

LA FORMAZIONE PSICOLOGICA DELL'ARBITRO

A cura di Carmen Costabile e Mirella Pirritano*

* Dipartimento di Psicologia ISS - CONI

La preparazione psicologica dovrebbe costituire parte integrante dei programmi formativi destinati agli arbitri e agli ufficiali di gara.

Alcune discipline prevedono da tempo questo tipo di insegnamento, altre si stanno solo ora attivando in questa direzione.

Il Dipartimento di Psicologia del CONI ha promosso la messa a punto di una proposta didattica specifica destinata agli arbitri di diverse Federazioni Sportive.

Come punto di partenza, è stata condotta un'analisi della domanda orientata a comprendere quali componenti psicologiche della prestazione arbitrale vengano riconosciute come determinanti dagli stessi direttori di gara.

Una prima indagine, condotta a Cosenza su un campione di 94 soggetti arbitri delle categorie interregionali, ha portato a dei risultati abbastanza interessanti.

Ad ognuno di essi è stato somministrato un questionario a risposta chiusa con forma di scala (*Likert*) e alcune domande aperte tese a sondare il grado di conoscenza delle tecniche psicologiche di allenamento mentale (*Weinberg e Richardson, 1990*).

Inaspettatamente, solo il 5% dei soggetti intervistati considera la motivazione come il requisito psicologico più importante anche se sono molti (*circa il 24%*) riconoscono l'importanza di un allenamento mirato a migliorarla.

Questo dato fa molto riflettere in quanto tale caratteristica è proprio quella che dovrebbe dare un senso all'impegno finalizzato al raggiungimento di un qualsiasi obiettivo.

Inoltre una forte motivazione è alla base della capacità di fronteggiare con efficacia le situazioni difficili, tanto più per una figura come l'arbitro che, oltre a dover dirigere le varie fasi del gioco e a giudicare il comportamento dei partecipanti, è sottoposto costantemente all'osservazione severa da parte di tutti i componenti del mondo sportivo: atleti, allenatori, tec-

nici, dirigenti, mass media. Se non si possiede un livello di motivazione abbastanza elevato è più difficile resistere allo stress, che inevitabilmente si produce, rendendo travagliato il rapporto con la propria attività e potrebbe condurre ad un calo della prestazione.

La motivazione può essere intesa come il carburante per un'auto: con il pieno si arriva lontano, altrimenti ci si ferma dopo pochi chilometri.

Probabilmente, molti ritengono la motivazione come qualcosa di scontato, qualcosa che è ovvio che ci sia e, perciò, non si preoccupano di alimentarla e rafforzarla.

Se questa è la situazione non dovremmo stupirci di fronte ai casi di abbandono che avvengono nei primi anni di attività.

Possiamo però adoperarci per la prevenzione di questa scelta estrema rendendo noti i percorsi che possono favorire la crescita della motivazione personale. La maggior parte degli intervistati riconosce la capacità di relazionarsi come una delle caratteristiche fondamentali che il buon arbitro dovrebbe possedere.

Avere una buona capacità di relazionarsi è sicuramente un forte ausilio in tutte le attività quotidiane, siano esse di svago che di lavoro.

Non sarà pertanto difficile immaginare quanto importante essa possa essere per un arbitro che deve stabilire buoni rapporti con gli allenatori e i giocatori di entrambe le compagini.

Evidentemente gli arbitri che formano il campione della nostra ricerca ne sono abbastanza coscienti e, quindi, sanno bene che tutti devono essere trattati con cortesia e rispetto, che si può essere amichevoli e confidenziali ma nello stesso tempo bisogna essere capaci di mantenere il distacco necessario a svolgere in maniera imparziale questa attività.

Per avere un'utile collaborazione da parte degli atleti e degli allenatori e stabilire con loro dei buoni rapporti, la chiave è una efficace co-

municazione. Riguardo a questo, i risultati dell'indagine esplorativa mostrano che il 45% degli arbitri intervistati ha sentito parlare della comunicazione non verbale e che la restante metà non sa neanche cosa sia.

Tutti facciamo uso della comunicazione non verbale, ma in pochi siamo consapevoli della sua potenza e immediatezza, ma soprattutto non sappiamo che a poterla conoscere e gestire, può essere uno strumento di grande supporto e non più casuale.

Il fatto che il 54% dei soggetti che compongono il nostro campione abbia indicato che è impegnato per migliorare i propri processi comunicativi e il 50% per migliorare la propria gestualità, porta a pensare che, evidentemente, si comprende la validità di questo strumento e si vorrebbe conoscerlo meglio.

C'è una forte unanimità di giudizio fra gli intervistati nel riconoscere la capacità decisionale, l'autonomia di giudizio e la coerenza, come abilità irrinunciabili per un arbitro.

Altro dato importante a cui fare riferimento nell'ambito di questo studio è il ricorso al rilassamento fisico e mentale che solo il 38% dei soggetti dichiara di utilizzare.

