

## **Allenamento delle abilità mentali dell'arbitro di calcio**



### ***Prefazione***

Partendo dall'esperienza personale mi permetto di fare una riflessione sul contesto del calcio e in particolare di portare uno sguardo sulle abilità mentali dell'arbitro di calcio.

La mia esperienza come arbitro di calcio inizia nel 2003 e nel 2010 ottengo la qualifica di arbitro FIFA, cioè il massimo riconoscimento per un arbitro. A livello nazionale svizzero arbitro le squadre maschili in prima lega promotion, ciò vuole dire squadre semiprofessioniste.

Il gioco del calcio ha avuto un'importante evoluzione soprattutto a livello atletico, e con l'aumento della velocità d'esecuzione, l'arbitro ha dovuto adeguarsi con una notevole rapidità d'azione ma soprattutto di reazione. L'attività arbitrale è di fatto una prestazione sportiva ed è interessante per gli aspetti psicologici e cognitivi che presenta.

### ***Introduzione***

L'arbitro, anche quando collabora con gli altri ufficiali di gara, si trova ad essere solo nel suo compito e pur svolgendo un ruolo riconosciuto da tutti e richiesto, è raro che ottiene approvazione e sostegno da parte dei giocatori e del pubblico. Egli ricopre un ruolo di giudice che allo stesso tempo

viene giudicato dagli altri. L'arbitro deve continuamente prendere delle decisioni immediate sotto pressione, in cui l'indecisione è uno sbaglio peggiore di una decisione errata. Niente è ripetibile e le decisioni devono essere prese a grande velocità e sotto stress fisico con l'affanno della corsa che diminuisce la lucidità. Per migliorare la capacità di decisione e ridurre il margine di errore l'arbitro deve porre molta attenzione alla *concentrazione*. Essa risente dei fattori fisiologici come l'affaticamento, il funzionamento del sistema nervoso centrale, come pure dipende da fattori psicologici quali l'interesse, la motivazione e gli stimoli ambientali.

La prestazione del direttore di gara può essere traviata da fattori di distrazione come la paura delle reazioni dei giocatori, del pubblico, la paura di sbagliare o ancora la paura di non riuscire. Questo contesto favorisce l'insorgere di problemi interpersonali con gli attori in campo, i quali dipenderanno dal modo in cui l'arbitro vive e gestisce queste situazioni.

Le competenze psicologiche che un buon arbitro dovrebbe possedere e che dovrebbero essere allenati sono la concentrazione, l'autoefficacia, la capacità decisionale, l'autocontrollo e un'efficace comunicazione interpersonale.

### ***Le abilità mentali dell'arbitro di calcio***

L'arbitro deve avere la capacità di gestire molte informazioni in tempi molto brevi, per incrementare questa abilità è importante un allenamento all'attenzione: l'arbitro deve aumentare la sua capacità di focalizzarsi sul *hic et nunc* e mettere da parte qualsiasi distrazione. La capacità di dirigere in maniera corretta a mantenere l'attenzione per un arbitro di calcio è molto importante, durante lo svolgimento della gara l'arbitro deve essere in grado di tenere e gestire un livello adeguato di attenzione per novanta minuti.

L'attenzione è un processo cognitivo che ci permette di selezionare gli stimoli ambientali che sono rilevanti per lo svolgimento di un determinato compito e allo stesso tempo ci permette di ignorare stimoli inutili e distraenti. L'arbitro deve avere un'idea globale di quello che avviene in campo, ma nel contempo deve restringere su pochi stimoli: il suo focus deve passare in tempi brevi dal totale al singolare. Egli deve controllare il gioco ma non potrà mai sapere tutto quello che accade sul campo,

sia perché il nostro sistema di presa e di elaborazione delle informazioni ha dei limiti sia in quanto i vincoli imposti dalla rapidità e dalla precisione nelle decisioni richiedono un'accurata selezione degli stimoli.

L'anticipazione permette di ridurre i tempi di risposta, pertanto l'arbitro dovrà allenarsi a visualizzare scene possibili, tattica delle squadre, traiettorie del pallone. In questi casi l'allenamento ideomotorio può essere molto efficace.

