la posterior aparición de nuevos factores motivacionales como el reto, la emoción, el sentimiento de poder y el control, después de que los factores motivadores iniciales ya habían logrado su cometido; Martín (2001), también mencionó que la relación directa entre el nivel de autoconfianza y los niveles de motivación, de atención, de actitud positiva y de reto, se justifica al mencionar que la autoconfianza es una cualidad esencial en el árbitro competente, porque de ella se deriva el óptimo desarrollo de todas sus habilidades, durante la ejecución de su tarea; otro autor que también destaca la relación significativamente positiva entre las variables psicológicas fue Marín (1999), al señalar como la autoconfianza puede ser un factor importantísimo en la calidad del arbitraje; mencionando como esta característica va a influir positivamente sobre: la concentración (atención selectiva), el esfuerzo (reto), el ímpetu y las emociones positivas. Cruz, (1997) corroboró que la atención es afectada negativamente por la falta de control emocional y por la falta de autoconfianza, factores que consecuentemente deterioran el rendimiento arbitral y le impiden alcanzar un resultado exitoso.

Tanto la atención como el reto destacaron como dos de las variables psicológicas que se interrelacionaron significativamente mejor con las restantes variables, especialmente con la sensibilidad emocional, que como ya se ha mencionado anteriormente, su influencia es negativa para el rendimiento; tanto la atención como el reto fueron las únicas variables psicológicas que se interrelacionaron significativa e inversamente con la sensibilidad emocional, lo que representa que entre mayor sea el nivel de sensibilidad emocional, menor será el nivel de ambas, y las afectará negativamente.

Con respecto a los resultados obtenidos al relacionar las variables psicológicas con los diferentes niveles de arbitraje, resalta la homogeneidad grupal de los árbitros, dado que, sólo se encontraron diferencias en cuanto a la cantidad de años de experiencia arbitral, mostrando que únicamente los árbitros de nivel internacional tienen mayor experiencia que todos los otros niveles; no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la experiencia arbitral, ni en ninguna otra variable, entre las otras categorías; estos resultados son respaldados por Vasconcelos (2000), el cual obtuvo resultados muy similares en los cuales destaca que

sólamente los árbitros de nivel internacional son los que marcan diferencias en cuanto a algunas variables psicológicas, no así entre las otras categorías o niveles de arbitraje; y que esas diferencias se deben a su mayor edad y experiencia arbitral.

En cuanto a las diferencias entre sexo en el plano deportivo, la bibliografía consultada, en su mayoría apunta que no existen diferencias. Para McCoby y Jacklin (1974), citados en Valdés (1998), las diferencias son pocas y se agrupan en cuatro áreas: habilidades matemáticas, de visualización, espacial, verbal y conducta agresiva, y refiriéndose a los resultados de estudios que realizaron distintos investigadores con el "Bem Sex Role Inventory", (Sandra Bem, citada en Valdés, 1998), propuso la clasificación de femineidad, masculinidad y androginismo, fundamentando de esta manera el instrumento que ella creó (The Bem Sex Role Inventory), proponiendo la investigación en este campo. Bem considera que la masculinidad y la femineidad no son opuestos en una dimensión psicológica, pero tampoco están ligados absolutamente a las diferencias sexuales o a la orientación sexual), dice que las mujeres participantes en actividades deportivas desarrollan conductas que deberían ser necesarias para ser exitosas en esta actividad. Por su parte Weinberg y Gould (1996), aducen que las características son similares en el deporte competitivo, sin importar si son hombres o mujeres los practicantes.

Dentro de las características de la actividad arbitral, la diferencia entre hombres y mujeres resultó mínima; porque la actividad que realizan es idéntica, con indiferencia de si son hombres o son mujeres (Guillén, 2003). Jacklin (1989), citado en Valdés (1998), menciona que el sexo no constituye una variable importante para explicar la variación individual que se puede dar entre hombres y mujeres respecto a las habilidades intelectuales. Queda claramente establecido que las variables psicológicas estudiadas pueden y deben formar parte de los procesos de preparación del árbitro, complementando así el entrenamiento físico y teórico, con el objetivo de desarrollar las más bajas y reforzar las mejor calificadas; para fortalecer el trabajo psicológico y pretender así alcanzar el éxito en sus problemáticas y mal valoradas, pero también muy necesarias funciones.

