

Antonio S. Almeida Aguiar,  
Félix Arbinaga Ibarzábal  
y Miguel Á. Betancor León (eds.)

# Arbitraje y juicio deportivo

Un análisis desde la pedagogía  
y la psicología

Octaedro 

Colección Universidad

Título: *Arbitraje y juicio deportivo. Un análisis desde la pedagogía y la psicología*



Consejería de Economía,  
Conocimiento y Empleo  
Agencia Canaria de Investigación,  
Innovación y Sociedad  
de la Información



Esta obra es fruto del trabajo realizado a través del proyecto de investigación «La fortaleza mental en árbitros y jueces deportivos: investigación, creación de web y establecimiento de redes» (ProID2017010018), en la convocatoria 2017 de subvenciones destinadas a la realización de Proyectos de I+D de carácter competitivo por organismos de investigación y empresas en las áreas prioritarias de la estrategia de especialización inteligente de Canarias RIS-3 cofinanciadas con fondos FEDER 2014-2020.

Primera edición: marzo de 2022

© Antonio S. Almeida Aguiar, Félix Arbinaga Ibarzábal  
y Miguel Á. Betancor León (eds.)

© De esta edición:  
Ediciones OCTAEDRO, S.L.  
C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona  
Tel.: 93 246 40 02  
octaedro@octaedro.com  
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19023-81-0

Depósito legal: B 5718-2022

Maquetación: Fotocomposición gama, sl  
Diseño y producción: Octaedro Editorial

Impresión: Prodigitalk

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Dedicado a nuestro amigo, compañero y psicólogo del deporte  
Félix Guillén García.*



# Sumario

Relación de autores y autoras .....	13
Introducción: el profesor Félix Guillén y sus aportaciones a la psicología del arbitraje deportivo .....	15
JOAN PALMI GUERRERO	
PARTE 1: PEDAGOGÍA DEL ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO	
1. La formación del árbitro en el siglo XXI: el árbitro digital .....	21
MIGUEL Á. BETANCOR LEÓN	
2. El arbitraje deportivo en la formación universitaria: estudio comparativo entre España y México .....	35
ANTONIO S. ALMEIDA AGUIAR Y ROBERTO ESPINOZA GUTIÉRREZ	
3. La dimensión moral del árbitro deportivo .....	59
GUILLEM TURRÓ ORTEGA	
4. Árbitros y deporte infantil: lo que hace que la función arbitral sea educativa .....	77
MAURO VALENCIANO OLLER	
5. Cualificación de los árbitros deportivos en Colombia	101
JESÚS ASTOLFO ROMERO GARCÍA	

6. El arbitraje en lucha canaria: análisis y propuestas en la etapa de formación deportiva . . . . .	117
JOSÉ MIGUEL ÁLAMO MENDOZA	
7. El entrenamiento en el arbitraje de baloncesto. . . . .	133
ALEJANDRO VAQUERA JIMÉNEZ Y DAVID SUÁREZ-IGLESIAS	
8. Mujeres en el estamento arbitral: obstáculos y medidas para impulsar su participación . . . . .	149
AINHOA AZURMENDI ECHEGARAY, MARÍA OLGA CARDEÑOSO RAMÍREZ Y ANA ISABEL VERGARA IRAETA	

## PARTE 2: PSICOLOGÍA DEL ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO

9. Psicología del rendimiento del árbitro. . . . .	167
JOSÉ MARÍA BUCETA	
10. Determinantes socioperceptivos en la evaluación y el juicio deportivo . . . . .	189
M. ROCÍO BOHÓRQUEZ Y FÉLIX ARBINAGA	
11. Pensando con el cuerpo: el papel de la cognición encarnada en el arbitraje deportivo . . . . .	207
ALEXANDRA PIZZERA, HENNING PLESSNER, MARKUS RAAB Y SYLVAIN LABORDE	
12. Motivación y pasión por el arbitraje deportivo. . . . .	231
JUAN L. NÚÑEZ	
13. Arbitraje en bolo palma: habilidades psicológicas, dificultades y motivos de implicación . . . . .	251
JOAQUÍN DÍAZ RODRÍGUEZ, JOSÉ NICASIO GUTIÉRREZ FERNÁNDEZ, JOSÉ ÁNGEL HOYOS PEROTE E ISABEL DÍAZ CEBALLOS	
14. Arbitraje en la iniciación deportiva: recursos y necesidades. . . . .	269
YAGO RAMIS, MARTA BORRUECO Y MIQUEL TORREGROSSA	