L'arbitro deve sviluppare ed allenare queste abilità così come allena la condizione fisica e dovrà lavorare soprattutto su quelle abilità in cui si sente carente.

Per l'identificazione dei punti di forza e le competenze che l'arbitro dovrà allenare A. Cei (1998) propone come strumento di valutazione il *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS) di Nideffer (Nideffer e Sagal, 2001). Il quale consente di evidenziare le seguenti competenze:

- gestione di sé: si riferisce alla fiducia, all'impegno e all'orientamento al miglioramento;
- gestione del ruolo arbitrale: si riferisce al pensiero strategico, alla presa di decisione, ai valori etici riguardanti la federazione e la classe arbitrale;
- gestione delle informazioni: si riferisce alla capacità di gestire molte informazioni in tempi brevi. L'arbitro deve mantenere l'attenzione su più stimoli, focalizzandosi su quelli necessari e importanti e tralasciando quelli non rilevanti.
- La gestione dello stress: si riferisce alla gestione delle paure derivanti da pressioni esterne oppure da pensieri interni (paura di sbagliare, di non essere all'altezza,...) della rabbia, dell'impotenza;
- Gestione dei rapporti interpersonali: si riferisce alla competenza di saper comunicare in maniera efficace (quando ascoltare, quando dare spiegazioni, quando essere direttivi, quando proseguire nella risoluzione senza spiegazioni...)

Ripercorrendo la mia formazione di mental training e psicologia dello sport, in corso di ultimazione, si potrebbe pensare all'adattamento del questionario degli atleti (QuAm-2) come strumento di diagnostica dei punti di forza e delle aree di miglioramento per gli arbitri di calcio.

Questo strumento tratta le 8 subscale inerenti la condizione psicologica dell'atleta e potrebbe essere un valido punto di partenza per tali atleti.

Le 8 subscale valutano la motivazione, lo stress, l'autostima, l'assertività, gli obiettivi, l'attenzione, l'ansia e l'immaginazione, abilità importanti per l'attività di arbitro.

### ***Il mental training dell'arbitro di calcio***

Gli strumenti citati sopra forniscono delle valutazioni sulle abilità mentali dell'arbitro, il mental training ha messo a punto delle tecniche e strumenti capaci di sviluppare e migliorare queste aree che richiedono dei miglioramenti.

Qui tratterò le strategie di mental training utili al miglioramento dell'abilità mentale dell'attenzione dell'arbitro.

#### *L'attenzione*

La capacità di mantenere l'attenzione per un arbitro di calcio è fondamentale, per raggiungere l'efficacia nella presa di decisione è indispensabile gestire e tenere un livello di attenzione adeguato per novanta minuti. L'attenzione è un processo cognitivo che ci permette di selezionare quegli stimoli che riteniamo rilevanti per un determinato compito e allo stesso tempo ci permette di ignorarne altri.

Nello specifico di una partita di calcio, saranno rilevanti per un arbitro gli stimoli che derivano dai giocatori, dalla palla, insomma tutti quelli inerenti al gioco, mentre saranno non rilevanti gli stimoli che non hanno a che fare con lo svolgimento del gioco, come per esempio gli insulti del pubblico, ciò che succede a bordo campo. Anzi questi stimoli possono essere degli stimoli deconcentranti (distractors).

Secondo Nideffer (Nideffer, 1976), l'attenzione può essere descritta a seconda della sua direzione (esterno/interno) e della sua ampiezza (ampio/ristretto).

In base a queste due dimensioni si presentano quattro tipi di stile attentivo che possiamo così riassumere nel caso di un arbitro di calcio:

-*esterno-ampio*: l'arbitro presta attenzione sia allo svolgimento del gioco sia agli allenatori che per esempio stanno contestando le sue decisioni;

- *interno-ampio*: l'arbitro è focalizzato sui suoi pensieri, a come sta dirigendo la partita e se vi sono delle modifiche da mettere in atto (per esempio se abbassare o alzare la linea dei falli, se essere più severo con le sanzioni disciplinari, se non permettere ulteriori reclamazioni in campo,...)

