



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Università degli Studi di Padova

Dipartimento di Studi Linguistici e Letterari

Corso di Laurea Triennale Interclasse in
Lingue, Letterature e Mediazione culturale (LTLLM)
Classe LT-12

Tesina di Laurea

Propuesta de traducción al italiano de algunos pasajes de la obra “La psicología del árbitro de fútbol”: entre motivación, diálogo y toma de decisiones

Relatore
Prof.ssa María Begoña Arbulu Barturen

Laureando
Lorenzo Teodori
n° matr. 2007356 / LTLLM

Anno Accademico 2023 / 2024

Índice

Introducción	3
1 Teoría de la traducción	5
1.1 Definición de traducción	5
1.2 La inevitable pérdida de significado	5
1.3 La figura del traductor entre manipulación, mediación y equilibrismo	5
1.4 El “conocimiento del mundo” para una mejor interpretación	6
1.5 Debate entre visibilidad e invisibilidad del traductor	7
1.6 La direccionalidad de la traducción	7
1.7 Barreras, dificultades y problemas	8
1.8 Traducción especializada	10
1.9 Traducción profesional en ámbito deportivo	11
2 Presentación del libro	13
3 Traducción	15
3.1 Traducción capítulo “La motivación en el arbitraje”	15
3.2 Traducción capítulo “Los secretos de la comunicación con los jugadores”	25
3.3 Traducción capítulo “La clave del éxito: toma de decisiones del árbitro”	33
4 Glosario	45
5 Análisis de mi experiencia de traducción	59
Riassunto	61
Bibliografía	65
Sitografía	65

Introducción

Esta tesis consiste principalmente en una propuesta de traducción de tres capítulos tomados del libro, escrito por Jacinto González-Oya y Joaquín Dosil, *La psicología del árbitro de fútbol*. La elección de este libro para traducir nace de mi gran pasión por los deportes, en general, y por el fútbol, en particular, del cual soy árbitro desde hace 4 años. Además, quería comparar algunas peculiaridades del mundo arbitral español con aquellas del contexto italiano; las dos culturas arbitrales, en efecto, son similares en muchos aspectos, pero son distintas desde el punto de vista organizativo: Italia, de hecho, es la única nación que tiene una asociación, que se llama AIA, autónoma con respecto a la federación. En las otras naciones, por el contrario, los árbitros dependen de la federación de pertenencia.

Antes de la traducción propiamente dicha, hay un capítulo sobre teoría de la traducción en el cual hay una definición general de traducción y una explicación del papel del traductor con algunas informaciones sobre aspectos que ruedan alrededor de esta figura, como, por ejemplo, la direccionalidad de la traducción y la visibilidad del mismo traductor. Forman parte también del capítulo teórico un análisis general sobre la traducción especializada y otro, más específico por ser más pertinente al tema de esta propuesta de traducción, sobre traducción profesional en ámbito deportivo.

A continuación, hay una pequeña presentación del libro, de la biografía de sus dos autores, de cómo está estructurado el libro en su totalidad y una explicación de las razones por las que he elegido los tres capítulos para esta propuesta de traducción.

El cuerpo central de esta tesis está constituido por la traducción del español al italiano del capítulo sobre la motivación en el arbitraje, del capítulo sobre la comunicación entre el árbitro y los futbolistas, del capítulo sobre la toma de decisiones del árbitro.

Después de la traducción se encuentra el glosario, que contiene algunos términos técnicos del léxico futbolístico y arbitral encontrados a lo largo de la traducción con una interpretación, para casi todos los términos, desde el punto de vista arbitral para aislarlos de los contextos más generales.

Para terminar el trabajo, hay una reflexión personal sobre mi experiencia como traductor especializado que incluye una lista de las principales dificultades que he encontrado y una serie de puntos fuertes que me han permitido afrontar la traducción de un texto técnico.

1. Teoría de la traducción

1.1 Definición de traducción

La traducción (Porto; Merino, 2023: edición en línea) es la sustitución de un mensaje o de un enunciado escrito en una lengua con el mismo mensaje o enunciado escrito en una lengua distinta. Este término puede referirse también a la obra material fruto del trabajo del traductor en esta sustitución. El término deriva del latín "traductio", que se puede descomponer en tres partes: el prefijo trans-, que significa "de un lado a otro", el verbo ducere, que significa "guiar", y el sufijo -ción, que remite a una acción. Reordenando los significados, se deduce que la traducción es la acción de conducir de un lado a otro. La figura que tiene la tarea de conducir los lectores es el traductor.

1.2 La inevitable pérdida de significado

Cualquier traducción conlleva una pérdida de significado. En primer lugar porque si el traductor tiene que traducir una expresión que forma parte de la cultura de un ambiente determinado, puede elegir si reescribir el término así como es, si traducirlo, si sustituirlo con palabras similares propias de la cultura del idioma al que está traduciendo o si parafrasearlo.

Una segunda motivación de la pérdida de significado es que dos lenguas distintas presentan contextos, sistemas lexicales, sistemas gramaticales y sistemas fonéticos distintos; por tanto, cuanto más similares sean las dos lenguas y las dos culturas, tanto más se parecerán el original y la versión.

Otra razón es que el traductor tiene un uso de la lengua diferente del autor del texto original ya que cada persona atribuye a ciertas palabras significados "privados"; se llama idiolecto es la lengua de uso habitual del traductor, con sus peculiaridades específicas.