15. Proyecto PITA: describiendo y entrenando recursos psicológicos en árbitros de fútbol. . . . .	283
JOSÉ M. BUSTAMANTE-CASTAÑO, FRANCISCO TRILLO-PADILLA, JORGE MARTÍNEZ-OJEDA Y JUAN GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ	
16. Evaluación psicológica en el arbitraje deportivo . . . . .	303
ROSENDO BERENGÜÍ Y JUAN A. CAMPOS-SALINAS	
17. Requerimientos nutricionales y ayudas ergogénicas en el árbitro de fútbol . . . . .	325
PABLO JODRA, RAÚL DOMÍNGUEZ Y ÁNGEL LAGO	
18. <i>Burnout</i> y <i>engagement</i> en el arbitraje: estado de la cuestión. . . . .	353
CRISTINA DE FRANCISCO, ELISA I. SÁNCHEZ-ROMERO Y DAVID TOMÉ-LOURIDO	
19. Lesiones deportivas en el arbitraje . . . . .	373
AURELIO OLMEDILLA ZAFRA, LUCÍA ABENZA CANO Y RICARDO DE LA VEGA MARCOS	
20. La preparación mental desde la visión de un árbitro profesional de fútbol . . . . .	399
IGNACIO IGLESIAS VILLANUEVA Y JOAQUÍN DOSIL	
21. La importancia de la psicología en el arbitraje de baloncesto: un ejemplo de intervención y una propuesta de formación . . . . .	419
ÁLEX GORDILLO MOLINA Y JOSÉ A. MARTÍN BERTRÁN	





## Relación de autores y autoras

Antonio S. Almeida Aguiar  
(editor)

Universidad de Las Palmas  
de Gran Canaria

Félix Arbinaga Ibarzábal  
(editor)

Universidad de Huelva

Miguel Ángel Betancor León  
(editor)

Universidad de Las Palmas  
de Gran Canaria

Joan Palmi Guerrero  
INEFC-Universitat de  
Lleida

Roberto Espinoza Gutiérrez  
Universidad Autónoma de  
Baja California

Guillem Turró Ortega  
Universitat Ramon Llull

Mauro Valenciano Oller  
Universitat de Barcelona

Jesús Astolfo Romero  
García

Universidad Santo Tomas  
de Aquino

Jose Miguel Álamo Mendoza  
Universidad de Las Palmas  
de Gran Canaria

Alejandro Vaquera Jiménez  
Universidad de León

David Suárez-Iglesias  
Universidad de León

Ainhoa Azurmendi Echegaray  
Universidad del País Vasco

María Olga Cardeñoso  
Ramírez

Universidad del País Vasco

Ana Isabel Vergara Iraeta  
Universidad del País Vasco

José María Buceta  
Universidad Nacional  
Educación a Distancia

Juan Luis Núñez Alonso  
Universidad de Las Palmas  
de Gran Canaria

María Rocío Bohórquez  
Universidad de Sevilla

José M. Bustamante-Castaño  
Centro de Psicología  
Bustamante

Francisco Trillo-Padilla  
Junta de Andalucía  
Jorge Martínez-Ojeda  
Universidad de Granada  
Juan González-Hernández  
Universidad de Granada  
Joaquín Díaz Rodríguez  
Asociación Cántabra de  
Psicología del Deporte  
José Nicasio Gutiérrez  
Fernández  
Universidad de Cantabria  
José Ángel Hoyos Perote  
Federación Cántabra de  
Bolos  
Isabel Díaz Ceballos  
Escuelas Universitarias  
Gimbernat  
Yago Ramis-Laloux  
Universitat Autònoma de  
Barcelona  
Marta Borrueco-Carmona  
Universitat Autònoma de  
Barcelona  
Miquel Torregrossa-Álvarez  
Universitat Autònoma de  
Barcelona  
Alexandra Pizzera  
German Sport University  
Cologne  
Markus Raab  
German Sport University  
Cologne  
School of Applied Sciences,  
London South Bank  
University  
Sylvain Laborde  
German Sport University  
Cologne, Normandie  
Université

