

La Preparación Psicológica

Como hemos visto en capítulos anteriores, el árbitro de baloncesto es un deportista más y una pieza fundamental del juego. Por lo tanto, su entrenamiento tiene que incluir todos los aspectos que integran la preparación del deportista: física, técnica, táctica y, por supuesto, la preparación psicológica. De hecho, en la actualidad no se entiende el deporte de alta competición sin incluir, como parte esencial, el entrenamiento mental.

La **psicología deportiva** o **psicología del deporte** es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta de la persona durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

Uno de los pocos estudios sobre psicología del deporte aplicada al contexto arbitral –Guillén, F. et al. Psicología del arbitraje y el juicio deportivo, [2003]— recoge que las competencias más valoradas en los árbitros son:

Dominio de la normativa

Reglamento de juego

Aplicación de las reglas

Conocimiento de las Bases de competición y resto de normativas

Técnica de Mecánica

Preparación física

Resistencia, fuerza y velocidad

Alimentación

Tiempos de recuperación y descanso

La psicología del deporte persigue que el deportista exprese todo su potencial

Conocimiento del juego

Táctica

Lectura del juego

Cuestiones personales

Factores psicológicos y sociales

Cuando hablamos de **factores psicológicos y sociales** nos referimos a las características o cualidades que serían *deseables* en un árbitro, entre las que podemos destacar:

- Habilidades de comunicación verbal y no verbal eficaces en la pista.
- Asertividad.
- Empatía.
- Hacer frente a la presión.
- Autoconfianza.
- Seguridad en uno mismo.
- Autocontrol.
- Responsabilidad.
- Capacidad de resolver dificultades.
- Toma de decisiones.
- Concentración y atención.
- Liderazgo, carácter.
- Relajación, control del estrés.
- Trabajo en equipo.



Es muy importante adquirir buenos hábitos en nuestra preparación como árbitros desde el inicio de nuestra carrera. Si somos capaces de incorporar rutinas y entrenamientos psicológicos desde el principio tendremos una buena base que nos ayudará en nuestra realización cuando vayamos arbitrando partidos más complejos y adquiriendo más responsabilidades. Tener automatizadas todas estas competencias psicológicas nos permitirá poner el foco y el cien por cien de nuestra atención en otros aspectos que necesite el juego en ese momento.

A continuación vamos a exponer, de manera breve, algunas de las principales habilidades que pueden ayudar a los árbitros a desarrollar de manera eficaz la labor arbitral.

Antes de empezar cualquier entrenamiento en habilidades psicológicas es fundamental establecer qué objetivos voy a trabajar. Se trata de hacer una reflexión profunda y sincera ya que no valdría de nada “engañarnos” a nosotros mismos. Por eso es importante conocerse a uno mismo, conocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles para potenciar los primeros y mejorar estos últimos.

Para ello, hazte con una libreta o agenda (hoy en día hay agendas preciosas, escoge una que te guste y que te motive escribir en ella) y pon por escrito todo lo que vayas trabajando.

Aquí proponemos una serie de cuestiones para que reflexiones sobre tu perfil como árbitro. Son una guía que te puede servir para empezar a pensar, pero puedes poner por escrito todo aquello que creas oportuno para establecer ese punto de partida del que estamos hablando:

- ¿Cómo soy?
- ¿Qué tengo?
- ¿Qué quiero?
- ¿Qué me piden?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cómo lo consigo?

[MIRA EL CUADRO DE LA PÁGINA SIGUIENTE]

A partir de toda esta información podrás establecer mejor tus objetivos. Diversos autores coinciden en señalar que los objetivos deben seguir las cinco características que forman el acrónimo SMART –“listo” o “astuto” en inglés—: *Specific* (específicos), *Mesurable* (medibles), *Achieable* (alcanzables-realistas), *Relevant* (relevantes) y *Timely* (acotados en el tiempo).



Objetivos

Específicos
Medibles
Alcanzables-Realistas
Relevantes
Acotados en el tiempo

Perfil actual arbitral

¿Cómo soy?

Analizar las competencias personales, es decir, cuáles son mis recursos personales para el arbitraje, intereses, actitudes, habilidades sociales, personalidad, liderazgo, etc.

¿Qué tengo?