En cuanto a los decatipos, según Serrato y colaboradores, (2000), salvo en sensibilidad emocional, los decatipos por debajo de 8 y por arriba de 4 requieren tiempo para mejorar, es decir presentan ciertas deficiencias, y por debajo de 4, requieren atención urgente. Los ideales están entre 8 y 10. Cabe recordar que en la muestra de Serrato y colaboradores, no se incluyeron árbitros, sólo deportistas de distintas disciplinas, por lo que esto debe considerarse al interpretar los gráficos 2 y 3. No obstante, al considerar la participación mental del árbitro en el juego, es válido partir de estos parámetros para concluir que la muestra de árbitros estudiada, en general, presenta deficiencias en su perfil psicológico para rendir en situación de juego. Además, las variables incluidas en el perfil PAR-P1, corresponden a características psicológicas importantes para el desempeño arbitral (Cruz, 1997; Marín, 1999; Vasconcelos, 2000; Martín, 2001 y Guillén, 2003). Además los decatipos de los árbitros de baloncesto siguen una tendencia similar a la de los árbitros de fútbol costarricenses (Araya 2005), coincidiendo en algunos aspectos deficitarios que deberían atenderse en ambos cuerpos arbitrales. Este fenómeno debería de analizarse profundamente incorporando a otros jueces de otras disciplinas deportivas e incluso relacionando las variables de este perfil con alguna medida del desempeño de la labor arbitral. Cabe señalar que dentro de los pocos estudios realizados en árbitros a nivel de la Psicología del Deporte, tal como lo destaca Guillén (2003), la línea de estudio que se abre con esta investigación debería extenderse más.

## Capítulo VI

### CONCLUSIONES

**Las conclusiones derivadas de este estudio se exponen a continuación.**

La edad sólo se correlacionó significativamente y en forma directa con los años de experiencia arbitral. Esta última además sólo se relacionó significativamente y en forma directa con la autoconfianza. A su vez (la autoconfianza) también se relacionó significativamente y en forma directa con el reto, la actitud positiva, la atención y la motivación. Por otra parte la motivación se correlacionó significativamente y en forma directa con la atención, la actitud positiva y el reto. La sensibilidad emocional sólo se relacionó significativamente y en forma inversa con la atención y el reto. La actitud positiva y la atención se relacionaron significativamente y en forma directa. El reto además de lo mencionado se relacionó directa y significativamente con la atención, la imaginación y la actitud positiva, en los árbitros de baloncesto estudiados.

No se encontró diferencias ligadas al sexo en cuanto a la edad, años de experiencia arbitral y las variables del perfil PAR-P1.

Sólo se encontró diferencias significativas en los años de experiencia arbitral según el nivel de arbitraje, donde los árbitros de nivel internacional tienen mayor experiencia que los de los otros niveles, pero entre las otras categorías la experiencia es similar. Es decir que entre las demás categorías de arbitraje la experiencia no es un criterio al que se le da la debida importancia para la selección de los árbitros o árbitras que integrarían cada uno de esos niveles. La experiencia arbitral se desarrolló significativamente con la autoconfianza la cual es un componente importante en el desempeño del árbitro (as), por esto debe prestársele más atención.

Las variables motivación, atención, sensibilidad emocional, imaginación y actitud positiva, de acuerdo con los decatipos del perfil PAR-P1, requieren de atención para que mejoren; sin embargo, hay que ser cautelosos en tanto no existan decatipos específicos para poblaciones de árbitros.

## Capítulo VII

### RECOMENDACIONES

Los árbitros deberían de recibir entrenamiento psicológico para la competición, con rutinas y enseñanzas prácticas pre y post juegos, además de asesoramiento psicológico a lo largo de toda la temporada, para mejorar su formación y su bienestar personal.

