

Dinámica mental para un arbitraje eficaz

¿Cómo aplicar mensajes mentales para optimizar nuestra actuación?

Charla-taller para árbitros de 2ª B. Agosto 2003

Manuel López Fernández

-Área psicológica de la ENAF-



Introducción

¿qué entendemos nosotros por arbitraje eficaz?

¿cuántas veces al día hablamos con nosotros mismos?

¿con que frecuencia surgen los temas arbitrales en nuestros autodiálogos?

Las frases que nos decimos a nosotros mismos, en los temas arbitrales, ¿sacan a relucir nuestro mejor "yo"?

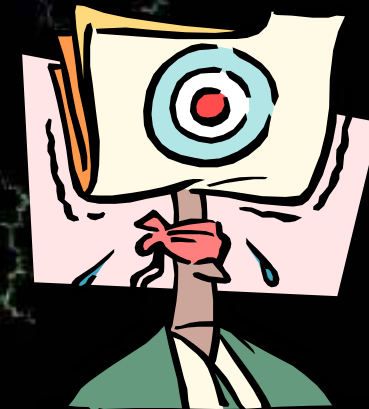
OBJETIVOS:

Identificar aspectos de arbitraje eficaz.

Repasar principios de dinámica mental

Elaborar frases de mentalización positiva para el arbitraje

Intercambiar ideas sobre contenidos de autodiálogos.



Contenido

Parte 1.

Sugerencias para arbitraje eficaz



Parte 2.

Dinámica mental y propuestas de
mentalización positiva

PARTE 1.

sugerencias para arbitraje eficaz

Concepto:

un arbitraje eficaz supone la toma de decisiones, ajustadas técnica y disciplinariamente a las demandas del juego, en un clima de respeto y autocontrol

Agilidad en la toma de decisiones, que conllevará

Entrenamiento físico

Experiencia

Colocación

Compenetración

Decisiones ajustadas técnica y disciplinariamente,
requiere

Estudio de reglamento y circulares

Experiencia

Visionado de vídeos

Reuniones de unificación de criterios

Decisiones ajustadas a las demandas del juego,
implica:

Experiencia

Control del partido

Autoconfianza

Clima de respeto y autocontrol, exige:

Saber hacer lo que es pertinente en cada
momento

Saber estar: en el campo, en los vestuarios,
ante los medios, etc

COMPONENTES FACILITADORES DEL ARBITRAJE EFICAZ (I)

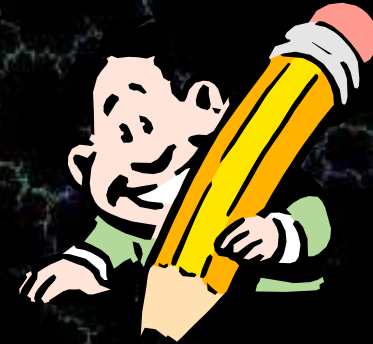
Relativicemos los errores

Olvidémonos de los informes.

Cuidemos la preparación física.

**Mantengámonos actualizados en reglas de
juego.**

Adoptemos actitud positiva ante las críticas



COMPONENTES FACILITADORES DEL ARBITRAJE EFICAZ (II)

Preparemos cada partido: anticipémonos.

Respetemos el ritmo de la competición.

Enfrentémonos a los pensamientos negativos.

Vivamos en un nivel adecuado de tensión.

Disfrutemos del arbitraje.



Fin parte 1



PARTE 2. Cómo enfocar nuestros autodiálogos

Idea clave

- *“Todos tenemos dos personalidades distintas: un crítico y un campeón. Ignorar al crítico y escuchar al campeón es esencial para vivir”*
- (Snow, R.-Pushing forward, a Memoir of motivation. Kendall/Hunt Publishing Company, Iowa, 2001)



Idea secundaria

- *“Aprender de tus limitaciones es tan importante como creer que puedes hacer cualquier cosa”*.
- (Messner, R. The cristal Horizon, The mountaineers, Seattle, 1989)