- *esterno-ristretto*: l'attenzione è rivolta ad un'azione singola, come per esempio un calcio di punizione o un rigore o ancora quando deve decidere per una sanzione disciplinare. Gli stimoli in queste circostanze si riducono e si trovano a qualche metro.

- *interno-ristretto*: l'arbitro si focalizza su pochi stimoli interni, il modo di fischiare, di indicare un direzione, un pensiero positivo per auto incoraggiarsi, la respirazione per mantenere l'attenzione in seguito a un errore.

*Più generalmente possono essere riassunto nella seguente tabella:*

| <i>direzione /<br/>ampiezza</i> | <i>ampia</i>   | <i>ristretta</i>  |
|---------------------------------|--|---|
| <i>esterna</i>                  | Valutazione di tutto ciò che accade nel campo e fuori; favorisce l'attenzione per reagire agli stimoli esterni | Attenzione su un numero di stimoli limitato; favorisce la precisione nell'azione da seguire                     |
| <i>interna</i>                  | Pensieri rivolti sul proprio comportamento passato e futuro; favorisce il l'aggiustamento e il perfezionamento | Attenzione rivolta alle informazioni del proprio corpo/mente; favorisce la prese di decisione corretta e rapida |

Durante una partita l'arbitro deve essere abile a variare rapidamente e continuamente da uno stile all'altro in base alle esigenze che lo svolgimento del gioco richiede.

L'arbitro deve essere consapevole dello stile da lui più utilizzato e focalizzarsi maggiormente sugli stili che gli sono meno familiari. Per esempio in seguito ad una decisione dubbia vi sono arbitri che hanno difficoltà a riconcentrarsi e a auto motivarsi (interno/ristretto) oppure vi sono arbitri che si focalizzano bene durante situazioni specifiche (esterna/ristretta) come un calcio di rigore, ma che non allargano il loro focus per esempio posando l'attenzione a ciò che accade in altre parti del campo o per una consultazione con l'assistente il quale si trova a bordo campo (esterna /ampia). Lo

spostamento dell'attenzione è un fattore molto importante per l'arbitro perché permette di acquisire rapidamente gli stimoli necessari.

*La scheda delle abilità attentive* può essere sottoposta all'arbitro per indagare se ci sono e degli elementi di distrazione.

### *Training delle abilità attentive*

Le abilità attentive più importanti come la selezione degli stimoli giusti, lo spostamento dell'attenzione e il mantenimento della concentrazione possono essere allenate con esercizi mirati.

Lo stress ha effetti dannosi perché restringe il focus attentivo e impedisce l'acquisizione di stimoli importanti e subentra la distrazione. Egli causa uno spostamento dall'attenzione esterna a interna. È fondamentale riuscire a liberare la mente dalle distrazioni anche durante lo svolgimento di una partita.

Il *Rilassamento*, la *visualizzazione del focus attentivo*, il *self talk* e *gli esercizi di spostamento del focus attentivo* sono esercizi utili per allenare l'attenzione.

Il **rilassamento** permette all'arbitro di ascoltare il proprio corpo, di gestire situazioni ansiogene o stressanti, unito alla **visualizzazione** incrementa la concentrazione, l'attenzione, la motivazione, l'autostima, attenua i fattori di distrazione e aiuta a concentrarsi sull'obiettivo e aiuta a correggere i propri gesti. Lo scopo della visualizzazione è quello di sfruttare l'abilità della mente a influenzare i gesti in maniera positiva. L'arbitro che riesce a immaginarsi situazioni delicate (azioni di gioco che portano ad espulsioni, comportamenti scorretti che necessitano sanzioni, situazioni impreviste) e a mantenerle stabili nella sua mente, al momento di applicarle nella realtà questi schemi saranno automatizzati e il gesto non sarà ostacolato da fattori di distrazione o di stress.

L'osservazione di video registrati viene spesso utilizzata come supporto per gli arbitri. La visione di azioni di gioco permette di raccogliere informazioni e di crearsi le immagini mentali di risposta adeguata. L'arbitro in situazione reale potrà attingere a questi immagini acquisiti e procedere a un'azione rapida. L'anticipazione di un'azione o di un possibile sviluppo di azione permette di agire in maniera rapida e di selezionare gli stimoli utili alla corretta valutazione.

