

# LE ABILITÀ PSICOLOGICHE DELL'ARBITRO

di Alberto Cei \*

\* Dipartimento di Psicologia dell'Istituto di Scienza dello Sport - CONI

L'attività arbitrale è una prestazione di carattere sportivo, interessante per gli aspetti psicologici e cognitivi che presenta, alla quale, sinora, la psicologia dello sport ha prestato scarsa attenzione e che, per molto tempo, lo stesso mondo sportivo ha poco valutato, considerando l'arbitro come un male necessario, come una figura investita d'autorità in virtù della sua conoscenza delle regole di gioco.

Attualmente l'evolversi in senso professionale dell'ambiente sportivo e la ricerca di prestazioni sempre migliori ha generato la necessità di un'adeguata qualificazione fisica, psicologica e tecnica dell'attività arbitrale.

Questo lavoro vuole essere un concreto supporto d'informazione, da parte della psicologia dello sport, alle esigenze del mondo arbitrale ed è diviso nelle seguenti parti:

- **identificazione dei requisiti principali,**
- **descrizione delle caratteristiche psicologiche e cognitive,**
- **il mental training dell'arbitro.**

Ogni decisione dell'arbitro deve rispondere a cinque requisiti che abbiamo definito nel modo seguente.

## DIMOSTRARE COMPETENZA TECNICA

L'arbitro controlla che il regolamento sia applicato in modo conforme a quanto stabilito ed ha il dovere di punire ogni infrazione mediante sanzioni previste anch'esse dal regolamento.

Quindi la caratteristica iniziale che un direttore di gara competente deve possedere consiste nella conoscenza delle regole, sulla cui applicazione deve vigilare, nella consapevolezza dei doveri e diritti derivati dal suo ruolo.

Naturalmente, l'arbitro non è il pubblico ministero nell'esercizio delle sue funzioni, così come gli atleti non sono degli imputati; sono molto importanti le modalità d'applicazione del

regolamento, in quanto uno dei principali compiti dell'arbitro è d'intervenire in modo da farsi accettare dai giocatori.

Di conseguenza la competenza tecnica dovrà integrarsi in modo equilibrato con un comportamento diretto a promuovere il consenso verso sé.

## DIMOSTRARE INDIPENDENZA DI VALUTAZIONE

L'arbitro seleziona gli stimoli che percepisce, li analizza, li categorizza e li confronta con le informazioni memorizzate e, infine, fornisce la risposta che sembra più opportuna.

Inoltre, il giudizio dell'arbitro non è influenzato solamente dalla qualità della prestazione sportiva ma anche dalla pressione che su di lui possono esercitare il pubblico, gli allenatori e i giocatori, ed è proprio da questo tipo d'interazioni che sorgono talvolta limitazioni all'indipendenza delle proprie valutazioni.

Tenendo presente, ad esempio, che un arbitro di calcio prende circa 120 decisioni per partita (*Hardaker, 1977*), e che più o meno altrettante sono le contestazioni dei giocatori, degli allenatori e del pubblico, risulta evidente che l'abilità a valutare sulla base delle proprie riflessioni è una capacità che deve essere continuamente migliorata, al fine di saper affrontare e risolvere il maggior numero di situazioni sportive.

## ESSERE VOLTA A FARSI ACCETTARE

Gli interventi dell'arbitro che devono essere caratterizzati da competenza tecnica e da indipendenza di giudizio, devono anche essere tesi (*e nel contempo*) favorire l'accettazione delle decisioni da parte del contesto sportivo.

Il direttore di gara è arbitro delle situazioni,

non per soddisfare esigenze di potere personale ma per regolamentare lo svolgimento di una prestazione.

L'accettazione da parte degli atleti consentirà all'arbitro di passare inosservato, che non significa certamente mancanza di autonomia bensì sottolinea, invece, autonomia di giudizio. Infatti, secondo questa impostazione, l'arbitro è considerato come un facilitatore della prestazione, è colui che regola i rapporti fra i giocatori di due squadre avversarie, vigilando sulla regolarità dell'incontro.

## ESSERE SOSTENUTA DALLA FORMA FISICA

È possibile distinguere due livelli di forma fisica. Il primo si riferisce alla condizione fisica in cui si trova l'arbitro durante la prestazione sportiva, mentre con il secondo si intende la condizione generale di preparazione fisica ed atletica.