1.3 La figura del traductor entre manipulación, mediación y equilibrismo

Enlazándose con la pérdida de significado, el traductor puede ser visto como un manipulador cuando reinterpreta o altera el sentido original del texto; una visión, por lo tanto, negativa, como si fuera un traidor.

En una visión más positiva, como afirma Ovidio Carbonell Cortés, el traductor “más que un necesario mal menor en el azaroso paso de una cultura a otra, viene a ser un mediador cuyo estímulo es imprescindible” (Carbonell Cortés, cito a través de Morillas, 1997: 60). La actividad de traducción puede ser vista también como una forma de equilibrismo porque el traductor cuelga de un hilo cuando debe elegir si preferir la forma o el contenido cuando no puede someterse a ambos. La mejor traducción, de hecho, es la que está bien sujeta al original tanto en la forma como en el contenido; esta sujeción es más simple de llevar a cabo si dos lenguas son afines, si comparten dos sistemas lingüísticos similares, como el español y el italiano.

Hablando de normas prácticas, todas las reglas de traducción tienen como objetivo el evitar la utilización de la paráfrasis, que inevitablemente es una expansión con respecto al texto original; el traductor puede parafrasear solamente si el término no puede traducirse.

1.4 El “conocimiento del mundo” para una mejor interpretación

El “conocimiento del mundo” es imprescindible por parte del traductor porque, dependiendo del contexto, una frase del texto original puede tener un número elevado de aplicaciones; el traductor, a través de su experiencia, selecciona la interpretación más probable para traducirla en la lengua de llegada.

Según la teoría de los esquemas de Brown y Yule, “el conocimiento que alberga nuestra mente se organiza mediante pautas interrelacionadas construidas a partir de nuestra experiencia anterior, que nos permiten realizar predicciones sobre la experiencia futura” (Brown y Yule, cito a través de Morillas, 1997: 62); por tanto, mayor será la experiencia en el conocimiento del mundo por parte del traductor, mejor será su interpretación.

En este ámbito, otros aspectos que el traductor tiene que investigar para poder interpretar mejor las facetas semánticas de algunos pasajes textuales son las biografías y los estilos de los autores de los originales y el marco histórico, político y social al que ellos pertenecen. De esta manera, entenderá mejor la intención comunicativa del autor.

Las obras literarias, siendo productos artísticos, permiten al lector una más libre facultad de interpretación; el traductor, en contra, no puede cruzar una cierta línea más allá de la cual su libre interpretación termina por no ser más considerada como traducción. El límite

donde trazar esta línea ha sido fuente de debates en la traductología, la disciplina que estudia la traducción.

Depende todo de la cultura: en una cultura una traducción puede considerarse aceptable, mientras que en otra cultura inaceptable. Es, por lo tanto, responsabilidad del traductor saber hasta dónde llegar en la libre interpretación, colaborando con el texto original, con su contexto y con la cultura que lo ha originado.

1.5 Debate entre visibilidad e invisibilidad del traductor

Entre los teóricos de traducción hay un debate secular entre los defensores de la invisibilidad del traductor y los que apoyan su visibilidad. Los primeros, que son los más puristas, creen que el traductor no debe dejar su huella en la versión; los segundos, en contra, opinan que el traductor puede considerarse como otro escritor y que puede intervenir en la traducción.

El traductor puede intervenir de manera explícita en primera persona en el prólogo o en el epílogo para explicar los puntos que puedan ser de difícil accesibilidad para los lectores de la versión. Es bastante común la intervención del traductor también en las notas a pie de página o en los glosarios o entre corchetes directamente en el texto.

Hay también las intervenciones implícitas que pueden ser atribuibles al traductor, como por ejemplo la adición o la supresión de determinados elementos.

1.6 La direccionalidad de la traducción

El traductor tiene que enfocarse sobre todo en la cultura de llegada y modular su producción en relación con el contexto de la cultura de destino, pues no es automático transmitir el mismo valor semiótico del texto original ya que las culturas pueden ser muy diferentes entre sí.

No hay que considerar al traductor como un imitador (visión clásica), sino como un adaptador porque adapta el texto original a la cultura y al contexto de destino.

El objetivo principal del traductor consiste en reproducir en sus lectores los mismos efectos producidos por el autor del original en sus lectores; este principio se llama “efecto equivalente” y resuelve los debates del siglo XIX que dividían a los teóricos que pensaban que la traducción debía tender hacia la lengua de partida de los que creían que debía tender hacia la lengua de llegada.

Hoy en día, los teóricos de la traducción se inclinan más por la traducción desde la lengua extranjera hacia la lengua materna del traductor, como es mi caso ya que he decidido traducir del español al italiano.

El traductor, pues, debe empatizar con el lector y adaptar su producción al público. El problema es que el efecto equivalente no es aplicable siempre: cuando hay un aspecto cultural notorio para el lector del original y desconocido al lector de la traducción, el traductor no puede adaptar el texto.

1.7 Barreras, dificultades y problemas

Hablando de problemas y dificultades a la hora de traducir, el traductor puede enfrentarse con algunas barreras lingüísticas, hasta llegar a considerar, en los casos más extremos, la intraducibilidad del texto. La intraducibilidad es aceptada por la traductología, testimonio de que en algunos casos las dos culturas están tan distantes que el traductor se ve obligado a rendirse.