Henning Plessner  
University of Heidelberg  
Pablo Jodra-Jimenez  
Universidad de Alcalá  
Raúl Domínguez-Herrera  
Universidad de Sevilla  
Ángel Lago  
Universidad Isabel I de  
Burgos  
Rosendo Berengüí Gil  
Universidad Católica de  
Murcia  
Juan Antonio Campos Salinas  
Universidad Católica de  
Murcia  
Cristina de Francisco-Palacios  
Universidad de Sevilla  
Elisa I. Sánchez-Romero  
Universidad Católica de  
Murcia  
David Tomé-Lourido  
Universidade da Coruña  
Aurelio Olmedilla-Zafra  
Universidad de Murcia  
Lucía Abenza Cano  
Universidad de Murcia  
Ricardo de la Vega Marcos  
Universidad Autónoma de  
Madrid  
Joaquín Dosil-Díaz  
Universidad de Vigo  
Ignacio Iglesias Villanueva  
Universidad LiberQuaré  
Álex Gordillo Molina  
INEFC-Universitat de  
Lleida  
José A. Martín Bertrán  
Asociación de Clubes de  
Baloncesto (ACB)

# Introducción: el profesor Félix Guillén y sus aportaciones a la psicología del arbitraje deportivo

JOAN PALMI GUERRERO

Quiero, de entrada, agradecer a los editores (Almeida, Arbinaga y Betancor) el esfuerzo que han realizado para que esta obra pueda ver la luz y sirva de recuerdo a nuestro estimado amigo y colega Félix Guillén García (fallecido en octubre de 2019).

Félix fue una interesante persona que nos ha dejado un gran recuerdo a todos los que le conocimos. Tenía una peculiar pero eficaz capacidad de gestión, y una alta motivación para el desarrollo de numerosos e interesantes trabajos académicos. Siempre con una apariencia de calma, con su eterna sonrisa, sus motivaciones y su «purito». Persona jovial y trabajadora, un excelente amigo. A nivel de gestión, fue una persona con inquietudes; fundador y primer presidente de la Asociación Canaria de Psicología de la Actividad Física y del deporte (ACAPDE, 1986) hasta 2008. Personalmente le conocí en Barcelona en donde el asistía, cuando podía, a las jornadas de la Asociación Catalana de Psicología del Deporte que acababa de nacer (ACPE, 1983); siempre tenía en mente desarrollar la psicología aplicada al deporte en Canarias, como así lo hizo. Años más tarde nos volvimos a reencontrar (1995) y formamos la candidatura para la junta de la Federación de Asociaciones Españolas en Psicología del Deporte que tuve el honor de presidir, y donde Félix realizó un excelente trabajo como tesorero y como dinamizador del equipo (1995-1999). Durante aquellos cuatro años compartimos varios proyectos, entre ellos el desarrollo del VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte en Las Palmas de

Gran Canaria (1997). En aquella ocasión él tenía un doble papel como presidente del Comité organizador y como tesorero de la Federación Española. Aquellos años fueron para mí una experiencia muy agradable y el crecimiento de nuestra amistad. Posteriormente Félix aceptó la responsabilidad de la vicepresidencia de la Federación y en 2003 es elegido presidente de la Federación donde desarrolló su proyecto hasta 2008. También durante ese periodo consigue culminar un proyecto en el que tenía interés desde hacía años: crear un punto de encuentro entre investigadores, una revista que facilitara la comunicación entre profesionales hispano-luso-iberoamericanos en psicología del deporte, equilibrando la influencia y hegemonía de las revistas anglosajonas existentes, y así en 2006 se crea la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte (RIPED) que va a presidir. Por lo expuesto podemos afirmar que Félix Guillén, con su estilo, fue un buen gestor en el ámbito de la Psicología del Deporte.

Sus intereses académicos estuvieron centrados inicialmente en los procesos de aprendizaje, estudio de la motivación de los practicantes de diferentes poblaciones hacia el ejercicio físico. Recuerdo que nos volvimos a reencontrar en el tribunal de defensa de una tesis doctoral sobre expectativas de las personas ciegas y deficientes visuales sobre el ejercicio físico (Las Palmas de Gran Canaria, 1998) trabajo que Félix Guillén dirigió. Pero él como deportista que fue estaba también muy interesado en el tema de la psicología del arbitraje, las decisiones, necesidades psicológicas de los jueces-árbitros en el deporte. Poco a poco se fue convirtiendo en un pionero de este campo en nuestro país. En aquella época (finales del siglo xx) a nivel internacional solamente contábamos con algunos trabajos de referencia como el artículo de Snyder y Purdy (1987) o el libro de Weinberg y Richardson (1990) que sirvieron a Félix, entre otros, para ir realizando múltiples trabajos en este campo, de los que podemos destacar los artículos *Consideraciones de carácter psicosocial sobre el arbitraje y el juicio deportivo* (Guillén, Morán y Castro, 1997) y *Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo* (Guillén y Jiménez-Betancort, 2001); el libro de *Psicología del arbitraje y del juicio deportivo* donde el escribe varios capítulos y hace de editor (Guillén, 2003); el capítulo de *La psicología del arbitraje y del juicio deportivo*, editado en el libro de Garcés Olmedilla y Jara (2006); el capítulo sobre *El árbitro de fútbol: arbitraje y juicio de-*