Investigar otros aspectos psicológicos en los árbitros de baloncesto costarricenses y de otros deportes, que puedan afectar su desempeño, para encontrar el tipo de asesoramiento e intervención psicológica más adecuada a cada caso.

Aplicar a los árbitros de baloncesto costarricense, no sólo el cuestionario PAR-PI, sino además otros tipos de pruebas psicológicas exclusivas para árbitros de baloncesto, para encontrar sus debilidades en esta área y buscar su fortalecimiento.

Debe considerarse que queda pendiente para futuros estudios similares, establecer los baremos específicos para los árbitros de las diferentes disciplinas deportivas.

En futuros estudios sería importante diseñar un método, para medir el rendimiento arbitral y así relacionarlo con el nivel de destreza psicológica medido por perfiles como el aplicado en este estudio.

## BIBLIOGRAFIA

- Allport, G.W. (1971). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. La Habana, Cuba: Editorial Revolucionaria.
- Araya, G. A. (2005). *Perfil psicológico de árbitros de fútbol costarricenses*. Memoria (resúmenes) V Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. 11 al 14 de mayo del 2005. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Aresu, M. Bucarelli, A. y Marongiu, P. (1977). *A preliminary investigation of the authoritarian tendencies in a group of sport referees*. International Journal of Sport Psychology, 10 (1), 42-51.
- Betancourt, M. A. (1999). *El árbitro de baloncesto*. Principios y bases teóricas sobre su formación. En red. Lecturas de Educación Física y Deportes. Disponible en: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (visitado el 25 de setiembre de 2005)
- Blasco, T. (1999). *Competencia personal, autoeficacia y estrés en árbitros de ciclismo*. Revista de Psicología del Deporte. pp 195 – 206.
- Cabrera, D. (1997). *El perfil de las juezas de gimnasia rítmica*. Tesis doctoral. Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria. España.
- Canduela, M. (2000). *Psicología y Práctica Deportiva*. *Psicología del Deporte*, julio 2000. Disponible en: <http://www.asdeporte.com/secciones/index.php3?artid=11> (visitado el 2 de abril de 2005)
- Caracuel, J.C. Andreu, R. y Pérez, E. (1995). *Análisis psicológico del arbitraje deportivo: una aproximación desde el modelo interconductual*. Motricidad, 1,5- 24.

- Cruz, J. (1994). *Psicología del deporte*. (pp. 244-269) .Madrid, España. Editorial Síntesis.
- Cruz, J. (1997). *Psicología del Deporte* (pp.245-269) .Madrid, España. Editorial Sintesis.
- Cuadras, A. (1988). *Evaluación de los componentes cognitivos de la ansiedad en árbitros de baloncesto*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España.
- Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte* (1999). Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Elizondo, K. (2005). *Perfil de características psicológicas de personalidad para el rendimiento deportivo en atletas que practican disciplinas individuales en Costa Rica*. Tesis de Licenciatura en Alto Rendimiento. Universidad Nacional. Facultad Ciencias de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Heredia, Costa Rica.
- Federación Internacional de Baloncesto Aficionado.(2004). *Reglas Oficiales de Baloncesto*. Federación Española de Baloncesto. Madrid, España.
- Fernández, R. (2003). *Psicología en el arbitraje*. Escuela de Educación Física y Deportes. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Fratzke, M.R. (1975). Personality and biographical traits of superior and average collage basketball officials. *The Reasearch Quaterly*, 46, 484-488.
- García-Pelayo, R. y Gross M. (1990). *Pequeño Larousse ilustrado*. México DF, México. Ediciones Larousse.
- Gat, I; Mc Whiter y Bedit, T. (1998). Personality Characteristics of Competitive and Recreational Cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 21,(4), (pág 408). Disponible en: <http://search.epnet.com/> (visitado el 25 de abril de 2005).