Un ejemplo son las barreras interlingüísticas, comparables a la dificultad de traducir los juegos de palabras. Otro tipo de barrera es la barrera intertextual, que aparece cuando en un texto hay referencias a textos anteriores que afectan la comprensión de los lectores de la traducción, especialmente aquellos de culturas muy diferentes. Las barreras referenciales, además, se refieren a la pérdida, en la traducción, de elementos que aluden al imaginario colectivo de una determinada comunidad, desconocidos para los que no son miembros de esta comunidad.

Problemas y dificultades de traducción están estrechamente relacionados entre sí, pero la pequeña diferencia es que los problemas son objetivos, mientras que las dificultades son subjetivas y dependen de las competencias y de la sensibilidad del traductor.

Según la estudiosa de traducción Christiane Nord (Nord, cito a través de San Vicente, 2022: 301), existen cuatro tipologías de problemas:

- problemas textuales, relacionados con las características intrínsecas del texto original;
- problemas pragmáticos, que se refieren a las finalidades y a los destinatarios del texto traducido;

- problemas culturales, que tienen que ver con las diferentes convenciones y pautas entre lengua de partida y lengua de destino;
- problemas lingüísticos, relacionados con la comparación entre lenguas que puede causar calcos o interferencias.

Las dificultades, siempre según Nord, pueden también clasificarse en cuatro distintas, que son:

- dificultades específicas del texto original;
- dificultades del traductor cuando se enfrenta al texto;
- dificultades pragmáticas;
- dificultades técnicas, que tienen que ver con la mayor o menor especialización del texto.

1.8 Traducción especializada

La traducción especializada (Eurotrad, 2021: edición en línea) es la traducción de un texto técnico, lo que implica que el léxico sea sectorial, que haya una terminología propia y que esté la preferencia por ciertas formas gramaticales y discursivas.

En cuanto al léxico, el traductor debe utilizar glosarios sectoriales, que son capaces de proporcionar términos específicos y actualizados para el sector correspondiente, que puede ser médico, científico, jurídico, financiero, informático o, como en el caso de esta traducción, deportivo.

Además, debe ser una traducción unívoca en la que cada término especializado debe traducirse con el término especializado de la lengua de destino.

Procedimientos típicos de las traducciones técnicas (San Vicente, 2022: 301) son el préstamo y el calco. El préstamo se produce cuando un término de una lengua extranjera se deja tal como es, sin ningún cambio ortográfico; el calco es la yuxtaposición literal, palabra por palabra, de un sintagma extranjero. El idioma que presta más términos técnicos es el inglés, pero en España se intenta al menos adaptarlos a la fonética y a la ortografía española.

Las traducciones especializadas, en general, son leídas por personas expertas en el campo específico, por lo que el traductor no puede cometer errores en la traducción de términos técnicos ya que, de lo contrario, los lectores se darían cuenta.

La mayor diferencia entre traducción especializada y traducción literaria (Pacheco, 2020: edición en línea) es que en la literaria se concede al traductor un mínimo de creatividad para transmitir el estilo del autor y el mensaje intrínseco del texto adaptándolo al contexto y a la cultura de la lengua de destino; en la especializada, en contra, el margen de creatividad es casi nulo y se requiere una precisión absoluta.

Otra distinción es que en una traducción literaria el traductor puede implementar su cultura general documentándose, mientras que en una traducción especializada el traductor debe tener amplios conocimientos en los ámbitos específicos desde el principio.

1.9 Traducción profesional en ámbito deportivo

En el contexto deportivo (Fiftyone: edición en línea), la mayoría de las traducciones son simultáneas, en tiempo real, durante la disputa del evento deportivo; en este ámbito, las habilidades que el traductor debe tener son la velocidad, la precisión y el control de la presión. De todos modos, además de estas traducciones orales, existen también textos escritos que merecen ser traducidos.

Desde que los eventos deportivos se han convertido en un fenómeno mundial, ha aumentado la demanda de traductores especializados en el deporte; esta tipología de traductores debe tener un conocimiento detallado del mundo de los deportes y unas habilidades lingüísticas especializadas.

Cada deporte tiene sus expresiones específicas y su jerga, pues el traductor tiene que familiarizarse con estos términos y comprender su contexto tanto en la lengua de partida como en la lengua de llegada.

Además, hay que considerar que los deportes se insertan en la cultura de un país, pues el traductor tendrá que conocer las distintas culturas deportivas de los distintos países para poder adaptar la traducción al público correspondiente.

Tanto en deportes de masas como en deportes menores, muchos atletas cruzan la frontera para competir y necesitan la ayuda de los traductores especializados. Por ejemplo, un futbolista extranjero recién llegado a un equipo necesitará a un traductor simultáneo que le explique las instrucciones del entrenador, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

La traducción deportiva (Airetraducciones, edición en línea) es un ámbito en el cual se pide al traductor un elevado nivel de cualificación y experiencia, al igual que en cualquier otro servicio de traducción especializada.

Es imprescindible que el traductor deportivo domine perfectamente toda la terminología específica de cada deporte, tanto en el idioma de origen como en el de destino.

Otro esfuerzo que se pide al traductor es la constante actualización para mantenerse al día con los cambios terminológicos y de las reglas de cada deporte, ya que estos están en continua evolución.