È pertanto plausibile ipotizzare che il surplus di stress e di attivazione accumulato possa incanalarsi in modalità di espressione non funzionali.

La fiducia in sé e nelle proprie capacità è indicata da una buona parte del nostro campione come necessario supporto nell'attività arbitrale.

Inoltre il 90% di loro, anche se a gradi diversi, dichiara di allenarsi per potenziarla, proprio perché consapevole che tale caratteristica deve essere radicata e forte, al punto tale da non dover vacillare in caso di svista o errore valutativo. È noto che i giocatori sono molto abili nel cogliere eventuali tentennamenti derivanti da mancanza di fiducia in sé e possono facilmente sfruttarli a proprio vantaggio, inficiando il buon andamento della gara.

Il 30% dei soggetti dichiara di allenarsi spesso per migliorare la propria capacità di concentrazione ma il 73% non conosce l'imagery: forma di allenamento mentale che comprende la produzione di una vivida e controllata immagine di una situazione di gioco che, una volta visualizzata e riprodotta attraverso un regolare esercizio, permette di affrontarla con successo.

Questi due dati sono piuttosto discordanti in quanto, pur essendo l'imagery una tecnica utilizzata nell'acquisizione delle abilità, viene impiegata anche per il potenziamento della

PROFILO DI PRESTAZIONE ARBITRI DI PALLAVOLO

CARATTERISTICHE TECNICHE

- *Conoscenza regole di gioco*
- *Casistica*
- *Segnaletica*
- *Focalizzarsi sull'azione corrente (e "re-settare" quella precedente)*
- *Conoscenza tecnica arbitrale*
- *Conoscenza del gioco*
- *Conoscenza della tattica*
- *Disponibilità all'allenamento (fisico, tecnico, mentale)*
- *Capacità di scomposizione delle fasi di gioco*

CARATTERISTICHE COGNITIVE

- *Autonomia di giudizio*
- *Capacità di reazione rapida*
- *Elasticità mentale*
- *Capacità di concentrarsi per momenti brevi e consecutivamente*
- *Uniformità di giudizio*
- *Anticipazione mentale dell'azione*
- *Anticipazione mentale del comportamento dell'atleta*

CARATTERISTICHE EMOZIONALI

- *Equilibrio*
- *Preparazione alla gara*
- *Sentirsi al di fuori ma non al di sopra della gara*
- *Fiducia in sé*
- *Saper prescindere dall'importanza dell'evento*
- *Accettazione del giudizio*
- *Non lasciarsi condizionare dal contesto*
- *Capacità di distacco dalle conseguenze delle proprie decisioni*
- *Gestione dello stress*

CARATTERISTICHE INTERPERSONALI

- *Immagine e stile personale*
- *Educazione*
- *Disponibilità alla relazione al di fuori del campo (senza eccessi)*
- *Rispetto e franchezza nel rapporto con il collega*
- *Capacità di gestire le reazioni degli altri*
- *Efficacia della propria comunicazione non verbale*

concentrazione. Soltanto una minima parte degli intervistati riferisce di avere assistito a lezioni, congressi, seminari di psicologia dello sport o a lezioni di psicologia rivolta specificatamente alla figura dell'arbitro.

Essi sono, quindi, privi di una vasta fonte di conoscenze e di tecniche da cui potere attingere non solo per svolgere al meglio il proprio ruolo, ma soprattutto per perseguire i propri obiettivi mettendo a frutto anche le loro competenze psicologiche.

Un'ulteriore indagine ha invece interessato un gruppo di arbitri con una consolidata esperienza, appartenenti alla Federazione Italiana Pallavolo.

Con questo gruppo è stato delineato il profilo di prestazione dell'arbitro, secondo la metodologia proposta da Butier (1991).

Il Performance Profile viene in genere elaborato con gruppi di atleti esperti ed ha come finalità il miglioramento dell'autoconsapevolezza e della comunicazione fra atleta e allenatore.

Nello studio che qui riportiamo, è stata impiegata solo la prima parte del metodo, quella che consiste nel delineare, nel corso di un brainstorming, le qualità ritenute dal gruppo come

fondamentali per la prestazione arbitrale.

Come si può vedere nel riquadro della pagina precedente, gli arbitri di pallavolo hanno delineato in modo assai ricco e articolato gli elementi che costituiscono la prestazione che viene loro richiesta, sia per quel che riguarda gli aspetti tecnici, sia per quelli psicologici.

In particolare per questi ultimi, appare evidente la rilevanza assegnata alle componenti cognitive, emotive e relazionali, il cui insegnamento potrebbe costituire l'oggetto di un programma di formazione specifico.

BIBLIOGRAFIA

- Butier, R.J. (1991). *The performance profile: Developing elite performance*. London: British Olympic Association Publ.
- Butier, R. (1998). *Psicologia e attività sportiva*. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Weinberg, R. e Richardson, P. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Leisure Press.

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.

SETTORE
TECNICO
ARBITRI &
OSSERVATORI