- Garzarelli, G. J. (2002). *La competencia en el deporte*. Universidad de San Salvador. *Consulta Psi & PsyGnos. Net: Red de Sitios de Consulta, Información y Formación en Salud Mental para Profesionales, Público, Estudiantes*. Disponible en : [www.biblioteca.consultapsi.com](http://www.biblioteca.consultapsi.com) (visitado el 25 de abril de 2005).
- Gimeno, F. (1994). *Evaluación en el proceso de tomas de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo*. [www.uib.es](http://www.uib.es). España
- Gimeno, F. (1997). *Intervención psicológica en el arbitraje deportivo*. [www.inder.co](http://www.inder.co). Cu..Zaragoza, España (visitado el 27 de abril de 2005).
- Gimeno, F. Buceta, J., Lahoz, D. y Sanz, G.(1998). Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: propiedades psicosométricas de la adaptación española del cuestionario DMQII en árbitros de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 7,242-258.
- González, A. (2000). *Aspectos motivacionales del arbitraje y juicio deportivo*. Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte: vol 1. Área de psicología del Deporte y Control Motor. Cáceres, España.
- González, J. L. (2001). *Manual de Prácticas de Psicología Deportiva*. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva.
- Guillén, F. (2003). *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo*. Madrid, España. Publicaciones INDE.
- Guillén, F. y Jiménez, H. (2001). Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1),23-24.
- Guillén, F. y León, M. (1995). Actualización bibliográfica en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*.

- Guillén, F., Morán, M. y Castro, J.J. (1997). *Consideraciones de carácter psicosocial sobre el arbitraje y el juicio deportivo*. Comunicación VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Reproducido en F. Guillén (ed) (1999). *La Psicología del Deporte en España al final del milenio* (pp.583-591). Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Harris, B. y Harris, D. (1992). *Psicología del deporte*. Barcelona, España. Editorial Hispano-Europea.
- Ittenbach, R. F. y Eller, B. F. (1988). A Personality Profile of Southeastern Conference Football Officials. *Journal of Sport Behavior*, 11(3), 115-125.
- Jiménez, V. y Rojas, M. (1996). *Perfil ideal del árbitro de baloncesto de Primera División de Costa Rica*. Tesis de Licenciatura en la enseñanza de la Educación Física. Universidad Nacional. Facultad Ciencias de la Salud. Escuela Ciencias del Deporte. Heredia, Costa Rica.
- Jodra, P. (2000). La importancia de la preparación psicológica según los deportistas de alto rendimiento. *Revista de actualidad de la psicología del deporte*, # 2, VI, setiembre 2000. artículo 13. Disponible en: <http://www.lictor.com/revista/index.php3?Articulo=13> (visitado 27 de abril de 2005)
- Loer, J. E. (1994). *Mentall Toughness Training for Sport*. USA. Planeta Editus.
- Marco, S. J. C. (2003). *Psicosociología del deporte*. Madrid, España. Editorial Deportiva Gymnos.
- Marín, N. (1997). *La autoeficacia en el arbitraje del baloncesto*. Revista electrónica E F Deportes. Disponible en : [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (visitado 27 de abril de 2005).

- Marín, N. (1999). La autoeficacia en el arbitraje de baloncesto. (En red). *Lecturas de Educación Física y Deportes*. 4, 17. Disponible en : [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (visitado 27 de abril de 2005).
- Marrero, R. G., Albo, L. J. M. y Nuñez, A. J. L. (2000). Perfil de personalidad del tenista. *Revista de Psicología del Deporte*. 9, (1-2), 21-36.
- Martin, G. (2001). Expectativas y percepción de la actuación arbitral. En González, J. (2001). *Manual de prácticas de Psicología deportiva*. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva.
- Millon, T. y Davis, C. (1998). *Trastornos de la personalidad*. Barcelona, España. Editorial Masson.
- Mora, J. A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico- deportiva*. Madrid, España. Ediciones Pirámide.
- Morilla, M., Caracuel, J. C. y Gómez, M. A. (1997). *Estudio descriptivo sobre aspectos psicológicos en la tarea arbitral*. En Navarro, J. I. y Muñoz, J. M. *Psicología del deporte* (pp 220-231). Málaga, España.
- Morin, N. (1999). La autoeficacia en el arbitraje de baloncesto.(En red). *Lecturas de Educación Física y Deportes*. 4, 17. Disponible en : [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (visitado el 3 de junio del 2005).
- Palomero, M. L. (1996). *Hacia una objetivación del código internacional de gimnasia rítmica*. Tesis doctoral. INEFC. Barcelona, España.
- Pinillos, J. L. (1991). *Principios de Psicología*. Madrid, España. Editorial Alianza.
- Popelka, E. (1992). *Psicología del arbitraje*. Montevideo, Uruguay. Edición propia.

