



## **XXVI Tagoror Clínic de Árbitros. “Compromiso e ilusión.”**

Fecha: 20 de marzo de 2017

Lugar: Centro Cultural Federico García Lorca, Ingenio

Ponente: Alejandro Hernández Hernández

Tema: “El error, nuestro mejor maestro.”

El pasado Lunes 20 de marzo acudió a su cita con el XXVI Clínic de Árbitros Alejandro Hernández Hernández, árbitro internacional de nuestro comité, con una charla basada en su experiencia como árbitro y acrecentada una vez que llegó al fútbol profesional. En ella quiso dotarnos de algunas herramientas que podemos utilizar para minimizar el error arbitral, ya que es imposible no equivocarse, y una vez que lo hayamos cometido, que no nos afecte durante el partido o para partidos futuros.

Hoy en día hay una tendencia a buscar constantemente el error arbitral, generándose una animadversión hacia la figura del árbitro que acaban pagando los árbitros de fútbol base y regional donde no hay apenas seguridad y donde muchas veces se genera un ambiente hostil. La gente empieza a dudar de la honestidad del árbitro.

En todos los partidos cometemos algún error, es inevitable, por eso hay que aprender a vivir con él. Parece que es nuestro enemigo pero tenemos que aceptarlo porque es algo que va a estar ahí siempre, siempre nos va a acompañar en todos los partidos, ya que el partido perfecto para nosotros no existe.

*“El error es nuestro amigo.”*

El error es el primer paso para mejorar, si no nos equivocamos es imposible que mejoremos, por lo tanto genera un aprendizaje. Todas las mejorías que hemos tenido en nuestra carrera han sido a raíz de errores que nos han hecho crecer. Muchas veces nos negamos a reconocer el error, impidiendo así nuestro progreso.

No hay ninguna forma de asegurarnos que no vamos a fallar durante el partido, pero existen formas de minimizar estos fallos y de reducir la posibilidad de que aparezcan:

- La preparación del partido: cuanto más preparados estemos menos posibilidades de cometer un error. Esta preparación se puede hacer a través de diferentes facetas:
  - *Físicamente*. Consiste en estar en buen estado físico, a través del entrenamiento, de una buena alimentación y de unos hábitos saludables.
  - *Técnicamente*. Adquirir conocimientos del reglamento para después aplicarlos dentro del campo. Cuanto peor estemos técnicamente mayor margen de error habrá.
  - *Colectivamente (trabajo en equipo)*. La preparación del partido corresponde al árbitro debido a que es el líder del equipo arbitral y debe conseguir que todos los miembros del equipo estén a gusto y remen en la misma dirección. Esta preparación del partido debe enfocarse en la línea de trabajo que él pida y sobre lo que espera de los asistentes a través de una charla prepartido.
  - *Tácticamente (como preparar el partido)*. Tenemos que tener información sobre los equipos que nos permita afrontar el partido con más garantías, para saber que nos podemos encontrar. Esta información debe basarse en: su situación en la liga (puesto y racha), si hubo rivalidad en el partido de ida o en otros años, características de sus jugadores, estilo de juego, aspecto disciplinario, número de goles a favor y en contra., etc.
  - *Psicológicamente*. Debemos tener la capacidad de abstraernos y superar el error. Existen dos tipos de pensamientos:
    - *Pensamiento negativo*. Consiste en pensar que vamos a equivocarnos. Empezamos a recordar errores de partidos pasados y escenificamos un nuevo error. Sentimos miedo e inseguridad. Este sentimiento nos lleva a estar agarrotados y a cometer nuevos errores.
    - *Pensamiento positivo*. Consiste en el pensamiento contrario, en pensar que vamos a hacerlo bien. Demostrar que somos capaces de hacer un buen partido. Recordar otros

partidos en los que nos ha ido bien y saltar al campo con seguridad y autoconfianza y pensar si nos han nombrado para ese partido es porque algo hemos hecho bien.