Para hacer esto, el traductor especializado tiene que estar muy cerca, sino incluso dentro del mundo del deporte, participando periódicamente en reuniones de formación para poder utilizar el lenguaje más reciente en las traducciones.

Este tipo de traducción especializada es solicitada por clubes, federaciones, empresas de ropa deportiva, empresas publicitarias relacionadas con el mundo del deporte y organismos editoriales que publican revistas deportivas o blogs con necesidad de traducir, por ejemplo, las ruedas de prensa. Se puede utilizar también para la comprensión de documentos muy delicados como contratos y certificados de salud.

Para concluir, considerando la importancia económica de determinados aspectos del mundo deportivo, donde los clubes deportivos más grandes son verdaderas empresas, es aconsejable recurrir a agencias de traducción especializadas y no confiar en traducciones “caseras”.

2. Presentación del libro

La Psicología del árbitro de fútbol es un libro de 172 páginas escrito por Jacinto González-Oya y Joaquín Dosil.

Jacinto González-Oya es investigador en el área de psicología del arbitraje en la Universidad de Vigo y es miembro de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte y de la Unidad de Psicología del Deporte del Centro Libredón en Santiago de Compostela, desde donde asesora psicológicamente a árbitros y jueces deportivos.

Joaquín Dosil es profesor de Psicología del Deporte en la Universidad de Vigo y miembro fundador y Presidente de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte; además, es director de la Unidad de Psicología del Deporte del Centro Libredón en Santiago de Compostela, donde ayuda psicológicamente a árbitros, atletas de nivel internacional, triatletas, tenistas, golfistas y pilotos de motociclismo y automovilismo que compiten en el Campeonato del Mundo, así como a equipos de fútbol y baloncesto de diferentes categorías.

El libro, además de un prólogo y de una bibliografía, consta de tres bloques.

Bloque 1: Aproximación a la psicología del árbitro de fútbol.

Bloque 2: Entrenamiento en habilidades psicológicas básicas.

Bloque 3: Entrenamiento en habilidades psicológicas avanzadas.

A su vez, el primer bloque se divide en tres capítulos: “La importancia de la psicología en los árbitros de fútbol”, “El entrenamiento integral del árbitro de fútbol”, “Las habilidades psicológicas del árbitro de fútbol”.

El segundo bloque consta de cinco capítulos que son “La motivación en el arbitraje”, “El árbitro bajo presión: control de la activación”, “Atención y concentración en el campo”, “Sentirse seguro arbitrando: autoconfianza” y “Los secretos de la comunicación con los jugadores”. El tercero está formado por dos capítulos que son “Autocontrol: dominando el partido con la mente” y “La clave del éxito: toma de decisiones del árbitro”.

En esta traducción he decidido tratar los capítulos que conciernen, en mi opinión, a tres aspectos fundamentales en el desarrollo de la actividad arbitral: la motivación en el arbitraje, los secretos de la comunicación con los jugadores y la toma de decisiones del árbitro. Los considero muy importantes porque sin motivación es imposible seguir arbitrando a lo largo del tiempo ya que las satisfacciones públicas son pocas y el esfuerzo mental y físico es muy alto. La comunicación con los futbolistas es imprescindible porque, generalmente, comunicando se pueden prevenir las faltas y un número demasiado alto de tarjetas; además, a través de la comunicación, se puede disminuir la distancia entre árbitros y jugadores, que suelen considerar al árbitro como a un enemigo o como algo lejano, mientras que, en realidad, el árbitro es una persona normalísima que tiene la misma pasión que los jugadores. Por lo que concierne la toma de decisiones, es una acción intrínseca de la actividad arbitral ya que, en cada partido, el árbitro toma más o menos 200 decisiones, dentro de las cuales hay que contar también las evaluaciones que no considera falta, ya que estas también son decisiones.

El libro se caracteriza por muchas listas enumeradas, pues es una escritura bastante organizada y precisa con un léxico sencillo y comprensible también para las personas que no tienen nada que ver con la psicología o con el mundo del fútbol y del arbitraje.

Las páginas se enriquecen con algunas fotos y gráficos o diagramas que presentan cifras y datos concretos que son el resultado de estudios y de encuestas.

Además, al final de cada capítulo hay un cuestionario o un diario con unas preguntas a las cuales el árbitro puede contestar después de los partidos; estos son unos medios útiles para reflexionar sobre las mayores dificultades encontradas y para trabajar sobre los aspectos más críticos.