Analizar competencias "profesionales" arbitrales: aptitudes físicas, mentales, emocionales ("aguantar la presión"), experiencia deportiva, experiencia arbitral, logros deportivos-arbitrales, formación, etc.

¿Qué quiero?

Definir qué es lo que quiero. Determinar objetivos a corto, medio y largo plazo. Esta distinción resulta interesante, de hecho, seguramente mis objetivos a largo plazo van a determinar en gran medida mis objetivos a corto y medio plazo.

¿Qué me pide el comité técnico arbitral?

Indagar cuáles son las características, los requisitos, las demandas del comité técnico arbitral, las necesidades arbitrales, el perfil del "buen árbitro" actual.

¿Qué necesito?

Comparar el perfil que tengo con el que demanda el comité técnico arbitral en concreto y en relación a mis objetivos arbitrales, de manera que pueda detectar **QUÉ** mejorar, dificultades y carencias con las que me encuentro y **CÓMO** solucionarlas: Búsqueda de información-videos (internet), visionado de videos perder peso, entrenar físicamente, estudiar reglamento, mejora de aspectos personales y habilidades sociales, habilidades de comunicación, etc...

¿Cómo lo consigo?

Determinar el camino y definir las tareas concretas que voy a realizar para la consecución de los objetivos que me he planteado. De esta manera puedo organizar y planificar la consecución de mis objetivos, elaborando un plan de actuación concreto.

INVENTARIO PERSONAL

INVENTARIO PROFESIONAL

OBJETIVOS PROFESIONALES

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

BALANCE

ASPECTOS A MEJORAR

PLAN DE ACTUACIÓN

Sin estos cinco componentes será mucho más difícil conseguir nuestros objetivos, sobre todo por falta de concreción, porque no nos supondrán un reto y, por tanto, no nos motivarán para conseguirlos.

Como estamos comentando, es fundamental poner los objetivos por escrito, si no se te olvidarán, tu memoria te jugará una mala pasada, los cambiarás... Además, no hay nada tan motivador como ver que vas consiguiendo poco a poco todo lo que te has planteado y demostrarte a ti mismo que eres capaz.

En la planificación de la temporada fija tres tipos de objetivos en función del momento temporal: corto, medio y largo plazo. El corto plazo puede ser el primer mes de competición (e incluso ir planteándote objetivos cada mes); el medio plazo, la mitad de la temporada; y el largo plazo, los partidos de *play-offs* y fases finales autonómicas y nacionales, justo a final de la temporada, pero antes de que termine, claro.

También es importante hacer una evaluación continua que valore la consecución de esos objetivos y, por supuesto, un *feedback* más profundo al finalizar la temporada con el que hacer un balance que nos sirva de punto de partida para la siguiente temporada.

Este cuadro te puede ayudar, pero puedes registrar tus objetivos cómo quieras, siempre que sean fácilmente entendibles.

Objetivos	CORTO PLAZO	MEDIO PLAZO	LARGO PLAZO
Objetivo arbitral ¿Cuál es mi objetivo arbitral?			
Balance personal Puntos débiles y fuertes			
OBJETIVOS ¿Qué tengo que hacer para llegar a conseguir mi objetivo?			

Después de este trabajo inicial imprescindible, estamos preparados para empezar el entrenamiento de habilidades psicológicas.

Cada árbitro tiene
que conformar
su propia *caja de
herramientas*

Estas habilidades son herramientas que me ayudan en la medida que las necesite. Es decir, cada árbitro debe crear su propia caja de herramientas. No son recetas universales sino que, en función de nuestros objetivos y de nuestro perfil, conformaremos una caja de herramientas diferente a otro árbitro o deportista. Aquí presentamos unas cuantas (hay muchas más), aquellas que creemos que son básicas para empezar, pero deberá ser cada uno el que elija cuáles va a añadir a su caja de herramientas.

Desde nuestro punto de vista, el entrenamiento y la aplicación de los aspectos psicológicos se puede concretar en tres momentos temporales: antes, durante y después del partido. A continuación vamos a ver algunas de las técnicas que podemos aplicar en cada uno de estos momentos.

ANTES DEL PARTIDO

Antes del partido debemos trabajar estas herramientas, entrenarlas y establecer rutinas para que, cuando se presenten durante el partido situaciones *difíciles* o situaciones que te hayas planteado como objetivo, puedas aplicarlas de manera automática.