- Riera, J. (1995). *Introducción a la Psicología del deporte*. Barcelona, España. Editorial Martínez Roca.
- Riera, J. (1993). Relaciones entre Preparación Psicológica y Aprendizaje Deportivo. *Psicología del Deporte, Investigación y Aplicación, Serie Deportes # 20*. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del Deporte. Pérez, C.E y Caracuel, T.J.C. (ed).
- Rodríguez, M. C. (2003). *Relación entre decisiones arbitrales y variables deportivas en el fútbol profesional de Costa Rica*. Memoria (resúmenes). IV Congreso Internacional de Ciencias Aplicadas al Fútbol. 13 al 16 de mayo del 2003. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Secales, R. (2002). *Psicología del deporte*. www.uniovi.es. Asturias, España. (visitado el 3 de junio del 2005).
- Serrato, L. H., García, S. Y. y Rivera, J. F. (2000). *Prueba de Rasgos Psicológicos para el deporte (PAR-P1)*. Bogotá, Colombia. Profesionales para el Alto Rendimiento.
- Spurgeon, J. H., Blair, S. V., Keith, J. A. y McGinn, C. J. (1978). *Characteristics of successful and probationary football officials*. *The Physician and Sportsmedicine*. 9. 106-112.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona, España. Editorial Herder.
- Tuero, C., Taberner, B., Guillén, F. y Márquez, S.(2002). Análisis de los factores que influyen en la práctica del arbitraje. *Revista Scape*,(1) pp7-16
- Ureña, P. (1999). *Psicología y entrenamiento deportivo*. Heredia, Costa Rica. Programa de Publicaciones e Impresiones de la Universidad Nacional.

- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. Zaragoza, España. Publicaciones INDE.
- Valdés, H. (1998). *Personalidad y Deporte*. Barcelona, España. Publicaciones INDE.
- Vasconcelos, J. (2000). Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en árbitros de balonvolea. *Revista de Psicología del Deporte*. 1. pp 135-142.
- Weinberg, S. R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, España. Editorial Ariel.

ANEXOS

# ANEXOS

## Cuestionario de habilidades psicológicas del árbitro

El propósito del presente instrumento es conocer su comportamiento particular ante situaciones que se han presentado continuamente durante el cumplimiento de su labor como árbitro en partidos. A ese instrumento no es apropiado llamarlo "Test" por que no hay respuestas correctas ni incorrectas. Por lo tanto, lea y responda cada afirmación procurando ser preciso (a), tanto como sea posible. De esta manera sus respuestas serán de gran utilidad, solo si usted responde basado (a) en lo que en los últimos seis (6) meses a la fecha, ha sentido, pensado o realizado. No tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sucedido.

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (x) en la hoja de respuestas, la frecuencia con que la situación se ha dado durante su quehacer como árbitro en partidos. RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRUCTAMENTE CONFIDENCIAL.