Forse potrà sembrare ovvio ricordare che l'arbitro al momento della gara deve essere nella migliore condizione fisica ed atletica possibile e che qualsiasi fastidio - **come ad esempio una cattiva digestione** - può impedirgli di dirigere la sua attenzione verso il compito di svolgere, poiché impegnato a controllare eventuali disturbi e dolori.

Inoltre la preparazione atletica specifica è particolarmente importante in alcuni sport di squadra come il calcio, la pallacanestro e il rugby. L'arbitro deve infatti essere sostenuto da un'eccellente condizione atletica, altrimenti la fatica fisica comporterà una riduzione della qualità dell'attività mentale, con effetti negativi sulla abilità a decidere rapidamente e con efficacia.

## ESSERE VOLTA A PREVEDERE LO SVILUPPO DELL'AZIONE

L'attività arbitrale è anche per larga parte un tipo di prestazione in cui il massimo dell'efficienza corrisponde ad un elevato sviluppo della capacità di anticipare la performance dei giocatori. In altri termini non è sufficiente sapere cosa stia per succedere ma bisogna vedere prima che succeda. L'anticipazione è un processo psichico di base, che consente all'uomo di adattarsi al continuo mutare delle situazioni (Meinel, 1984); nella professione arbitrale si è prodotta una particolare forma di specializzazione, basata sullo sviluppo della competenza tecnica che permette al direttore di gara di preve-

dere lo svolgimento delle azioni di gioco da valutare.

## LE CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE E COGNITIVE

### MOTIVAZIONE E PERSONALITÀ

L'illustrazione di questi cinque punti ci ha consentito di descrivere le caratteristiche che ogni comportamento arbitrale deve possedere, ma ora possiamo chiederci quali motivazioni e tipi di personalità sostengono questo comportamento.

Precedenti ricerche condotte utilizzando la teoria della valutazione cognitiva (**Deci e Ryan, 1980**) hanno dimostrato che il successo in un'attività sportiva aumenta principalmente la percezione della propria competenza sportiva, che a sua volta incrementa la motivazione a svolgere quella determinata attività (**Vallerand e Reid, 1984; Gei, 1998**).

Quindi interventi in gara, coerenti con quanto sinora descritto, influenzeranno direttamente la stima delle proprie competenze arbitrali.

In tal modo queste persone sono integrate nel mondo sportivo che a loro piace ed al quale forniscono un contributo qualificato.

La stessa motivazione è stata rilevata anche da Lever (**1983**) negli arbitri di calcio: la maggior parte di essi ha scelto di arbitrare perché gli piace questo sport: molti giocavano come dilettanti ed avrebbero desiderato diventare dei professionisti; arbitrare è ora l'attività che gli consente di stare sul campo esercitando un ruolo importante.

Il luogo comune che l'arbitro posseda una personalità autoritaria non è niente di più che un pregiudizio, poiché nessuna indagine ha evidenziato questo fattore.

Certamente è vero che l'arbitro deve eliminare talune reazioni partecipative ed emotive, sottoponendole al controllo delle norme di comportamento previste dal suo ruolo (**Antonelli e Salvini, 1975**).

È necessario, quindi, che l'arbitro impari a regolare la propria condizione emotiva, al fine di evitare di assumere atteggiamenti rigidi ed autoritari come quelli descritti nell'esempio seguente: **"un arbitro molto famoso ha ammesso che ci sono state rare occasioni in cui si è spinto troppo nell'esercizio del suo potere e, di proposito, ha fischiato falli solo per dimostrare che era più importante di Pelé, degli altri giocatori, del governatore e dei VIP tutti insieme"** (Lever, 1983, p. 127).

Ricerare particolari caratteristiche di perso-

nalità al fine di determinare il profilo ideale è un tipo d'indagine che è stata abbandonata in campo psicologico, infatti i dati ottenuti sono poco significativi (Martens, 1975); questo tipo di approccio considera invece il comportamento come determinato dalla continua interazione fra l'individuo e le situazioni che incontra.

## ANSIA E PERCEZIONE DELL'INGIUSTIZIA

Il controllo dell'ansia è uno dei compiti essenziali che l'arbitro si pone: nella pallavolo è indicato come il problema più importante insieme ai rapporti interpersonali con lo staff tecnico delle squadre, i giocatori ed il pubblico (Ceridono et al., 1986).