Con "antes del partido" nos referimos a todos los momentos previos a la disputa de un encuentro:

- **La pretemporada:** es el momento perfecto para hacer balance de la temporada anterior, reflexionar sobre mi perfil actual arbitral, detectar puntos de mejora y fijar objetivos.
- **Clínic de pretemporada:** extra de motivación y, tras la reflexión inicial, definir el perfil actual, evaluando las competencias que me piden y las que tengo.
- **Al inicio de la temporada:** trabajo físico (si estoy bien físicamente, estaré mejor mentalmente) y trabajar confianza en uno mismo, entre otros.
- **Cuando recibo la designación:** planificar el partido (o viaje), hablar con los compañeros, detectar los puntos a trabajar y primeros ejercicios de visualización.
- **Cuando preparo el uniforme/equipaje:** Ejercicios de respiración y relajación, y técnicas de concentración: ejercicios de calentamiento mental (por ejemplo, la rejilla).
- **Cuando llego al campo y caliente:** alcanzar el nivel de activación óptimo que necesita el partido. Ni mucho ni poco, cada uno tiene que saber cuál es el suyo. Para ello puedo realizar ejercicios de calentamiento mental, activación, respiración y relajación.

Técnicas para entrenar la atención

Existen muchas técnicas y estrategias para mejorar la concentración. Solo necesitas practicar una vez al día, pero todos los días. Es un trabajo de constancia. A continuación, te mostramos varios ejercicios. Escoge el que más te guste o ve alternando para no perder el interés.

Ejercicio de rejilla

Este es el ejercicio básico para entrenar la atención y la concentración. Asimismo, sirve de calentamiento mental para centrarnos y focalizar nuestra atención antes del partido o entreno. Empezando desde el 00 sigue toda la secuencia hasta el 99 de menor a mayor. Cronométrate el tiempo que tardas en hacerlo y regístralo diariamente. Con la práctica, cada vez deberías hacerlo en menos tiempo, aunque no consiste en correr y correr sino en concentrarnos y hacer toda la secuencia. Al principio es normal que te cueste pero, con la práctica, notarás que mejoras la agilidad mental y visual.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Puedes variar las secuencias de búsqueda: de mayor a menor (de 99 a 00), de dos en dos los pares (00, 02, 04... 98), de dos en dos los impares (01, 03, 05... 99), de dos en dos inverso (98 al 00), de tres en tres (00, 03, 06... 99) etc. Hay múltiples opciones. Para subir la dificultad y cambiar

la rutina, puedes hacerlo con música, con la radio o la televisión encendida, etc. y ver si el tiempo invertido es mayor o menor.

Ejercicios de escucha atencional musical

En un ambiente relajado (sentado o tumbado), centramos la respiración (abdominal), ponemos una canción o música que nos guste e identificamos, por separado, cada uno de los instrumentos o voces que la integren, siguiendo toda la melodía de ese instrumento seleccionado, intentando “no escuchar” el resto de componentes. Podemos aumentar la dificultad del ejercicio empleando canciones que no conozcamos (la primera canción que suene en la radio, por ejemplo) o música clásica.

Videojuegos o juegos clásicos

Hay muchos videojuegos en el mercado que te pueden ayudar y hacer más amenos los ejercicios (Mah-jong, sudokus, crucigramas, puzzles, sopa de letras...). Si quieres variar los ejercicios, puedes sustituir una de las sesiones semanales de rejilla o ejercicio musical por una sesión de videojuego o juegos clásicos.

Ejercicio: La técnica de los 2 minutos

Para llevarla a la práctica vas a necesitar un reloj con segundero. Antes de empezar, asegúrate de estar relajado, mantener tu mente despejada, en calma y alejada de cualquier pensamiento o preocupación. Observa el reloj y enfócate sólo en la aguja que marca los segundos. Síguela de forma visual alrededor de toda la esfera del reloj. Concéntrate sólo en esa aguja, desecha cualquier otro estímulo y libera tu mente de cualquier otro pensamiento. Hazlo durante **dos minutos seguidos**.

En ocasiones te darás cuenta que tu mente se ha dispersado, que estás pensando en otras cosas o que estás atendiendo a otros detalles. En ese momento, detente, relájate, libera de nuevo tu mente y vuelve a empezar hasta que completes totalmente los 2 minutos.