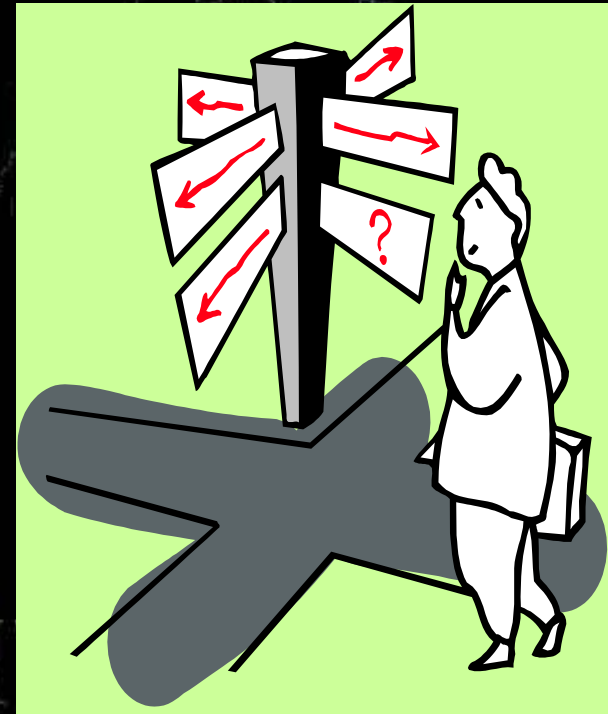


- ¿Qué puedo yo hacer?

Optimizar mis recursos

AFIANZAR MIS ACIERTOS

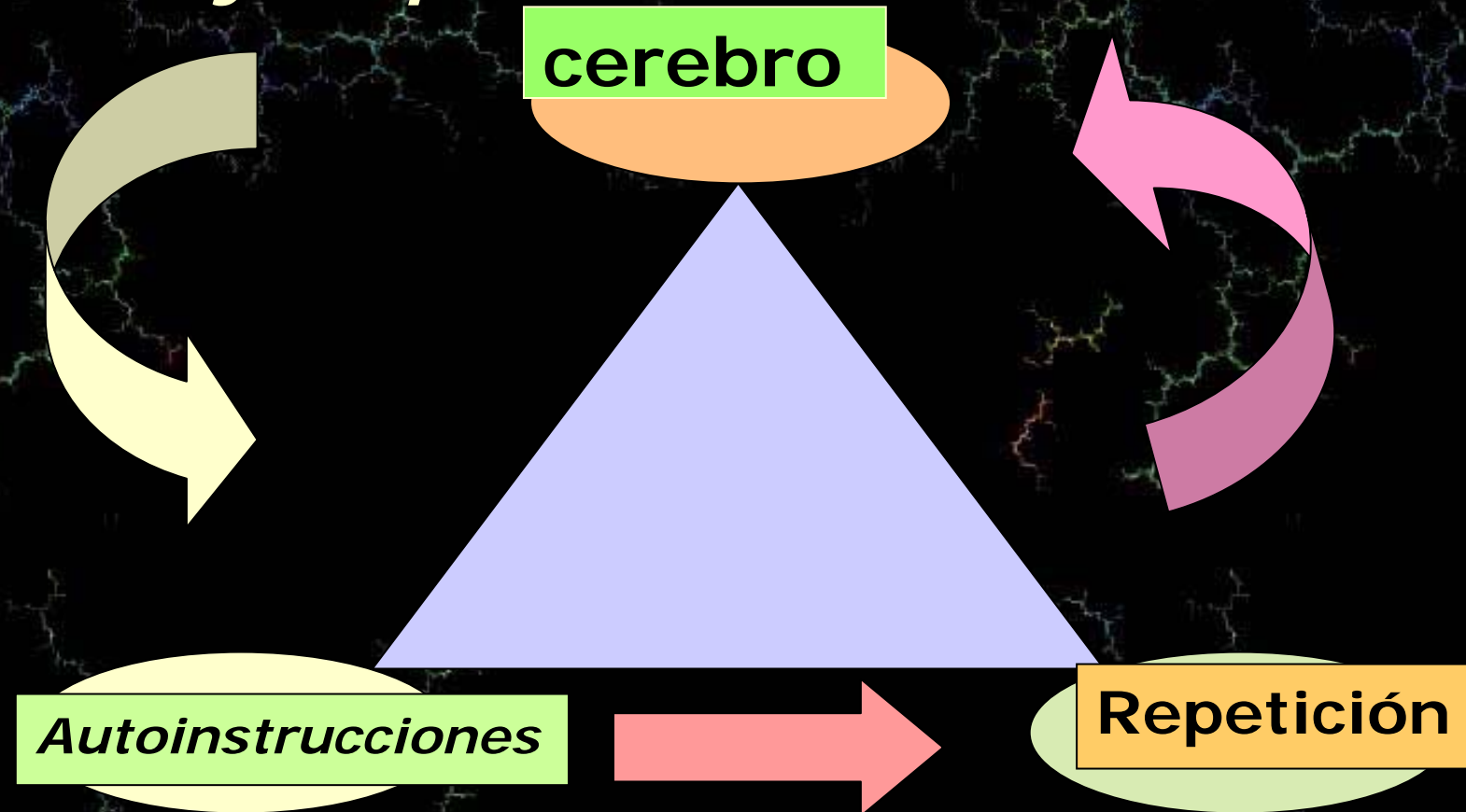
CORREGIR MIS ERRORES



Aceptación y compromiso

Dinámica cerebral

el cerebro cree en aquello que se le dice, y lo que se le dice, lo crea



*Los engranajes del proceso
mente-acción*

Pensamientos

Conducta

Sentimientos

El antepasado de todo acto es un pensamiento

Ralph Waldo Emerson

Reflexión y trabajo personal

¿De qué partido arbitrado por mí guardo mejor recuerdo?