3. Traducción

3.1 Traducción capítulo “La motivación en el arbitraje”

<p>El árbitro, con frecuencia, tiene que soportar situaciones de extrema dureza, tanto física como psicológica, que le obligan a estar al límite de sus capacidades. Normalmente, cuando los árbitros de fútbol inician su carrera deportiva, presentan una alta motivación y están deseosos de arbitrar (Weinberg y Richardson, 1990). Sin embargo, es muy difícil mantener ese nivel a lo largo de toda su carrera, ya que habitualmente reciben pocos elogios y sí muchas críticas por parte de los demás miembros de la “familia deportiva” (entrenadores, jugadores, directivos, público e, incluso, sus propios compañeros). En términos psicológicos, el número de refuerzos positivos es mínimo, mientras que el de castigos es muy elevado. Por lo tanto, es comprensible que la motivación inicial se deteriore con el paso del tiempo y no es de extrañar que aparezca el agotamiento (González-Oya, 2004). Prueba evidente de la facilidad con la que aparece el agotamiento y el abandono en el arbitraje, son las continuas campañas de captación arbitral por parte de las Delegaciones correspondientes. Debido a estas circunstancias, los árbitros deberían trabajar más que los</p>	<p>L'arbitro, frequentemente, deve affrontare situazioni di estrema durezza, tanto fisica quanto psicologica, che lo obbligano ad essere al limite delle sue capacità. Tendenzialmente, quando gli arbitri di calcio cominciano la propria carriera sportiva, presentano una motivazione alta e sono vogliosi di arbitrare (Weinberg y Richardson, 1990). Tuttavia, è molto difficile mantenere questo livello nel corso di tutta la carriera, dato che abitualmente ricevono pochi elogi e così tante critiche da parte degli altri membri della “famiglia sportiva” (allenatori, calciatori, dirigenti, pubblico e, per di più, da propri colleghi). In termini psicologici, il numero di supporti positivi è minimo, mentre quello delle punizioni è molto elevato. Pertanto, è comprensibile che la motivazione iniziale si deteriori col passare del tempo e non c'è da stupirsi che appaia l'esaurimento (González-Oya, 2004). Prova evidente della facilità con la quale compare l'esaurimento e l'abbandono nell'arbitraggio sono le continue campagne di reclutamento arbitrale organizzate dalle Delegazioni corrispondenti. A causa di queste circostanze, gli arbitri dovrebbero lavorare più degli</p>
--	---

<p>propios deportistas en la mejora de su nivel de motivación, puesto que su labor apenas recibe reconocimiento social, lo que a la larga redundará negativamente en la misma. A todos, árbitros y no árbitros, nos gusta que se reconozca el trabajo bien hecho. Desgraciadamente no existe esa cultura de apreciación del bien hacer arbitral.</p> <p>Arbitrar es una actividad que ha sido catalogada por muchos colegiados como estresante. No sólo se ha de soportar la presión ejercida por deportistas, entrenadores y público, sino que, en ocasiones, son los propios compañeros, amigos y familiares quienes hacen comentarios negativos sobre las actuaciones desafortunadas (González-Oya, 2004). Evidentemente, todas estas presiones favorecerán un aumento de las variables que influyen en la aparición del agotamiento y/o del abandono. Es posible que variables relacionadas con la ansiedad, la falta de autoconfianza, la presión del público, o el estrés sean las responsables del alto índice de abandono que se detecta en el arbitraje. Cuando un árbitro percibe su labor como demasiado estresante, la satisfacción con su tarea disminuye, los signos y síntomas de agotamiento comienzan a aparecer y la frustración se hace evidente (Garcés de Los Fayos, 2004).</p>	<p>altri sportivi per il miglioramento del proprio livello di motivazione, dato che il loro lavoro riceve appena un riconoscimento sociale, il che alla lunga affetta negativamente nello stesso. A tutti, arbitri e non arbitri, piace che si riconosca il lavoro ben svolto. Sfortunatamente non esiste questa cultura di apprezzamento del lavoro fatto bene da parte degli arbitri.</p> <p>Arbitrare è un'attività che è stata classificata da tanti direttori di gara come stressante. Non solo bisogna sopportare la pressione messa in atto dai calciatori, dagli allenatori e dal pubblico, ma, a volte, sono i colleghi, gli amici e i familiari che commentano negativamente le performance sfortunate (González-Oya, 2004). Chiaramente, tutte queste pressioni favoriranno un aumento delle variabili che influiscono nell'apparizione dell'esaurimento e/o dell'abbandono. È possibile che variabili collegate all'ansia, alla mancanza di autoconvincimento, alla pressione del pubblico o allo stress siano le responsabili dell'alto livello di abbandono che si rileva nell'arbitraggio. Quando un arbitro percepisce la sua attività come eccessivamente stressante, la soddisfazione legata al suo compito diminuisce, i segni e i sintomi di sfinimento iniziano ad apparire e la</p>
--	---

<p>El agotamiento es un proceso complejo, que afecta a nivel físico, psicológico y conductual, abarcando todos los ámbitos en los que el colegiado desarrolla su labor (Weinberg y Richardson, 1990). Las reacciones típicas del agotamiento no son experimentadas de la misma forma por todos los árbitros. No obstante, es posible ofrecer una serie de signos y síntomas típicos que evidencian la aparición de este síndrome. Puede darse el caso de que algún árbitro manifieste sentimientos típicos de agotamiento, tales como fatiga o aburrimiento, pero no se perciba a sí mismo iniciando este proceso. Normalmente el afectado suele ser el último en reconocerlo (Weinberg y Richardson, 1990).</p> <p>La motivación suele ser fluctuante. Varía de un árbitro a otros y depende, generalmente, de las expectativas, de los objetivos y/o metas que pretenda cada colegiado. De esta forma será distinta en función del compromiso al que el colegiado tenga que enfrentarse, es decir, no tendrá la misma disposición para entrenar (motivación) un árbitro que dirige un partido de liga regular en deporte base, que uno que sea seleccionado para participar en unos mundiales o en los juegos olímpicos. Por ello, es conveniente determinar cuáles son</p>	<p>frustrazione diventa visibile (Garcés de Los Fayos, 2004).</p> <p>L'esaurimento è un processo complesso, che grava a livello fisico, psicologico e comportamentale, comprendendo tutti gli ambiti nei quali l'arbitro svolge la sua attività (Weinberg y Richardson, 1990). Le reazioni tipiche dell'esaurimento non sono sperimentate nello stesso modo da tutti gli arbitri. Nonostante ciò, è possibile illustrare una serie di segni e sintomi tipici che evidenziano l'apparizione di questa sindrome. Può succedere che qualche arbitro manifesti stati tipici di esaurimento, come per esempio affaticamento o noia, senza necessariamente sentire che sta iniziando questo processo. Normalmente il coinvolto è l'ultimo a riconoscerlo (Weinberg y Richardson, 1990).</p> <p>La motivazione tende ad essere fluttuante. Varia da un arbitro all'altro e dipende, generalmente, dalle aspettative, dagli obiettivi e/o dalle mete che si prefigge ogni arbitro. Così facendo varierà in funzione dell'impegno che il direttore di gara deve affrontare, ossia non avranno la stessa voglia di allenarsi (motivazione) un arbitro che diriga una partita di campionato del calcio di base e un arbitro che sia stato selezionato per partecipare ai mondiali o ai</p>
---	---