Visualización

La visualización es una técnica muy potente pero que conlleva cierta dificultad y necesita de un entrenamiento constante y efectivo. Si puedes ayudarte de un profesional de la psicología, mucho mejor; si no, puedes consultar manuales que te ayudarán en la adquisición y práctica de la visualización.

Los puntos a tener en cuenta para entrenar esta técnica son:

1. Seleccionar la situación en la que quiero aplicar la visualización.
2. Crear la imagen incorporando la mayor información posible de los receptores sensoriales: vista, oído, olfato, gusto, tacto y el componente kinésico (conjunto de gestos y movimientos corporales).

Existen muchas técnicas para mejorar la concentración. Solo hay que practicar una vez al día, pero todos los días

3. Practicar diariamente para que la imagen sea cada vez más nítida y más automática.
4. Aplicarla a la situación elegida.
5. Evaluar el grado de eficacia.

Técnicas de respiración y relajación

Con estas se consiguen muy buenos resultados en reducción de la ansiedad y aumento del estado de bienestar. Además, mediante la relajación muscular, se llega a la relajación mental.

Ejercicios de respiración

El objetivo es aprender a respirar con respiración abdominal o diafragmática de manera que, con esa respuesta, puedas hacer frente al estrés y reducir así síntomas de ansiedad, tensión, irritabilidad, etc. en aquellas situaciones que percibas como amenazantes o estresantes.

La respiración diafragmática implica un movimiento hacia arriba y hacia abajo del abdomen, y es un método adecuado para deportistas porque permite un intercambio de oxígeno y dióxido de carbono más efectivo y con menos esfuerzo, además de provocar un estado de relajación general.

Para aprender esta técnica es más fácil empezar a practicarla tumbado y con la cabeza apoyada en una almohada o cojín. Tienes que estar cómodo, pero no tanto que puedas llegar a dormirte. Elige un momento del día en el que puedas estar tranquilo, desconecta el teléfono y que nadie te moleste durante 15 minutos.

Una vez tumbado boca arriba, afloja cualquier prenda que te apriete, sobre todo alrededor del abdomen, separa ligeramente las piernas y apoya una mano suavemente sobre el abdomen y otra sobre el pecho. Al principio se recomienda tener los ojos cerrados.

Cuando hayas aprendido a respirar fácilmente en la posición de tumbado, debes aprender a hacerlo en la posición de sentado y, finalmente, de pie. El objetivo último es que seas capaz de poder respirar y relajarte en las situaciones estresantes que se presenten en tu vida cotidiana: en el trabajo, en casa, entrenando, en un partido, en medio de un atasco...

Para empezar a practicar debes tomar aire por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta cuatro, aproximadamente un segundo por número. Cuando tomes el aire, eleva ligeramente el abdomen. Deberías sentir el movimiento en tu mano. Deja que el pecho siga un movimiento natural, sin forzar y recuerda no mover los hombros. Expulsa suavemente por la boca todo el aire de tus pulmones. Repite el mismo procedimiento en cada sesión entre cinco y diez veces; puedes comenzar con cinco, hasta llegar a diez repeticiones cuando tengas más práctica.

**Desconecta el
teléfono y que nadie
te moleste durante
quince minutos**

Una última advertencia: ten cuidado con la hiperventilación, sobre todo al principio, cuando aún no domines la técnica. Si te sientes mareado, no sigas con el ejercicio. Vuelve a respirar como lo haces habitualmente y no te levantes bruscamente (si estás de pie, siéntate). La sensación de mareo se pasará en unos minutos.



Ejercicios de relajación

Existen muchas técnicas de relajación y puedes elegir la que mejor se adapte a tus características y practicarla. A continuación, nos vamos a centrar en la **técnica de relajación progresiva de Jacobson**, ya que está especialmente recomendada para deportistas y personas sometidas a gran estrés o situaciones de tensión.

Esta técnica está basada en la tensión-relajación de los músculos y consiste en aprender a tensar y luego relajar los distintos grupos musculares de tu cuerpo, de forma que sepas identificar cuando el músculo está tenso y cuando está relajado. Al igual que con la respiración, para empezar a aprender la técnica es mejor empezar tumbado. Luego es recomendable que practiques en tu posición habitual (sentado o de pie) para poder usar la técnica en cualquier situación.