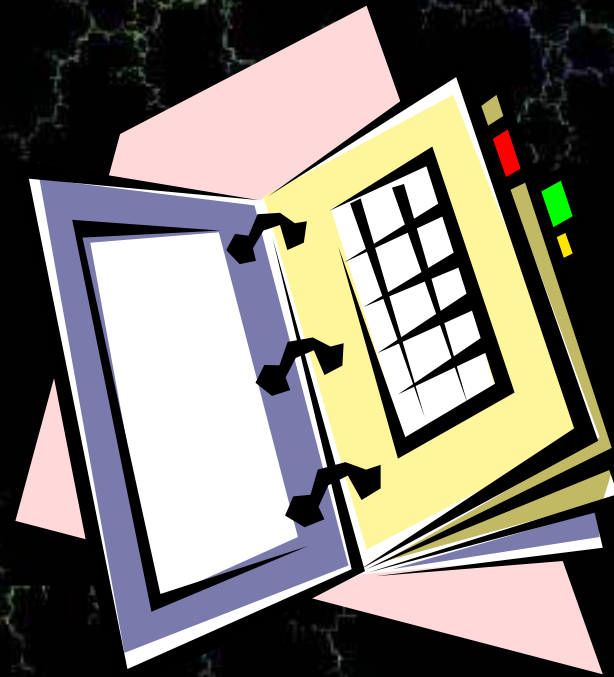
Anota datos: partido, fecha, condiciones del partido, estado anímico previo, detalles durante el partido, estado físico, sentimientos y pensamientos durante el partido y después de él..



Fijación y anclaje

Archiva en tu memoria este recuerdo.
Fíjalo como componente de éxito y estímulo.

Posible anclaje en la ducha matutina, o en momentos antes del encuentro.



Elaboración de mensajes propios: afirmaciones

¿Cómo?

En presente

Específico

En positivo



Ejemplo:

Sé que cometo errores. Y los acepto como parte integrante de mi aprendizaje. Me hago responsable de mis actos. Me esfuerzo por hallar soluciones a los retos que la vida me plantea.

Práctica individual

Redacta dos frases de cada uno de los epígrafes que se te asignen

Relativicemos los errores

Olvidémonos de los informes.

Cuidemos la preparación física.

Mantengámonos actualizados en reglas de juego.

Adoptemos actitud positiva ante las críticas

Práctica individual

Redacta dos frases de cada uno de los epígrafes que se te asignen

Preparemos cada partido: anticipémonos.