Abbiamo visto che lo **spostamento del focus attentivo** è un'abilità importante per prendere le buone decisioni. Come per la visualizzazione sono alcuni esercizi che allenano questa abilità.

*“Siediti comodamente, fai un respiro profondo.*

*Fai attenzione a quello che senti.*

*Identifica ogni singolo suono, ascolta ognuno di questi suoni senza classificarli.*

*Ora fai attenzioni alle tue sensazioni corporee, pensa alla sedia che supporta il tuo corpo, al ritmo del tuo respiro, al livello di rilassamento di ogni parte del tuo corpo. Pensa a ognuna di queste sensazioni.*

*Ora riprova a rivivere tutte queste sensazioni assieme, senza sceglierne una in particolare.*

*Ora fai affiorare nella tua mente tutti i tuoi pensieri ed emozioni, lasciali semplicemente affiorare nella tua mente, non sforzarti di pensare a qualcosa in particolare, lasciali viaggiare.*

*Ora prova a rivivere ogni pensiero o emozione uno alla volta.*

*Ora lascia andare ognuno di questi pensieri e rilassati.*

*Ora apri gli occhi e metti un oggetto davanti a te, mentre guardi avanti cerca di vedere il più possibile di questa aula, usa la tua visione periferica, senza fissare niente in particolare.*

*Ora concentrarti sull'oggetto che hai davanti finché risulta essere l'unica cosa che hai davanti. Mantieni la visione per un momento e adagio espandi la tua visione fino alla periferia.*

*Cerca di usare i tuoi occhi come uno zoom.*

*Ritorna alla calma. “*

(tratto da A. Cei Mental training, 1987)

Anche la tecnica del **self talk** può essere utile al miglioramento della prestazione di un arbitro di calcio. Il dialogo interno ci permette di trasformare i pensieri negativi che inibiscono la performance in pensieri positivi. Nello specifico dopo una decisione sbagliata, un rigore non dato o un cartellino sbagliato, nella testa dell'arbitro frullano tutta una serie di pensieri negativi che influiscono negativamente sul proseguo dell'operato. I pensieri negativi abbassano l'attenzione e creano confusione sulle prossime decisioni da prendere. Imparare a fermare questi pensieri o a trasformarli al positivo è fondamentale per ridirigere l'attenzione sul gioco.

Per esempio:

*“capita a tutti di fare un errore, non siamo delle macchine”*

*“resto calmo e respiro”*

*“mi concentro sull'azione presente”*

*“ce la posso fare a portare a termine nel miglior modo la partita”*

*“posso farcela, ho tutte le carte in regola”*

..

Tratte dalla lezione 1 di Mental training (Birsas).

### **Conclusione**

Il ruolo di arbitro, sappiamo, è difficile, perché è da sempre il capro espiatorio per giocatori, allenatori e dirigenti. La pressione, soprattutto nelle partite importanti, è molto elevata e si richiede sempre più una maggiore precisione e giustizia nelle decisioni, dettate anche da un ritmo atletico molto elevato. L'arbitro non deve lasciare niente al caso, la sua preparazione deve essere a 360 gradi, da quella atletica a quella psicologica a quella tattica e teorica. La paura di sbagliare è un pensiero insito prima di ogni partita e la motivazione a continuare a svolgere la propria passione alimenta il nostro obiettivo.

Il mental training al pari dell'allenamento fisico, tecnico e tattico, deve essere praticato costantemente per un discreto lasso di tempo, non esistono formule magiche e non si migliora in pochi giorni, ma con costanza e applicazione.

### **Bibliografia**

*M. Gerin Birsa. Dispense Mental training.*

*Cei, A. (1998). Psicologia dello sport. Bologna: il Mulino.*

*Cei, A. (1987). Mental Training. Roma: edizioni L. Pozzi.*

*Nideffer, R.M., e Sagal, M.S. (2001). Assessment in sport psychology. Morgantown, WV: fitness information of Technology.*

*Nideffer, R.M., (1976). Test of attentional and interpersonal style, in Journal of personality and social psychology 34, pp. 394-404.*



*Simona Ghisletta*

*Master base online in Mental Training e psicologia dello sport*