<p>las características individuales de cada árbitro, su situación actual y la importancia que otorga a cada encuentro, puesto que la motivación no es estable y se puede modificar. Por lo tanto, parece necesario dar a conocer los tipos de motivación más frecuentemente citados en la literatura científica ya que, aunque no se profundice en los mismos, su descripción servirá para comenzar a mostrar hacia donde se puede dirigir la motivación de cada árbitro. Básicamente, los tipos de motivación se pueden clasificar en dos bloques:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivación extrínseca: se relaciona con árbitros que dependen de refuerzos que provienen del exterior (por ejemplo dinero, elogios, ascensos, prestigio social). Este tipo de árbitros disminuye su rendimiento cuando consideran que las recompensas se hacen difíciles de obtener. Por ello, la motivación extrínseca varía en función de la obtención de premios. - Motivación intrínseca: depende de refuerzos internos, es decir, el árbitro se motiva desde el disfrute y la práctica de su actividad. Este tipo de motivación está relacionada con la autosuperación, con la satisfacción personal por los avances físicos y psicológicos o con la mejora de sus marcas (Dosil, 2004). Por lo tanto, se puede afirmar que la 	<p>giochi olimpici. Per questo, è necessario determinare quali sono le caratteristiche individuali di ciascun arbitro, la sua situazione attuale e l'importanza che assegna a ogni partita, dato che la motivazione non è stabile e si può modificare. Pertanto, sembra necessario far conoscere i tipi di motivazione più frequentemente citati nella letteratura scientifica considerato che, anche se non verranno approfonditi, la loro descrizione servirà per cominciare a mostrare dove può dirigersi la motivazione di ciascun arbitro. Basicamente, i tipi di motivazione si possono classificare in due categorie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivazione estrinseca: ha a che vedere con arbitri che dipendono da stimoli che provengono dall'esterno (per esempio soldi, elogi, promozioni, prestigio sociale). Questo tipo di arbitro diminuisce il suo rendimento quando considera che le ricompense si fanno difficili da ottenere. Per questo, la motivazione estrinseca varia in funzione dell'ottenimento di premi. - Motivazione intrinseca: dipende da stimoli interni, ossia l'arbitro che si motiva tramite lo sfruttamento e la pratica della sua attività. Questo tipo di motivazione è collegato con il superamento di sé stessi, con la soddisfazione personale per i progressi fisici e psicologici
--	--

<p>motivación intrínseca es más duradera y estable.</p> <p>Los dos tipos de motivación pueden convivir en un mismo árbitro y tener mayor o menor peso dependiendo del contexto y del momento de la carrera deportiva del colegiado. De esta forma, un árbitro puede dirigir un encuentro porque le gusta y disfruta con su trabajo (motivación intrínseca), pero también por la compensación económica que ello le supone (motivación extrínseca). El equilibrio entre ambas asegura una vida deportiva a más largo plazo.</p> <p>Las estrategias motivacionales que ofrece la psicología del arbitraje son amplias y variadas, y su oferta va desde simples cambios de situación (cambio del lugar del entrenamiento, cambio de delegado arbitral) hasta una planificación de toda la temporada, en la que se concreten los objetivos a cumplir. De forma más explícita, a continuación se exponen algunas de las técnicas más eficaces para mejorar y consolidar la motivación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de objetivos: es posible que el establecimiento de objetivos sea la técnica más potente para contribuir al desarrollo y a la mejora de la motivación. Para utilizarla correctamente, es preciso seguir las 	<p>o con il miglioramento dei voti (Dosil, 2004). Pertanto, si può affermare che la motivazione intrinseca è più duratura e stabile.</p> <p>I due tipi di motivazione possono convivere nello stesso arbitro e avere maggiore o minor peso a seconda del contesto e del momento della carriera sportiva del direttore di gara. In tal modo, un arbitro può dirigere un incontro perché gli piace e gode del suo lavoro (motivazione intrinseca), ma anche per il compenso economico che gli spetta (motivazione estrinseca). L'equilibrio tra questi due tipi di motivazione assicura una vita sportiva più duratura nel tempo.</p> <p>Le strategie motivazionali che offre la psicologia dell'arbitraggio sono vaste e varie, e la sua offerta va da semplici cambi di situazione (cambiamento del luogo di allenamento, cambiamento del delegato arbitrale) a una pianificazione di tutta la stagione, nella quale si fissano gli obiettivi da raggiungere. In modo più esplicito, a continuazione vengono esposte alcune delle tecniche più efficaci per migliorare e consolidare la motivazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definizione degli obiettivi: è possibile che la definizione degli obiettivi sia la tecnica più efficace per contribuire allo
--	---