### CUESTIONARIO

1. Durante un partido me veo más como un perdedor que como un ganador.
2. Estoy altamente motivado para dirigir un juego lo mejor que pueda.
3. Pierdo la concentración durante los partidos.
4. Durante un partido me enojo con facilidad.
5. Antes de los partidos me veo en mi imaginación cumpliendo mi labor arbitral.
6. Pienso positivamente durante los partidos.
7. Puedo mantener sensaciones positivas durante un partido.
8. Confío en mis habilidades para dirigir un partido.
9. Las metas que me he impuesto como árbitro me exigen un trabajo duro.
10. Los nervios durante un partido me hacen sentir miedo de hacer las cosas mal.
11. Practico mentalmente las habilidades que requiero para dirigir un juego.
12. Me digo cosas negativas durante los partidos.

13. Cuando las cosas se vuelven en mi contra, tiendo a sentirme aplastado emocionalmente.
14. En los momentos claves de los partidos pierdo confianza en mi desempeño.
15. Después de tener emociones negativas puedo volver a concentrarme.
16. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.
17. Se me facilita imaginar la ejecución de mis habilidades arbitrales.
18. Me esfuerzo al 100% durante un partido sin importarme nada más.
19. Entreno o me preparo con alta intensidad positiva.
20. Cuando dirijo un juego confío rendir hasta el punto máximo de mis capacidades.
21. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como árbitro (a).
22. Mi mente se aleja con facilidad durante un partido.
23. Antes de un partido me imagino saliendo de situaciones difíciles.
24. Puedo cambiar con facilidad de estados emocionales negativos a estados emocionales positivos.
25. En situaciones difíciles de los partidos, las sensaciones de desafío me llevan a elevar mi nivel de rendimiento.
26. Soy un árbitro con alta fortaleza mental.
27. Me aburre la exigencia de los entrenamientos.
28. Mientras dirijo un juego me encuentro pensando en oportunidades que he perdido durante el partido o en ocasiones en que cometí algún fallo de apreciación.
29. Situaciones incontrolables, como jugadores tramposos o que tratan de engañarme, logran molestarme.
30. Durante los momentos libres de un partido (en el descanso del medio tiempo), utilizo imágenes mentales que me ayudan a rendir mejor.
31. Mis entrenadores o evaluadores pueden afirmar que soy un árbitro con buena actitud.
32. Practicar mi labor como árbitro me hace sentir alegre.
33. Procuero demostrar la confianza que tengo como árbitro.
34. Al despertar en las mañanas, me siento con deseos de entrenar o de prepararme para el desempeño de mi labor como árbitro.
35. Pierdo la concentración con facilidad durante los momentos críticos de los partidos, como en jugadas apretadas.

36. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante los partidos.
37. Cuando me imagino como árbitro, puedo ver las cosas en forma muy real.
38. Los momentos críticos de los partidos los he convertido en situaciones favorables.
39. Aunque me enfrente a muchas dificultades, disfruto de mi labor como árbitro.

## HOJA DE RESPUESTAS PAR P-1

FECHA:	DEPORTISTA:	SEXO:	
EDAD:	DEPORTE:		

Lea cuidadosamente cada afirmación del cuestionario y marque con una equis (X) de acuerdo a las instrucciones, la frecuencia con que se ha dado en los últimos seis (6) meses a la fecha. Para que sus respuestas sean objetivas, no tome como referencia lo que usted u otras personas creen que debería ser, sino lo que es o ha sido. **RECUERDE, LA INFORMACIÓN QUE USTED SUMINISTRA, ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL.**

**INSTRUCCIONES:** De acuerdo a las alternativas, señale con qué frecuencia en los últimos seis (6) meses, la situación descrita en la afirmación, usualmente ha sucedido:

A. Casi siempre  
 B. A menudo  
 C. Algunas veces  
 D. Rara vez  
 E. Casi nunca

Si ha sucedido el 80% o más veces.  
 Si ha sucedido entre el 60% 79% de las veces.  
 Si ha sucedido entre el 40% y 59% de las veces.  
 Si ha sucedido entre el 20 % y 39% de las veces.  
 Si ha sucedido menos de 20% de las veces.