Para practicar, elige un lugar tranquilo, reduce la luz de la habitación, ponte cómodo y aflójate cualquier prensa que te oprima. Quítate pulseras, gafas, reloj o cualquier objeto que pueda molestarte. Pon los brazos a lo largo del cuerpo, en su posición natural. Cuando

encuentres esa posición cómoda, procura moverte lo menos posible. La técnica consiste en contraer el músculo, con intensidad, pero sin llegar a hacernos daño y aprender a identificar esa tensión. Mantendremos esa contracción unos segundos y posteriormente, relajaremos el músculo e identificaremos esa sensación de *no-tensión*.

Es importante practicar todos los días; si lo haces así seguro que pronto notarás sus efectos. Recuerda que el éxito del entrenamiento dependerá de tu práctica regular. Cada sesión completa dura aproximadamente 20-30 minutos. Una vez que aprendas a realizar la técnica puedes acortarla o centrarte solo en aquellos grupos musculares que te interesen.

En las primeras sesiones, mientras estés aprendiendo a realizar esta relajación y hasta que tengas práctica, es mejor centrarse en un solo grupo muscular por sesión. Cuando adquieras destreza, podrás realizar sesiones más largas de todos los grupos musculares o centrarte en aquellos grupos musculares que te interese relajar en ese momento.

Los grupos musculares son:

1. Extremidades superiores	Dedos, manos, puño
Brazo dominante	Antebrazo
Brazo no dominante	Bíceps
2. Tronco	Hombros
	Abdomen
	Espalda
3. Extremidades inferiores	Dedos de los pies
Pierna dominante	Gemelos
Pierna no dominante	Muslo
	Cadera
	Glúteos
4. Cara	Frente
	Ojos
	Nariz
	Lengua
	Labios
	Cuello

DURANTE EL PARTIDO

Durante el partido es importante mantener un nivel de concentración muy alto, por lo que deberemos trabajar la atención, la concentración y el control, fundamentalmente emocional.

Ejercicios de concentración

El objetivo en la pista consistiría en no distraernos ante estímulos irrelevantes, tanto internos como externos. Los estímulos internos que nos distraen suelen ser pensamientos que nos asaltan repetidamente y que bien no tienen nada que ver con la labor que estamos realizando en ese momento, o están relacionados con errores que hemos cometido (o creemos haber cometido) en el partido. Estímulos externos hay muchos: comentarios de jugadores o entrenadores, el público, las condiciones ambientales de la pista, etc.

Un primer paso es identificar el pensamiento o estímulo interno y externo que nos distorsiona. Esto podemos trabajarlo tras varios partidos, detectando qué estímulos nos hacen perder la concentración. Escribe tu propia lista de estímulos-pensamientos internos/externos para poder tener un mayor control sobre ellos. Si, además, somos capaces de detectar *señales* previas que me indiquen que voy a perder la concentración, sería estupendo puesto que podría anticipar y prevenir la falta de concentración.

Si durante el partido detectamos alguno de estos estímulos, podemos aplicar dos técnicas sencillas pero muy efectivas:

1. **Parada de pensamiento**, consistente en parar el pensamiento con una palabra. No hace falta que la verbalices –si quieres la puedes decir muy bajito, de manera que solo la escuches tú–, simplemente te la dices a ti mismo internamente, de manera explosiva, para detener y contrarrestar ese pensamiento distorsionador: ¡*STOP!*, ¡*PARA!*, ¡*YA!*, ¡*BASTA!*
2. **Autodiálogo positivo**. En este caso, no utilizo una única palabra de manera explosiva, sino que mantengo un diálogo conmigo mismo en donde me doy consignas para centrar la atención, sustituyo el pensamiento negativo por otro positivo, me motiva a seguir trabajando, etc.: “¡Vamos, vamos!”, “¡Sigue así!”, “¡Estoy a tope!”, “¡Tú puedes!”, “Busca la ventana”, “Atento al tiro”, “Última posible posesión”, “Movimiento continuo”...

Ejercicios de control

El autocontrol es la capacidad para dirigir las propias emociones, comportamientos o deseos. Ese control puede ser emocional, de la ansiedad, de las situaciones estresantes, atencional, etc. Al igual que en técnicas anteriores, hay que identificar aquellos estímulos o situaciones en donde perdemos el control de nuestra conducta o emociones. De nuevo, coge tu cuaderno y ponlas por escrito. Intenta identificar qué tipo de estímulo (estresante, emocional, atencional...) para aplicar una estrategia u otra.