<p>instrucciones que se proponen. En primer lugar, hay que establecer un programa de objetivos a conseguir a lo largo de toda la temporada, determinado cuál es la meta final que se quiere alcanzar (por ejemplo ascender de categoría, mejorar el registro en las pruebas físicas). Los objetivos se fijan de forma que puedan favorecer la consecución del éxito deportivo. En segundo lugar, se deben seguir las siguientes orientaciones útiles para el establecimiento de objetivos:</p> <p>a) Los objetivos serán específicos y operativizables: puesto que son más eficaces que los generales y que los poco medibles. Un ejemplo de meta específica puede ser la de conseguir una marca personal de 2900 metros en el test de Cooper. Sin embargo, no todas las metas pueden ser tan fácilmente operativizables como ésta. En estos casos, se debe determinar cuáles son los criterios a objetivar.</p> <p>b) Los objetivos deben ser difíciles pero realistas: las metas demasiado difíciles de conseguir producen frustración y, a la larga, disminuyen el rendimiento. Por el contrario, las metas demasiado fáciles no tienen mucho valor, ya que apenas hay que esforzarse para conseguirlas. Lo ideal es conseguir un</p>	<p>sviluppo e al miglioramento della motivazione. Per utilizzarla correttamente, è opportuno seguire le istruzioni proposte. In primo luogo, bisogna stabilire un programma di obiettivi da raggiungere nel corso di tutta la stagione, determinando qual è la meta finale che si vuole raggiungere (per esempio salire di categoria, migliorare le prestazioni nei test atletici). Gli obiettivi si stabiliscono di modo che possano favorire il raggiungimento dell'esito sportivo. In secondo luogo, si devono seguire le seguenti linee guida utili per la definizione degli obiettivi.</p> <p>a) Gli obiettivi saranno specifici e misurabili: dato che sono più efficaci rispetto a quelli generali e ai poco misurabili. Un esempio di obiettivo specifico può essere quello di stabilire un record personale di 2900 metri nel test di Cooper. Tuttavia, non tutti gli obiettivi possono essere così facilmente misurabili come questo. In questi casi, si devono determinare quali sono i criteri da rendere oggettivi.</p> <p>b) Gli obiettivi devono essere difficili, ma realistici: gli obiettivi troppo difficili da raggiungere generano frustrazione e, alla lunga, fanno diminuire il rendimento. Al contrario, gli obiettivi troppo semplici non hanno molto</p>
--	--

<p>punto de equilibrio, planteando objetivos realistas, pero que supongan un reto alcanzable. Para conseguir esa meta final será necesario esforzarse y dedicar todo su empeño.</p> <p>c) Establecer objetivos a corto, medio y largo plazo: se establecen en función de la lejanía o cercanía de la meta que se quiere conseguir. Todo árbitro tiene una meta final (por ejemplo ascender de categoría), pero la consecución de esta meta será más fácil si se establecen objetivos a corto y medio plazo, que sirvan para evaluar su progresión sin perder de vista su objetivo final.</p> <p>d) Los objetivos deben formularse en términos positivos: esta formulación favorece que la mente del árbitro se centre más en lograr éxitos que en evitar fracasos. Es preferible que formule el objetivo de una forma positiva (por ejemplo señalar penalti si se ha visto con claridad) que hacerlo con un formato negativo (por ejemplo no señalar penalti si se tienen dudas sobre la jugada).</p> <p>e) Planificar el calendario de cumplimiento de los objetivos: el árbitro debe anotar en el calendario la fecha límite de cumplimiento de cada objetivo. Esto le ayudará a saber lo que tiene que hacer en cada momento para conseguirlo,</p>	<p>valore, dato che basta sforzarsi appena per raggiungerli. L'ideale è trovare un punto di equilibrio, ponendosi obiettivi realistici, ma che suppongano una sfida raggiungibile. Per raggiungere questa meta finale sarà necessario sforzarsi e dedicarci tutto il proprio impegno.</p> <p>c) Stabilire obiettivi a breve, medio e lungo termine: si stabiliscono in funzione della lontananza o vicinanza dell'obiettivo che si vuole raggiungere. Ogni arbitro ha una meta finale (per esempio salire di categoria), ma il raggiungimento di questa meta sarà più semplice se si stabiliscono obiettivi a breve e medio termine, che servano a valutare la progressione senza perdere di vista l'obiettivo finale.</p> <p>d) Gli obiettivi devono formularsi con accezioni positive: questa formulazione favorisce il fatto che la mente dell'arbitro si concentri più nel riuscire piuttosto che nell'evitare insuccessi. È preferibile che formuli l'obiettivo in modo positivo (per esempio fischiare rigore se si è visto con chiarezza) piuttosto che farlo in modo negativo (per esempio non fischiare rigore se si hanno dubbi sulla giocata).</p> <p>e) Pianificare il calendario di raggiungimento degli obiettivi: l'arbitro deve annotare sul calendario la data</p>
---	---