**Ejemplo:**

1. Antes de iniciar un partido estoy seguro de ganar.

Si usted considera que esta situación ha sucedido "A. a menudo" o entre el 60% y 79% durante los últimos seis (6) meses, marque con una equis (X) la letra B, así:

1. A B C D E

Asegúrese de marcar una letra por afirmación, no deje de manifestar su opinión en ninguna de las 39 afirmaciones. En lo posible evite señalar la alternativa C.

- |              |               |               |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| 1- A B C D E | 8 A B C D E   | 14- A B C D E | 20 A B C D E | 26 A B C D E  | 33 A B C D E  |
| 2 A B C D E  | 9 A B C D E   | PAR P1        | 21 A B C D E | 27 A B C D E  | 34 A B C D E  |
| 3- A B C D E | PAR P1        | 15- A B C D E | 22 A B C D E | 28- A B C D E | 35- A B C D E |
| 4- A B C D E | 10- A B C D E | 16- A B C D E | PAR P1       | 29- A B C D E | 36- A B C D E |
| 5 A B C D E  | 11 A B C D E  | 17 A B C D E  | 23 A 9 C D E | 30 A B C D E  | 37 A B C D E  |
| 6 A B C D E  | 12- A B C D E | 18 A B C D E  | 24 A B C D E | 31 A B C D E  | 38 A B C D E  |
| 7 A B C D E  | 13- A B C D E | 19 A B C D E  | 25 A B C D E | 32 A B C D E  | 39 A B C D E  |

## 4. DESCRIPCIÓN GENERAL

### 4.1 MATERIAL DE LA PRUEBA

El manual consta de:

- Cuestionario
- Hoja de Respuesta.
- Baremos en porcentajes y decatipos.
- Perfil en hoja de calculo Excel

### 4.2 DESCRIPCIÓN DE LAS ESCALAS Y PRUEBA

- **Auto confianza:** Creencia o grado de certeza individual usualmente poseida sobre su habilidad para ser exitoso en el deporte. En los momentos de máxima ejecución los deportistas están seguros de si mismos y de sus habilidades; a pesar de que tengan algunos fallos, ellos siguen confiando en sus posibilidades y se esfuerzan en conseguir su mejor rendimiento. Esa seguridad en ellos mismos, y en sus posibilidades eliminan presión y por consiguiente, rigidez, permitiendo un juego fluido con buenos niveles de motivación.
  - **Motivación:** Es la orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.
  - **Control de la Atención:** Es la habilidad que posee el deportista para ampliar o reducir su atención hacia estímulos internos y/o externos que facilitan o perjudican su actuación.
  - **Imaginación:** Es la habilidad para imaginar antes, durante y después en actividades correspondientes al deporte. La historia del deporte es testigo de una larga pero discreta tradición en el
  - **Sensibilidad Emocional.** Es un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, cólera, frustración, resentimiento, miedo, nerviosismo y preocupación durante la competencia, causados por si mismo o por los rivales. Este tipo de emociones no le causan ningún beneficio al deportista para alcanzar su máximo nivel de rendimiento, al contrario lo aleja de este estado psicológico.
- Cuando los deportistas se encuentran en momentos de máxima ejecución afirman que centran su atención con gran facilidad en aquello que la tiene que centrar y que no se distraen en los detalles irrelevantes. Los buenos jugadores generalmente la han desarrollado al máximo.

empleo de la imaginación o imaginaria. Los grandes deportistas le atribuyen un papel importante en su desempeño deportivo

- **Actitud Positiva.** Es la habilidad para el auto diálogo positivo y para reflejar ante los demás una actitud de ganador. Los pensamientos positivos son fundamentales para establecer un clima emocional perfecto durante la competición. Cuando los deportistas se sienten negativos o pesimistas hacia ellos mismos o hacia la situación es muy difícil que actúen bien. Los deportistas cuando se encuentran en su estado óptimo de ejecución, aseguran que son optimistas y que su actitud es positiva a pesar de que las cosas no resulten bien. Estos deben aprender a mantener una actitud positiva y optimista, aun cuando las cosas empiecen a funcionar mal.