*portivo* en el libro coordinado por Ruiz Caballero (2010); el excelente artículo que desarrolló con Deborah Feltz *A conceptual model of referee efficacy* (2011); además de múltiples investigaciones y comunicaciones a congresos en los que era conocido por su especialización. Por lo expuesto, también podemos afirmar que Félix Guillén, con su estilo, fue un buen investigador en el ámbito de la Psicología del Deporte aplicada al arbitraje deportivo.

Ante la pérdida de nuestro colega Félix Guillén, que mejor recuerdo que este libro que corresponde a una edición de excelentes trabajos de grandes profesionales nacionales e internacionales, realizado en su memoria. El libro se inicia con una primera parte que lleva por título *Pedagogía del arbitraje y del juicio deportivo* donde se exponen ocho trabajos que recogen aspectos de formación del denominado *arbitraje digital* (Betancor); formación universitaria y arbitraje comparativa entre España y México (Almeida y Espinoza); condicionantes éticos del arbitraje y juicio deportivo (Turró); arbitraje en deporte infantil (Valenciano); cualificación arbitral en Colombia (Romero); formación arbitral en lucha canaria (Álamo); entrenamiento físico para árbitros de baloncesto (Vaquera y Suárez-Iglesias). Esta primera parte acaba con una aportación interesante sobre la participación de las mujeres en el campo del arbitraje deportivo, así como los obstáculos y propuestas de mejora (Azurmendi, Cardeñoso y Vergara).

La segunda parte del libro que presentamos lleva por título *Psicología del arbitraje y juicio deportivo* en donde nos encontramos con trece trabajos que recogen aspectos de análisis y de propuestas de intervención, la mayoría relacionados con deportes específicos. Esta segunda parte empieza con el trabajo de optimización del rendimiento arbitral (Buceta) y determinantes socio-perceptivos en el juicio deportivo (Bohórquez y Arbinaga); aspectos corporales y cognitivos en el arbitraje (Pizzera, Raab, Laborde y Plessner); motivación y pasión en el arbitraje deportivo (Núñez); intervención para árbitros de Bolo-Palma (Díaz, Gutiérrez, Hoyos y Díaz); recursos para el arbitraje en deporte escolar (Ramis, Borrueco y Torregrossa); el proyecto PITA para árbitros de fútbol (Bustamante-Castaño, Trillo-Padilla, Martínez-Ojeda, Santana y González-Hernández); evaluación psicológica en el arbitraje (Berengüí y Campos); nutrición y complementos ergogénicos para árbitros de fútbol (Jodrá y Dominguez); agotamiento y compromiso en arbitraje (De Francisco, Sánchez-Romero y

Tomé); arbitraje y lesión deportiva (Olmedilla y Abenza). Esta segunda parte acaba con la presentación de dos trabajos de intervención con árbitros de deportes profesionales sobre preparación mental en fútbol (Dosil e Iglesias) y en baloncesto (Gordillo y Martín).

Todos estos excelentes trabajos se pueden considerar como la continuación y/o actualización del libro que Félix Guillén editó en el año 2003.

Estimado Félix, podremos continuar con el conocimiento y los trabajos que realizaste e incluso mejorarlos, pero nunca podremos sustituir tu estilo, tu sonrisa, tu amistad.

Siempre con nosotros.

## Bibliografía

- Garcés, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Diego Marin Librero.
- Guillén, F. (2003). *Psicología del arbitraje y del juicio deportivo*. INDE.
- Guillén, F. y Feltz, D. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, 2, 1-5.
- Guillén, F. y Jimenez-Betancort, H. (2001). Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 23-34.
- Guillén, F., Morán, M. y Castro, J. J. (1997). Consideraciones de carácter psicosocial sobre el arbitraje y el juicio deportivo. En: Guillén, F. (ed.). *La Psicología del Deporte en España al final del milenio* (pp. 583-593). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz-Caballero, J. A. (2010). *Árbitro de fútbol: arbitraje y juicio deportivo*. Dykinson.
- Snyder, E. E. y Purdy, D. A. (1987). Social control in sport: An analysis of basketball officiating. *Sociology of Sport Journal*, 4 (4), 394-402.
- Weinberg, R. S. y Richardson, P. A. (1990). *Psychology of Officiating*. Leisure Press.

