

“Àrbitres més eficaços i amb més respecte”

Àlex Gordillo, professor d'INEFC Lleida, diu que jugar sense públic “serà un repte per a tothom”

AGÈNCIES

| LLEIDA | “Aprendre a estar en zona” o la capacitat d'aprendre a adaptar-se a la nova situació de jugar sense públic, serà determinant per als actors de la competició, entre els quals la figura de l'àrbitre pot veure's beneficiada sense pressió externa, segons Àlex Gordillo, professor de psicologia a l'INEFC Lleida i del postgrau de la Universitat Abat Oliba. “Estar en zona és aprendre a preparar-se per a una nova situació,

ara sense públic. La preparació ajuda a estar el millor possible per afrontar el partit. En un estadi, sense pressió ambiental cal activar una mica més, amb escalfaments més intensos.”

L'expert assenyala que els àrbitres són capaços d'aïllar-se, és part del seu treball, però ara l'entorn pot ser favorable. “Poden ser més eficaços. La falta de pressió pot facilitar la seua tasca i mantenir un alt nivell de rendiment amb una preparació prepartit adaptada a aquesta

nova situació. Com la resta de protagonistes, els àrbitres han de trobar l'activació òptima per arbitrar. Si abaixen la concentració, pujaran els errors. Sense ambient hauran de crear con-

“ESTAR EN ZONA”

“És aprendre a preparar-se per a una nova situació, ara sense públic”, assegura el professor de psicologia

dicions per ser eficaços, buscar el seu nivell de tensió apropiat. Han d'estar en zona, ni molt estressats ni relaxats, i per a això cadascú té la seua estratègia i pla de competició”.

A més, va assenyalar que “les conductes violentes o irascibles no es donaran tant perquè sense la pressió ambiental que tregui els jugadors de la seua zona, aquesta conducta per sobreactuació no serà tan abundant. Les protestes poden ser estratègiques”.