**El Reto:** Es la habilidad para responder con emociones positivas y persistir ante las adversidades que plantea la competencia y el entrenamiento. Estos componentes emocionales ayudan a que el deportista alcance su óptimo nivel de activación. Cuando los deportistas informan de su estado psicológico en los momentos de ejecución óptima indican que se están esforzando al ciento por ciento de sus capacidades tanto en entrenamientos como en competencia. Es importante que al deportista le guste la competición, que disfrute con ella, pues si le gusta la competencia, cuenta con algunos puntos a su favor para llegar a ser un gran deportista. Es muy fácil disfrutar cuando las cosas van bien, pero sin embargo, no todo es color de rosa durante la competencia, sino que también existen momentos malos. Lo importante es que incluso en estos momentos el deportista encuentre un reto, que se divierta ante la lucha

### 4.3 NORMAS DE APLICACIÓN Y CALIFICACIÓN

#### 4.3.1 Instrucciones de Aplicación

Al momento de la aplicación se le debe suministrar al deportista el cuestionario con las 39 afirmaciones, la hoja de respuestas y un lápiz. Las instrucciones que se le dan al deportista están indicadas en la hoja de respuestas. En ellas se le pide que evalúe la frecuencia de

presentación de una situación deportiva durante los últimos 6 meses. Para evaluar esta frecuencia ha sido utilizada una escala de cinco alternativas con una cuantificación porcentual para darle mayor precisión a la evaluación de la situación con las siguientes categorías:

A	Casi siempre	Si sucede 80% o más veces
B	A menudo	Si sucede entre el 60% y 79% de las veces.
C	Algunas veces	Si sucede entre el 40% y 59% de las veces.
D	Rara vez	Si sucede entre el 20% y 39% de las veces.
E	Casi nunca	Si sucede menos del 20% de las veces

La redacción de las afirmaciones es sencilla y fácilmente entendible por un deportista mayor de 10 años que mínimo ocupará entre 20 y 30 minutos de su tiempo para diligenciar la prueba. La aplicación de esta prueba puede ser individual y colectiva, pero puede ser hetero-

aplicada cuando la edad del deportista sea menor a la establecida o su nivel educativo sea mínimo. Una vez finalizada la aplicación de la prueba se debe revisar con detenimiento que el deportista haya contestado a todas las afirmaciones y que haya escogido una sola alternativa.

#### 4.3.2. Composición de la Prueba

1	CONFIANZA:	1-8-14-20-26-33
2	MOTIVACIÓN:	2-9-21-27-34
3	ATENCIÓN:	3-15-22-28-35
4	SENSIBILIDAD EMOCIONAL:	4-10-16-29-36
5	IMAGINACIÓN:	5-11-17-23-30-37
6	ACTITUD POSITIVA:	6-12-18-24-31-38
7	RETO	7-13-19-25-32-39

#### 4.3.3 Calificación y Valoración

Las afirmaciones son de carácter positivo y negativo, dentro de la prueba existen seis (6) escalas con tendencia directamente proporcional a la puntuación (confianza, motivación, atención, imaginación, actitud positiva y reto) y una con interpretación inversamente proporcional a la puntuación (sensibilidad emocional).

Igualmente cada afirmación deberá tener una interpretación de acuerdo a la escala, a la alternativa y a la polaridad que determine su contenido. La polaridad se identifica fácilmente al observar que después del número de cada afirmación, este se encuentra seguido por un punto ( ) positiva o un guión (-) negativa. De esta manera la conversión es la siguiente:

## CLAVES PARA LA CALIFICACION

( )

A = 5  
B = 4  
C = 3  
D = 2  
E = 1

(-)

A = 1  
B = 2  
C = 3  
D = 4  
E = 5

Para sensibilidad emocional, por ser escala inversa, las polaridades se invierten:

( )

A = 1  
B = 2  
C = 3  
D = 4  
E = 5

(-)

A = 5  
B = 4  
C = 3  
D = 2  
E = 1