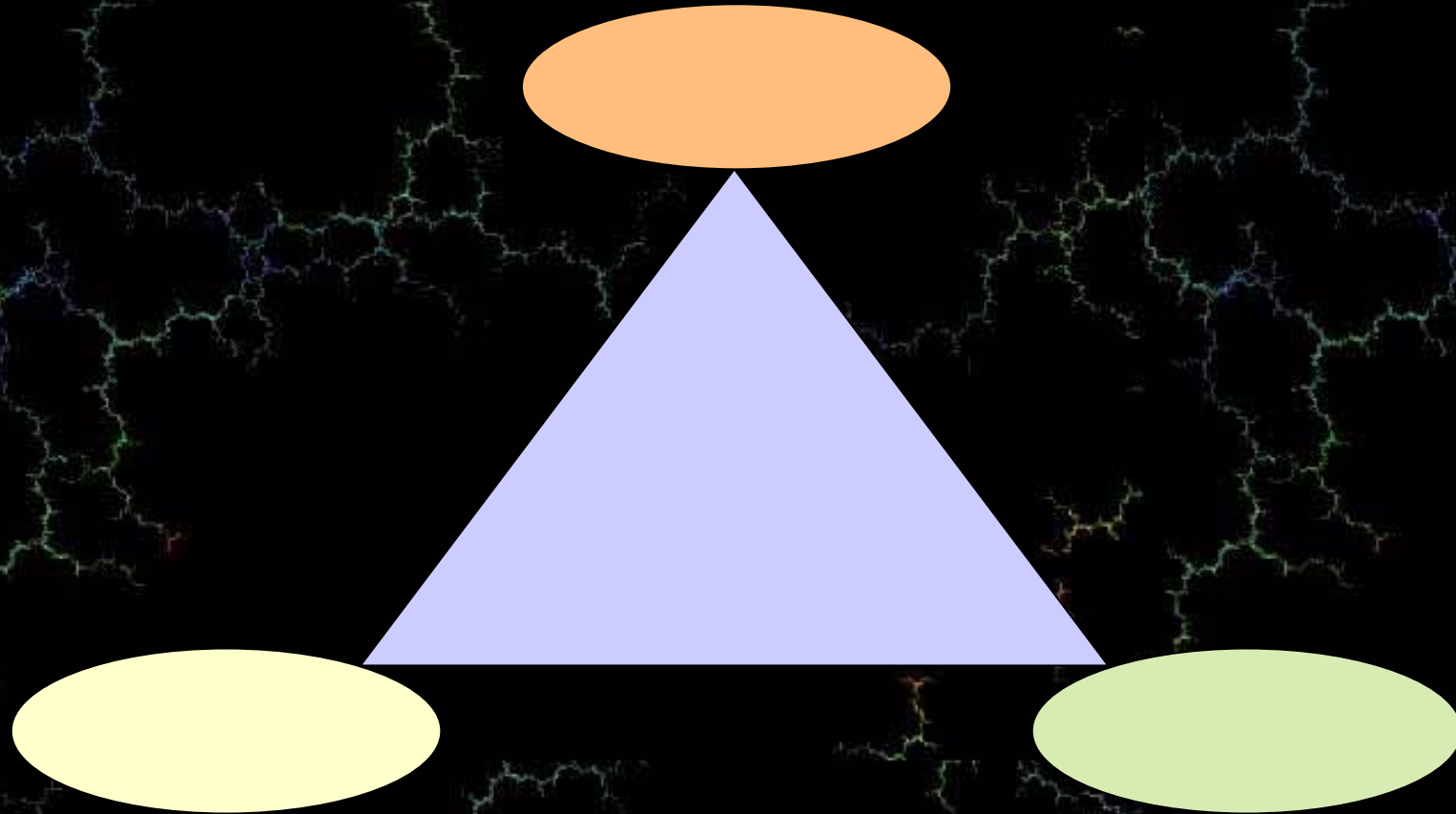
Respetemos el ritmo de la competición.

Enfrentémonos a los pensamientos negativos.

Vivamos en un nivel adecuado de tensión.

Disfrutemos del arbitraje.

Puesta en común



"Nuestro cuerpo es nuestro jardín... Nuestra voluntad es el jardinero". W. Shakespeare

Reflexiones finales

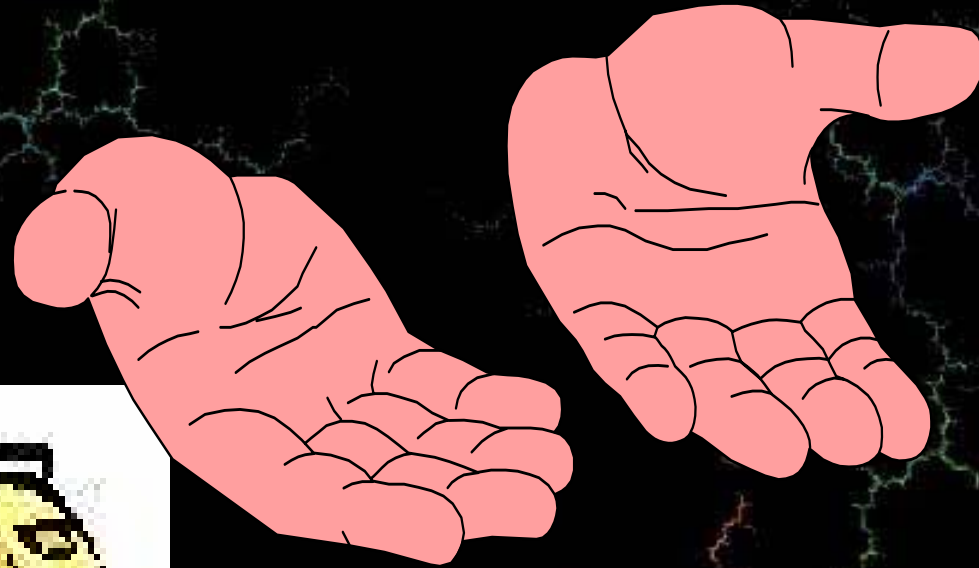
La mente es su propio lugar, y en sí misma puede hacer un cielo de los infiernos, un infierno de los cielos.



J. Milton.

La vida no es estática. Los únicos que no cambian de propósito y de ideas son los inquilinos de los manicomios y los del cementerio.

E. Dirksen.



Fin de la presentación .

Gracias por vuestra colaboración

