

XXVI Tagoror Clinic de Árbitros. "Compromiso e ilusión".

Fecha: 13 de marzo de 2017

Lugar: Nuevo Teatro Viejo (Aruca)

Ponente: José Luis Munuera Montero

Tema: El arbitraje, un valor inolvidable

El pasado día 13 de marzo tuvimos la oportunidad de contar con la ponencia de José Luis Munuera Montero, que está cumpliendo su primera temporada como árbitro de Primera División de fútbol, nos dio muchos consejos para alcanzar nuestros objetivos.

Munuera comenzó hablando de los continuos retos que tenemos los árbitros que superar, retos como: pruebas físicas, exámenes teóricos, informes después de cada partido... Y por supuesto el reto de cada partido para el que nos designan. Para él, el reto más importante es el reto en gestión y en control de situaciones para el que muchas veces no nos preparan y que solamente es la experiencia la que nos hace saber cómo gestionar y controlar una situación.

" ¿Cómo nos enfrentamos a estos retos? ¿Sabemos gestionar las emociones? "

Nos enseñan a correr, a pasar las pruebas físicas y a estudiarnos el reglamento, pero ¿nos enseñan a controlar las emociones? A prepararnos psicológicamente a unas pruebas físicas, a cómo enfrentarnos a un curso de ascenso... Esos son momentos de mucha presión y que solamente la experiencia es la que nos da la solución a gestionarlos.

Todo es un resultado de algo: los informes son el resultado del partido que hemos hecho, el trabajo que tenemos es un resultado de la formación que hemos tenido, los estados de ánimo son el resultado de las experiencias que vivimos... Por ello es fundamental marcarnos unos objetivos con el único fin de mejorar, visualizar la imagen que querríamos tener de nosotros en un futuro cercano y empezar a trabajar desde ahora para lograr esa meta.

“ El único modo de cambiar tu mundo exterior es cambiar tu mundo interior. ”



Munuera alabó la suerte que tenemos de haber elegido el arbitraje como profesión ya que son innumerables las aportaciones positivas y los valores que nos aporta desde que empezamos a arbitrar como por ejemplo: la justicia, el autocontrol (saber dirigirnos, transmitir tranquilidad), la disciplina (para pasar las pruebas físicas, para aprobar nuestros exámenes, evitar salir con nuestros amigos por la noche porque tenemos partido al día siguiente), la neutralidad, la diplomacia con el entorno, la superación y el más importante para Munuera, la tolerancia al fracaso (fracaso al lesionarte, a no subir de categoría y seguir trabajando al año siguiente hasta conseguirlo).

Todos nos caemos en la vida alguna vez, ya sea en lo personal, en lo profesional o en lo arbitral, lo importante es que cuando caigas te levantes rápido y sepas analizar por qué te has caído y que sepas afrontarla con firmeza, pero sobretodo que vuelvas a confiar en ti y vuelvas a disfrutar.

“ El hábito es al principio ligero como una tela de araña pero pronto se convierte en un sólido cable. ”

Hay una serie de hábitos que podemos hacer día a día para conseguir afianzar esas acciones que nos ayudan a dirigir mejor los partidos y a ser mejores personas. Estos hábitos para Munuera son los siguientes:

- Intentar elevar nuestra autoestima individual. Que los pensamientos malos no se apoderen de nosotros.
- Intentar llevar una vida ordenada y sencilla disfrutando las pequeñas cosas
- Pensar siempre en positivo, no permitiendo la entrada a nuestra mente de derrotismos y actitudes deprimentes o desesperanzadoras. Que el pasado negativo o la inquietud por el futuro no nos impidan vivir el presente en paz y armonía con nosotros mismos.

Somos la persona con la que más hablamos a lo largo de todo el día. Depende de cómo nos hablemos a nosotros mismos obtendremos un resultado distinto, y por ello nuestro rendimiento será mejor o peor.

Munuera nos habló de la importancia en la vida de descubrir siempre el lado bueno de las cosas, todo tiene un lado positivo: las caídas, los problemas... Lo importante es sacarle la experiencia positiva y aprender de ellos.

Convierte la actitud positiva ante las cosas en fiel compañera de tu vida ya que es el ingrediente principal en el compuesto de la salud física, mental y psíquica. La actitud con nosotros mismos, con nuestra familia, con nuestros compañeros... Si somos capaces de ver la vida con positivismo tendremos una vida más sana y más plena.

“ En lo que piensas te conviertes, lo que piensas lo atraes y lo que imaginas algún día lo conseguirás. ”

Todos llevamos dentro ideas, ilusiones, metas, objetivos... y depende de nosotros quitarnos la coraza que nos impide llegar a ellos y descubrir lo que podemos hacer para conseguirlos .



En conclusión, me ha parecido una charla útil y reflexiva ya que me he sentido identificado con algunos de los puntos de su ponencia, como por ejemplo, la importancia de sacar el lado positivo de las cosas y entender que el fracaso también forma parte de nuestra vida, y que no por ello debemos dejar de intentar alcanzar nuestras metas.

Alejandro Lucena Perdomo

2144