# Índice

Relación de autores y autoras .....	13
Introducción: el profesor Félix Guillén y sus aportaciones a la psicología del arbitraje deportivo .....	15
Bibliografía .....	18

## PARTE 1: PEDAGOGÍA DEL ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO

1. La formación del árbitro en el siglo XXI: el árbitro digital .....	21
1. Introducción .....	21
2. Qué entendemos por <i>árbitro digital</i> .....	23
3. Tecnología y arbitraje .....	25
4. La formación del árbitro digital .....	27
5. Deportes tradicionales en los <i>esports</i> .....	30
6. Conclusión .....	31
7. Bibliografía .....	32
2. El arbitraje deportivo en la formación universitaria: estudio comparativo entre España y México .....	35
1. Introducción .....	35
2. El arbitraje en el ámbito educativo escolar: algunas experiencias prácticas .....	36
3. Ciencia universitaria y práctica federativa en la formación arbitral .....	39

4. El arbitraje deportivo en el currículo universitario . . . . .	43
5. La formación universitaria del árbitro más allá del currículo . . . . .	50
6. Conclusiones . . . . .	53
7. Bibliografía . . . . .	54
3. La dimensión moral del árbitro deportivo . . . . .	59
1. Consideraciones preliminares . . . . .	59
2. El valor de la competencia . . . . .	61
3. Las virtudes de la excelencia arbitral . . . . .	62
3.1. Beneficencia . . . . .	62
3.2. Justicia . . . . .	64
3.3. Integridad y honestidad . . . . .	66
3.4. Humildad y autoconfianza . . . . .	67
3.5. Respeto . . . . .	69
3.6. Autocontrol, templanza y paciencia . . . . .	70
3.7. Valentía o coraje . . . . .	71
3.8. Responsabilidad . . . . .	72
3.9. Colaboración. . . . .	73
4. Reflexiones conclusivas . . . . .	73
5. Bibliografía. . . . .	75
4. Árbitros y deporte infantil: lo que hace que la función arbitral sea educativa . . . . .	77
1. Introducción. . . . .	77
2. Maneras de educar en el deporte . . . . .	78
3. Un árbitro severo del que se quiere escapar (¿pero hacia dónde?) . . . . .	80
4. Un árbitro que quiere evitar ser <i>severo</i> y que se nombra como <i>amigo</i> . . . . .	81
5. El cumplimiento de las normas de juego y la cuestión moral . . . . .	82
6. Lo que hace que la función arbitral sea educativa . . . . .	85
7. Árbitros que hagan de árbitros. . . . .	87
8. La educación en valores y la diversión como brújula de la «educación <i>a través</i> del deporte». . . . .	88
9. Conflicto de rol entre técnicos y árbitros . . . . .	92
10. El desarrollo técnico de los jugadores . . . . .	93
11. Jugar sin árbitro . . . . .	94
12. Comentarios finales . . . . .	96
13. Bibliografía. . . . .	98



5. Cualificación de los árbitros deportivos en Colombia . . . . .	101
1. Introducción. . . . .	101
2. Marco Normativo que regula la Actividad del Árbitro Deportivo en Colombia . . . . .	102
3. Sistema de Cualificación y Categorización de los Árbitros Deportivos en Colombia . . . . .	103
4. La Educación Informal de los Árbitros en Colombia . . . . .	104
5. La Educación Formal de los Árbitros en Colombia . . . . .	106
6. Antecedentes de la oferta de programas de educación formal para la formación de los árbitros deportivos . . . . .	109
7. Propuesta para la Conformación de un Programa de Educación Formal para los árbitros deportivos . . . . .	112
7.1. Descripción general. . . . .	112
7.2. Plan de estudios . . . . .	112
8. Conclusiones . . . . .	113
9. Bibliografía. . . . .	114
6. El arbitraje en lucha canaria: análisis y propuestas en la etapa de formación deportiva . . . . .	117
1. Introducción. . . . .	117
2. El árbitro en la formación deportiva . . . . .	120
3. El árbitro en la lucha canaria . . . . .	124
4. Propuesta . . . . .	127
5. Bibliografía. . . . .	131
7. El entrenamiento en el arbitraje de baloncesto. . . . .	133
1. Introducción. . . . .	133
2. Edad y perfil antropométrico de los árbitros de baloncesto de élite . . . . .	135
3. Carga fisiológica y física de las actividades durante los partidos . . . . .	135
4. Relación entre las exigencias físicas y la toma de decisiones. . . . .	139
5. Entrenamiento invisible para el árbitro de baloncesto. . . . .	140
5.1. Sueño . . . . .	141
5.2. Nutrición e hidratación. . . . .	141
5.3. Entrenamiento. . . . .	142
6. Conclusiones . . . . .	143
7. Bibliografía. . . . .	144