- Humildad ante todos los partidos. Hay veces en las que los árbitros llegamos a los campos creyendo que estamos por encima del partido, que es un encuentro o una categoría que se nos queda pequeña. Esta sensación hace que saltemos al terreno de juego más relajado, sin la atención que deberíamos, y entonces es donde se vuelve a aparecer el error debido a que nuestro nivel de activación es menor. También se produce el efecto contrario, cuando sabemos que el partido que tenemos es muy importante y entramos al campo sobreactivados. Por eso es fundamental saltar al campo con el nivel de activación óptimo.
- Empezar de cero después de cada decisión tomada. Una vez que tomemos una decisión debemos olvidarla porque ya está tomada, lo único que nos puede aportar esto es seguir sumando nuevos errores. Nunca compensar, es decir, creer que te has equivocado en una decisión y que has perjudicado a un equipo y por ello volver a equivocarnos para compensar el error. Este es el mayor error que se puede cometer.

Por mucho que nos preparemos para evitar el error, este siempre acaba apareciendo. Alejandro nos dio una serie de pasos para afrontarlo lo más rápido posible:

- Aceptar el error.
- Analizar los detalles. Nos hemos equivocado, ¿qué hacemos ahora? ¿Por qué nos hemos equivocado? ¿Tenemos forma de mejorarlo para la próxima vez?
- Incluir ese error en nuestra dinámica de trabajo. Poner todos los medios para que ese error no se vuelva a cometer.
- Asumir responsabilidades de nuestros errores. Si un error nos cuesta perder la categoría o no poder ascender ese año debemos aceptar esa responsabilidad.
- Respaldar al compañero que se equivoca.
- Los aciertos y fallos son de todo el equipo.
- Valorar de quien vienen las críticas. Centrarnos en qué críticas son constructivas, quedarnos con ellas y olvidar las demás.
- Relativizar el error y el acierto. En ocasiones le damos demasiada importancia a comentarios de personas que no nos conocen y que nos saben de nuestra trayectoria.

*“Preocúpate más de tu conciencia que de tu reputación, porque tu conciencia es lo que realmente eres, mientras que tu reputación es lo que los demás piensan de ti. Y los que los demás piensan de ti es problema de ellos.”*

Nuestro prestigio (opinión que los demás tienen de nosotros) a medida que vamos consiguiendo logros (ascensos, buenas actuaciones...) va aumentando. Somos lo que hemos conseguido, nuestro tope máximo. Por eso es importante seguir teniendo esta opinión sobre nosotros cuando el prestigio baje, debido a algún fallo importante que hayamos podido tener, porque si pensamos que nuestro prestigio marca lo que realmente valemos, de ahí es difícil que nos podamos levantar y llegar a superar nuestro tope máximo, lo que ya hemos demostrado que somos capaces de hacer. El creer que podemos llegar a dar lo que dimos en su momento es lo que nos lleva a volver arriba.

*‘La autoconfianza es la memoria del éxito.’*

Como en todos los aspectos de la vida, la confianza en uno mismo es fundamental. También lo es en el arbitraje. Cuando fallemos tenemos que pensar en todo aquello que hemos hecho bien, recordar que igual que lo hemos hecho mal, también hemos sabido hacerlo bien.

Alejandro hizo en su charla una distinción entre ser consecuentes con el error que hemos cometido y sentirnos culpables. Deberíamos tener sentimiento de culpa únicamente si hacemos algo intencionado para perjudicar a alguien (equipo, jugadores, entrenadores). El error nos tiene que doler pero no crearnos un sentimiento de culpa, ni hacernos salir con la cabeza agachada de un campo. Tenemos que salir dolidos, pero con la conciencia tranquila porque lo hemos intentado y vamos a hacer todo lo que este en nuestra mano para que ese error no nos vuelva a pasar.

Por último Alejandro nos habló de la importancia de tener un buen entorno. Para ello debemos estar rodeados por nuestra familia, amigos compañeros. Nuestro entorno es el que nos ayuda a llegar y también a levantarnos después de cada caída.



En conclusión, me ha parecido una charla muy interesante y fructífera para cualquier árbitro que quiera seguir mejorando, ya que se aportan numerosos instrumentos para aprender de nuestros errores. Me ha llamado la atención la lectura que ha sabido hacer, a través de su experiencia, sobre ver el lado positivo del error y tratar de verlo como un amigo, ya que es la mejor manera de aprender y no volver a cometerlo. También me pareció interesante el concepto de autoconfianza, de saber en todo momento que somos capaces de hacer buenas actuaciones y que depende de nosotros ver las cosas con claridad sin que nos afecte la opinión de los demás.

Alejandro Lucena Perdomo