Infatti, la regolazione del proprio stato emotivo è importante, dato che un elevato livello di ansia stimola l'aumento sia della tensione in gara sia della probabilità di commettere errori di arbitraggio.

L'arbitro ansioso trasmette agli atleti la propria insicurezza, crea un clima di tensione, alimentato continuamente dal suo comportamento e con maggiore facilità commette errori di valutazione nei confronti di una squadra o di un singolo giocatore.

Così facendo stimola la percezione d'ingiustizia negli atleti, nel pubblico e nell'allenatore; questa situazione è particolarmente pericolosa, non solo perché mina le funzioni dell'arbitro ma anche in quanto fattore determinante e scatenante la violenza (Mark, et al., 1983).

È stato infatti evidenziato che le decisioni impopolari degli arbitri rappresentano il motivo più frequente riscontrabile alla base della violenza dei tifosi.

Al di là della validità della percezione del pubblico di una determinata situazione è fondamentale che le valutazioni arbitrali siano il più corrette possibile.

All'interno di questa cornice, è perciò necessario che il direttore di gara impari a regolare il proprio livello emotivo partendo dalla consapevolezza che, nel rispetto delle regole, i suoi interventi devono essere volti a farsi accettare e non, a creare pericolosi focolai di tensione.

## L'ANALISI DELLE INFORMAZIONI

L'attività arbitrale negli sport di squadra è ricca di stimoli che variano in continuazione a seconda del variare delle azioni di gioco.

È perciò estremamente importante che lo stile

attentivo (Nideffer, 1976) del direttore di gara sia orientato a raccogliere il maggior numero d'informazioni necessarie per prendere delle decisioni.

Innanzitutto, l'arbitro deve avere un'idea globale di ciò che sta avvenendo sul campo.

Una prima richiesta attentiva è, quindi, di sviluppare un tipo di attenzione abbastanza ampia e rivolta verso l'esterno.

Ma nel contempo deve essere in grado di restringere su pochi stimoli esterni il focus attentivo, in modo da passare da un focus ampio ad uno ristretto a seconda delle richieste del gioco.

L'arbitro deve controllare il gioco ma non può certo vedere tutto ciò che avviene in campo, sia perché il sistema di acquisizione e di elaborazione delle informazioni ha dei limiti, sia in quanto i vincoli imposti dalla rapidità delle risposte e dalla precisione richiedono un'accurata selezione delle informazioni rilevanti.

Deve, perciò, essere in grado di prevedere lo svolgimento del gioco, predisponendosi per tempo ad un evento che sta per accadere, basandosi sulle informazioni che precedono l'evento stesso.

Da quanto brevemente illustrato emergono alcune indicazioni pratiche riguardo la tecnica arbitrale, che possono essere così riassunte in tre punti:

**(1) Escludere le informazioni irrilevanti** - costituiscono un ostacolo alla prestazione, distraendo l'attenzione dalle informazioni utili e impegnandola in maniera non efficace.

Sono relative agli automatismi percettivi (*ades. il movimento della palla spesso attrae automaticamente l'attenzione e seguirne la traiettoria può essere sbagliato, mentre l'impatto del pallone sul terreno o la sua intercettazione da parte dei giocatori dovrebbe essere previsto prima che sia avvenuto*). Un fattore disturbante si riferisce a eventuali processi d'ansia che possono insorgere durante la partita e influenzare negativamente il processo attentivo.

Infine, è evidente come un'impostazione tecnica scorretta o carente possa portare l'arbitro ad osservare aspetti irrilevanti del gioco.

**(2) Sapere cosa osservare** - è necessario che l'arbitro abbia una buona conoscenza di come si svolge il gioco fra le due squadre così da poter orientare la sua attenzione in maniera rapida ed efficace.

Inoltre, anche se le strategie attentive devono essere ben definite, nel contempo, però, devono poter venire usate in maniera flessibile al fine di rispondere in maniera appropriata ai re-

pentini cambi di gioco.

**(3) Utilizzare l'anticipazione** – l'anticipazione permette di ridurre i tempi di reazione e di fissazione di un oggetto in movimento e in un soggetto allenato tale tempo può raggiungere 17 centesimi di secondo.

È utile quindi che l'arbitro si alleni a valutare la traiettoria del pallone in base alle caratteristiche iniziali della traiettoria stessa.