8. Mujeres en el estamento arbitral: obstáculos y medidas para impulsar su participación . . . . .	149
1. Introducción. . . . .	149
2. Obstáculos para la participación de las mujeres en el estamento arbitral . . . . .	150
2.1. Socioculturales . . . . .	150
2.2. Organizacionales. . . . .	151
2.3. Personales . . . . .	152
3. Comparando la trayectoria y las experiencias de árbitras y árbitros . . . . .	153
3.1. Acceso . . . . .	154
3.2. Desempeño. . . . .	155
3.3. Abandono . . . . .	156
4. Violencia sexual contra las árbitras. . . . .	157
5. Medidas para promover la participación de mujeres en el estamento arbitral . . . . .	158
6. Bibliografía. . . . .	160

## PARTE 2: PSICOLOGÍA DEL ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO

9. Psicología del rendimiento del árbitro. . . . .	167
1. Introducción. . . . .	167
2. Necesidades psicológicas de los árbitros . . . . .	168
2.1. El estilo de vida . . . . .	168
2.2. La edad . . . . .	169
2.3. El entrenamiento del árbitro . . . . .	171
2.4. La motivación . . . . .	171
2.5. La concentración . . . . .	172
2.6. Las pruebas físicas . . . . .	173
3. El árbitro en los partidos . . . . .	173
3.1. La energía mental . . . . .	174
3.2. El nivel de activación. . . . .	174
3.3. Activación, motivación, estrés y autoconfianza. . . . .	175
3.4. Sobre los errores en los partidos . . . . .	176
3.5. La evaluación del árbitro. . . . .	177
3.6. Después del partido. . . . .	177
3.7. El equipo arbitral. . . . .	179
3.8. Otras necesidades . . . . .	180

4. Estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento de los árbitros . . . . .	181
4.1. Establecimiento de objetivos. . . . .	182
4.2. Estrategias para potenciar la autoconfianza . . . . .	182
4.3. Estrategias para el control del estrés . . . . .	183
4.4. Autorregulación del nivel de activación . . . . .	184
4.5. Otras estrategias . . . . .	187
5. Bibliografía. . . . .	188
10. Determinantes socioperceptivos en la evaluación y el juicio deportivo . . . . .	189
1. Introducción. . . . .	189
2. Variables influyentes derivadas de la observación directa. . . . .	192
2.1. El color de la indumentaria. . . . .	193
2.2. El lenguaje verbal . . . . .	195
2.3. El lenguaje no verbal. . . . .	195
3. Variables influyentes derivadas del empleo de esquemas . . . . .	196
3.1. La reputación. . . . .	196
3.2. El nivel competitivo . . . . .	197
3.3. El orden de ejecución . . . . .	198
3.4. La exposición previa a los ejercicios a evaluar. . . . .	199
3.5. El sexo . . . . .	199
3.6. Las decisiones previas tomadas . . . . .	200
4. Bibliografía. . . . .	200
11. Pensando con el cuerpo: el papel de la cognición encarnada en el arbitraje deportivo . . . . .	207
1. Introducción. . . . .	207
2. Árbitros o jueces. . . . .	209
3. Factores internos que influyen en el juicio y la toma de decisiones. . . . .	210
4. Cognición encarnada . . . . .	214
5. Cognición encarnada en jueces y árbitros . . . . .	216
6. Implicaciones prácticas . . . . .	221
7. Conclusión. . . . .	223
8. Bibliografía. . . . .	225
12. Motivación y pasión por el arbitraje deportivo. . . . .	231
1. Introducción. . . . .	231
2. Teoría de la autodeterminación . . . . .	232