Existen varias técnicas que podemos usar en estas situaciones, cada árbitro deberá evaluar cuál es mejor aplicar en cada momento o en función del estímulo que se presente:

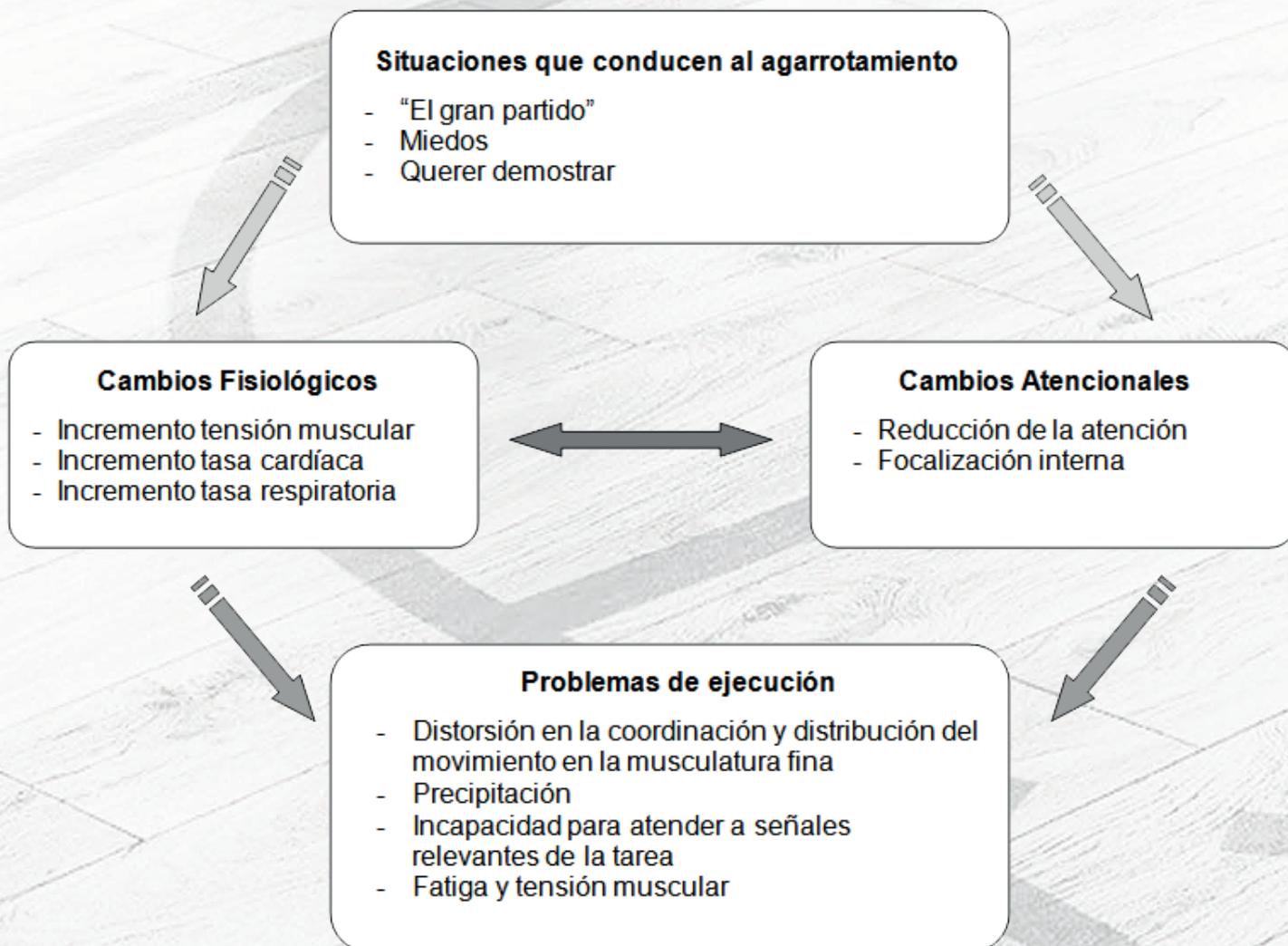
- **Evitación**. En este caso, podría ser un alejamiento físico del estímulo que nos está provocando la pérdida de control, dar la espalda –si la situación lo permite, ya que habrá situaciones en las que no podremos dar la espalda al juego–, dejar de mirar o retirar la mirada del estímulo, etc.