Potrà così precederla con lo sguardo nel punto d'arrivo dopo averne osservato la prima fase di volo.

Non si tratta, però, di prendere delle decisioni in anticipo, bensì di prepararsi per: acquisire le informazioni necessario, riconoscere l'azione, decidere e rispondere rapidamente.

## LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA DELL'ARBITRO

Abbiamo descritto le principali abilità psicologiche e cognitive che sono implicate nell'attività arbitrale.

Sono abilità che ogni individuo possiede ma che l'arbitro deve aver sviluppato per saperle utilizzare nel migliore dei modi in situazioni di elevata tensione emotiva.

È perciò importante che ogni arbitro, prima di tutto, valuti la propria prestazione in rapporto ai cinque punti illustrati all'inizio.

Così facendo avrà un quadro definito delle proprie abilità arbitrali; in seguito e sulla base di queste valutazioni dovrà ideare delle modalità per allenare quelle abilità in cui si sente più carente.

È nostra intenzione fornire alcuni suggerimenti che crediamo potranno essere utili agli arbitri, pur non avendo la pretesa di fornire un programma completo di mental training (Cei, 1987).

L'utilizzo dell'allenamento ideomotorio, che consiste nella ripetizione mentale di determinate fasi di gioco come se stessero avvenendo in quel preciso momento è molto utile sia per evidenziare errori commessi sia per correggerli mentalmente, costruendo, in questo modo, un'aspettativa positiva nei riguardi delle partite successive.

È possibile, inoltre, migliorare la direzione (**rivolta verso sé o l'ambiente esterno**) e la selettività (**ampia o ristretta**) della propria attività mentale, che può così essere orientata alla realizzazione degli obiettivi arbitrali.

In altre parole, se ad esempio un arbitro si accorge di essere distratto da stimoli che disturbano la concentrazione, sarà necessario svolgere

un allenamento mentale teso ad eliminare la percezione di questi stimoli.

Oppure, se diventa consapevole di una variazione nei suoi interventi arbitrali in funzione del suo stato emotivo, dovrà esercitarsi a mantenerli stabili, controllando questa sua dimensione psicologica attraverso un dialogo positivo con se stesso.

Un'altra fase in cui l'allenamento mentale può essere utilizzato in maniera efficace è nella preparazione della partita, una volta che l'arbitro sia stato designato.

Conoscere le squadre che si affronteranno permette, infatti, di prevedere, in termini generali, lo svolgimento del gioco e quindi di anticipare quali potranno essere le situazioni che si presenteranno durante l'incontro anche se il direttore di gara dovrà essere pronto in ogni momento a reagire a situazioni inaspettate.

## BIBLIOGRAFIA

- Antonelli, F., e Salvini, A. (1975), *Indagine comparativa sulle caratteristiche psicologiche di 168 arbitri di pallacanestro e 119 giudici di gara di ciclismo*. International Journal of Sport Psychology, 6, 229-233.
- Cei, A. (1987). *Mental training*. Roma: Pozzi.
- Gei, A. (1998). *Psicologia dello sport*. Bologna: Il Mulino.
- Ceridono, D., Formica, F., Cei, A., e Bergerone, C. (1986). *Psicologia per gli arbitri di pallavolo*. Roma: Stampa Sportiva.
- Deci, E.L. e Ryan, R.M. (1980). *The empirical exploration of intrinsic motivational processes*. In L. Berkowitz (a cura di), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13). New York: Academic Press.
- Hardaker, A. (1977). *Hardaker of the league*. London: Pelham Books.
- Lever, J. (1983). *Soccer madness*. Chicago: University Press.
- Mark, M.M., Bryant, F.B., e Lehman, D.R. (1983). *Perceived injustice and sports violence*. In J.H. Goldstein (a cura di), *Sports violence*. New York: Springer-Verlag.
- Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper & Row.
- Meinel, K. (1984). *Teoria del movimento*. Roma: Stampa Sportiva.

- Nideffer, R.M. (1976). *The test of attentional* and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Behavior*, 34, 394-404.
- Vallerand, R. J., e Reid, G . (1984). *Causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: Test of cognitive evaluation theory*. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.



Il presente articolo è pubblicato sulla Rivista: **Movimento N.3 - Dicembre 2000** edito dalla casa editrice Luigi Pozzi di Roma.

Si ringrazia quest'ultima per la cortese autorizzazione alla pubblicazione.