3. Pasión por el arbitraje y juicio deportivo . . . . .	242
4. Referencias . . . . .	246
<b>13. Arbitraje en bolo palma: habilidades psicológicas, dificultades y motivos de implicación . . . . .</b>	<b>251</b>
1. Introducción . . . . .	251
2. Motivos para ser árbitro . . . . .	256
3. Motivos por los que se han mantenido en el arbitraje. . . . .	256
4. Características que debe tener un árbitro de bolos. . . . .	257
5. Dificultades de los árbitros de bolos . . . . .	257
6. Circunstancias que estuvieron en su decisión de ser árbitro . . . . .	257
7. Situaciones que mantienen motivado para continuar en el arbitraje . . . . .	258
8. Características que debe tener un árbitro de bolos. . . . .	258
9. Dificultades con las que los árbitros se pueden encontrar . . . . .	259
10. Aplicaciones prácticas . . . . .	263
11. Bibliografía . . . . .	264
<b>14. Arbitraje en la iniciación deportiva: recursos y necesidades . . . . .</b>	<b>269</b>
1. Introducción . . . . .	269
2. El rol del arbitraje en el periodo formativo . . . . .	270
3. Necesidades formativas del arbitraje en iniciación. . . . .	273
4. Recomendaciones y líneas futuras . . . . .	276
5. Conclusión . . . . .	278
6. Bibliografía . . . . .	279
<b>15. Proyecto PITA: describiendo y entrenando recursos psicológicos en árbitros de fútbol. . . . .</b>	<b>283</b>
1. Introducción . . . . .	283
2. ¿Cómo de sensible soy al contexto o situación deportiva? . . . . .	284
3. ¿Puedo cometer errores? . . . . .	286
4. ¿Debo hacerlo perfecto? . . . . .	286
5. ¿Debo pensar y actuar rápido? . . . . .	287
6. Metodología y descripción del proyecto PITA . . . . .	288
6.1. ¿Cómo medir estos parámetros? . . . . .	291
7. Eficacia y habilidad en la toma de decisiones: luchando contra el contexto. . . . .	295
8. Bibliografía . . . . .	298

16. Evaluación psicológica en el arbitraje deportivo . . . . .	303
1. Introducción. . . . .	303
2. Instrumentos de evaluación en el arbitraje . . . . .	305
2.1. Cuestionarios . . . . .	305
2.1.1. Escalas generales . . . . .	306
2.1.2. Escalas específicas . . . . .	309
2.2. Entrevista. . . . .	315
2.3. Otros métodos de evaluación . . . . .	317
3. Bibliografía. . . . .	321
17. Requerimientos nutricionales y ayudas ergogénicas en el árbitro de fútbol . . . . .	325
1. Introducción. . . . .	325
2. Factores limitantes del rendimiento en árbitros de fútbol . . . . .	326
3. Objetivos nutricionales en árbitros de fútbol. . . . .	327
3.1. Requerimientos energéticos . . . . .	327
3.2. Requerimientos de hidratos de carbono . . . . .	328
3.3. Requerimientos de proteínas. . . . .	330
3.4. Requerimientos de lípidos . . . . .	332
3.5. Requerimientos de micronutrientes . . . . .	333
3.6. Requerimientos hídricos. . . . .	335
4. Suplementos deportivos. . . . .	338
4.1. Cafeína . . . . .	339
4.2. Creatina. . . . .	341
4.3. $\beta$ -alanina . . . . .	342
4.4. Suplementación con nitratos. . . . .	343
5. Estrategias nutricionales en árbitros de fútbol . . . . .	345
6. Bibliografía. . . . .	348
18. <i>Burnout</i> y <i>engagement</i> en el arbitraje: estado de la cuestión. . . . .	353
1. Introducción. . . . .	353
2. Características del <i>burnout</i> y <i>engagement</i> en árbitros . . . . .	356
3. Prevalencia del <i>burnout</i> y <i>engagement</i> en árbitros . . . . .	357
4. Antecedentes y consecuencias del <i>burnout</i> y <i>engagement</i> . . . . .	359
5. Instrumentos . . . . .	361
6. Medidas de intervención en <i>burnout</i> y <i>engagement</i> . . . . .	362
7. Conclusión. . . . .	365
8. Bibliografía. . . . .	365