- **Parada de pensamiento.** Ya lo hemos comentado, utilizar una única palabra de manera explosiva: ¡STOP!, ¡PARA!, ¡YA!, ¡BASTA!
- **Conductual.** Realizar un movimiento que previamente hayamos practicado para cuando se produzca la situación: palmada en el muslo, chasquear los dedos, hacer una respiración profunda, colocarme el cordón del silbato, etc. Esto nos recordará que tenemos que volver a recuperar el control de la conducta o la emoción.
- **Autodiálogo** para el control emocional.
 - ◇ Pensar en presente, en el aquí y ahora, centrarnos en la acción actual, en la jugada que estamos arbitrando en ese preciso instante. No podemos dejar que nos invadan pensamientos del **pasado** (jugada o acción pasada, sobre todo si hemos cometido algún error) o del **futuro** (no pensar en el siguiente periodo, la siguiente acción) que puedan distraernos y restarnos eficacia en el momento presente. “El pasado y el futuro no tienen relación alguna con lo que está pasando en este momento”.
 - ◇ Buscar una palabra que nos motive y describa el objetivo: “Rápido”, “Vamos”, “A tope”, “Calma”.



Técnicas contra el bloqueo o agarrotamiento

Este esquema sintetiza el estado de agarrotamiento o bloqueo producido por una situación que percibimos como *amenazante* o que no somos capaces de afrontar.



La mejor estrategia es prevenir o afrontar la situación **antes** de que se desencadenen cambios fisiológicos (incremento de la tensión muscular, tasa cardíaca y respiratoria) y cambios atencionales (disminución de la atención y cambio del foco atencional). Cuando ya se ha desencadenado este círculo, estaremos en un peor punto de partida para volver a la calma.

Para ello es fundamental un buen entrenamiento en habilidades psicológicas:

- Reducir las sensaciones físicas asociadas a la tensión excesiva. Para ello realizaremos ejercicios de respiración y relajación.
- Reducir el número de distractores atencionales. Para ello practicaremos de manera habitual los ejercicios de atención y concentración.
- Centrarnos en la tarea y en el momento presente. Pensar en el aquí y ahora.
- Control emocional y de pensamiento. Pondremos en práctica el autodiálogo positivo.
- Aumentar la autoconfianza en lo que hago y en lo que pienso.
- Aplicar la técnica de visualización.

TRAS EL PARTIDO

Tras el partido es momento para reflexionar y aprender. Los aciertos y errores cometidos nos ayudarán a mejorar nuestra realización en los siguientes partidos. Anota en la agenda todo aquello que creas que te puede servir para mejorar. Utiliza una hoja para aquello que quieras seguir consolidando por haberlo hecho bien y utiliza otra hoja para aquellos puntos que no te han salido bien o que no hayas podido resolver de los que hayas sido consciente.

El trabajo durante la semana consistirá en encontrar herramientas y soluciones para esas situaciones. Luego, imagínalas de nuevo aplicando esas técnicas e intenta, si se te vuelven a plantear en un partido, aplicar lo entrenado.

Aprende a detectar e interpretar tus sensaciones en pista. Tu cuerpo y tu mente te mandan muchas señales, aprovéchalas para los siguientes partidos. Podrás aplicar mejor las técnicas que has ido aprendiendo y practicando y sabrás qué herramienta coger de tu caja, para la siguiente ocasión.

Es muy importante tener autocrítica, realizar un *feedback* **sincero** de nuestro trabajo. No vale de nada engañarse a uno mismo ni tampoco ser el más duro de los críticos. Busca el equilibrio y así aprenderás a detectar e interpretar las señales externas e internas.

CONCLUSIONES

El árbitro de baloncesto tiene que incorporar desde el inicio de su carrera arbitral el entrenamiento de técnicas y estrategias psicológicas que le ayuden y mejoren su labor en la pista y fuera de ella. Cada árbitro creará su propia "caja de herramientas" que podrá utilizar cuando se presenten situaciones o estímulos que interfieran en su arbitraje.