19. Lesiones deportivas en el arbitraje . . . . .	373
1. Introducción. . . . .	373
2. Psicología y lesión en el contexto deportivo . . . . .	374
2.1. Modelos teóricos clásicos . . . . .	374
2.1.1. Modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988) . . . . .	374
2.1.2. Modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación de Wiese-Bjornstal <i>et al.</i> (1998) . . . . .	375
2.1.3. Modelo global psicológico de las lesiones deportivas de Olmedilla y García-Mas (2009) . . . . .	377
3. Las lesiones en los árbitros. . . . .	379
3.1. Definición y clasificación de la lesión deportiva. . . . .	379
3.2. Lesiones en los árbitros: el caso del fútbol . . . . .	380
3.3. Incidencia y prevalencia de lesiones musculoesqueléticas en árbitros . . . . .	381
3.4. Lesiones más comunes en árbitros . . . . .	383
3.5. Relación de las lesiones deportivas con la edad y con la categoría arbitral . . . . .	384
4. Aspectos psicológicos de las lesiones en árbitros y jueces . . . . .	384
4.1. Revisión de la literatura científica . . . . .	384
4.2. Variables psicológicas específicas del rendimiento arbitral y su afectación tras la lesión . . . . .	387
4.3. Estrés y arbitraje . . . . .	388
5. Conclusión. . . . .	390
6. Bibliografía. . . . .	391
20. La preparación mental desde la visión de un árbitro profesional de fútbol . . . . .	399
1. Introducción: los orígenes de los árbitros en el fútbol. . . . .	399
2. ¿Por qué árbitro? . . . . .	401
3. La difícil labor de arbitrar. . . . .	402
4. Arbitrar-dirigir-tomar decisiones . . . . .	403
5. Preguntemos a los árbitros. . . . .	404
6. Cómo preparar un partido a nivel mental . . . . .	406
7. Momentos . . . . .	408
7.1. Antes del partido. . . . .	408
7.1.1. El trabajo con el equipo . . . . .	408
7.1.2. Desplazamiento al estadio . . . . .	409
7.1.3. Rutinas vs. supersticiones . . . . .	409

7.1.4. Otros momentos importantes . . . . .	410
7.2. Durante el partido . . . . .	412
7.2.1. Jugadores . . . . .	412
7.2.2. Entrenadores . . . . .	413
7.2.3. Público . . . . .	413
7.2.4. Resto del equipo arbitral: asistentes y cuarto árbitro . . . . .	414
7.3. Después del partido . . . . .	414
7.3.1. El error, ese compañero de viaje . . . . .	415
7.4. Concluyendo . . . . .	417
8. Bibliografía . . . . .	418
21. La importancia de la psicología en el arbitraje de baloncesto: un ejemplo de intervención y una propuesta de formación . . . . .	419
1. Presentación . . . . .	419
2. Introducción: los primeros pasos en el departamento arbitraje ACB . . . . .	421
3. Programa de intervención psicológica en el departamento arbitraje . . . . .	421
3.1. Momentos de intervención en el área psicológica . . . . .	422
3.1.1. <i>Stage</i> de pretemporada . . . . .	422
3.1.2. Final de la 1.ª vuelta de la liga regular . . . . .	424
3.1.3. Copa de Rey . . . . .	425
3.1.4. Liga de verano . . . . .	426
3.2. Programa de Tutorías . . . . .	426
3.2.1. Objetivos del Programa de Tutorías . . . . .	426
3.2.2. Funciones del árbitro tutor . . . . .	427
3.2.3. Guía de las dimensiones a contemplar en la tutoría . . . . .	428
3.2.4. Temas sobre los que plantear objetivos de mejora en el arbitraje . . . . .	429
3.2.5. Guía para la revisión de partidos en el Plan de Tutorías . . . . .	431
3.3. Programa de intervención en la Liga de Verano Sub-20 . . . . .	433
3.3.1. Objetivos de la intervención en la Liga Sub-20 . . . . .	433
3.3.2. Actuaciones previstas durante la Fase Final . . . . .	434
3.3.3. Actuaciones posteriores . . . . .	434
3.3.4. Conclusiones acerca de la intervención psicológica en Liga Sub-20 . . . . .	434

3.4. Reflexiones finales del Programa de Intervención Psicológica en el Departamento Arbitraje ACB . . . . .	435
4. Propuesta de formación integral en la Escuela de Árbitros de la Federación Catalana de Arbitraje (FCBQ) . . . . .	436
4.1. Mis inicios en el arbitraje . . . . .	436
4.2. Propuesta de formación integral en la Escuela de Árbitros de la FCBQ . . . . .	437
4.2.1. Filosofía. . . . .	437
4.2.2. Objetivos. . . . .	438
4.2.3. Organigrama de la Escuela: categorías y niveles . . . . .	438
4.2.4. Modelo de formación del árbitro . . . . .	439
4.2.5. Contenidos y fundamentos del curso . . . . .	439
5. Bibliografía. . . . .	440

**Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:  
[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)**