<p>lo que aumentará el grado de control sobre los mismos.</p> <p>f) Anotar por escrito los objetivos: es necesario que se anoten por escrito cada uno de los objetivos y que se coloquen en un lugar visible (por ejemplo situar gráficos de progreso en la habitación).</p> <p>g) Evaluación de los objetivos: los objetivos deben permitir su evaluación, ya que, a veces, es conveniente modificar algunos aspectos, como, por ejemplo, introducir niveles intermedios entre dos objetivos.</p> <p>- Sesiones de entrenamiento variadas y entretenidas: la mayoría de los árbitros de fútbol entrenan en solitario, lo que suele favorecer el aburrimiento, la desidia y la búsqueda de excusas para no realizarlo. Esta propuesta consiste en tratar de formar un grupo de árbitros o de amigos con los que entrenar. Es importante que las sesiones de entrenamiento estén presididas por la existencia de un clima ameno, agradable y divertido. La presencia de otros compañeros, unida al clima agradable de trabajo, actuarán como una potente estrategia motivacional.</p>	<p>limite di raggiungimento di ogni obiettivo. Questo lo aiuterà a sapere quello che deve fare in ogni momento per raggiungerlo, fatto che aumenterà il livello di controllo degli stessi.</p> <p>f) Annotare per iscritto gli obiettivi: è necessario che si annotino per iscritto tutti gli obiettivi e che si collochino in un posto visibile (per esempio posizionare grafici di avanzamento in camera).</p> <p>g) Valutazione degli obiettivi: gli obiettivi devono permettere la loro valutazione, dato che, a volte, è opportuno modificare qualche aspetto, come, per esempio, introdurre livelli intermedi tra due obiettivi.</p> <p>- Sessioni di allenamento diversificate e piacevoli: la maggior parte degli arbitri si allenano soli, fatto che solitamente favorisce la noia, la pigrizia e la ricerca di scuse per non farlo. Questa proposta consiste nel cercare di formare un gruppo di arbitri o di amici con i quali allenarsi. È importante che le sessioni di allenamento siano caratterizzate dall'esistenza di un clima piacevole, gradevole e divertente. La presenza di altri colleghi, unida al clima di lavoro gradevole, attueranno come una potente strategia motivazionale.</p>
--	---

<p>- Recompensar el esfuerzo, más que el resultado: la actuación arbitral no suele ser juzgada por el esfuerzo realizado durante el partido, sino que se valora, en mayor medida, por la decisión adoptada en una jugada conflictiva (efecto de saliencia del error). Por lo tanto, aunque la calificación del partido parezca baja, realizar una valoración global del encuentro puede ser conveniente. Al finalizar dicha valoración, si está satisfecho con la labor realizada, seguramente se está en buena línea. Un símil futbolístico sería aquel equipo que crea muchas ocasiones de gol pero que no consigue ganar sus partidos. En este caso, los comentarios son unánimes a la hora de opinar que se está trabajando bien y que los resultados no tardarán en llegar. Este ejemplo es válido para el contexto arbitral. Lo único que hay que hacer es persistir en el esfuerzo y seguir trabajando para mejorar día a día.</p> <p>- Crear una red social de apoyo: esta red social estará compuesta por otros árbitros, amigos, familiares o compañeros. El colegiado debe atreverse a compartir todos sus temores, dudas, pensamientos, éxitos y fracasos. Al respecto, seguro que encontrará que problemas</p>	<p>- Ricompensare lo sforzo, più che il risultato: l'operato arbitrale tende a non essere giudicato a seconda dello sforzo compiuto durante la partita, anzi si dà peso, maggiormente, alla decisione assunta in una situazione conflittuale (effetto di risalto dell'errore). Pertanto, anche se la valutazione della partita sembra bassa, realizzare un'analisi globale dell'incontro può rivelarsi utile. Una volta terminata questa analisi, se sarà soddisfatto dal lavoro svolto, sicuramente sarà a buon punto. Una similitudine calcistica si può fare con quella squadra che crea molte occasioni da gol che però non riesce a vincere le partite. In questo caso, i commenti sono unanimi nel pensare che si sta lavorando bene e che i risultati non tarderanno ad arrivare. Questo esempio è valido per il contesto arbitrale. L'unica cosa da fare è perseguire nello sforzo e continuare a lavorare per migliorare di giorno in giorno.</p> <p>- Creare una rete sociale di supporto: questa rete sociale sarà composta da altri arbitri, amici, familiari e compagni. Il direttore di gara deve avere il coraggio di condividere tutte le sue paure, dubbi, pensieri, successi e insuccessi. A riguardo, sicuramente troverà che</p>
---	--

<p>similares son compartidos por otros miembros del grupo, cuya experiencia puede servir para incorporarlos al propio esquema y buscar soluciones.</p> <p>- La asistencia a jornadas, congresos, cursos de perfeccionamiento o grupos de trabajo es otra forma de integrarse y compartir experiencias con otros compañeros, de repasar reglas y de conocer las últimas modificaciones del reglamento. Todo ello facilitará el compañerismo, la cohesión, el disfrute del arbitraje y motivará a seguir desempeñando la actividad (González-Oya, 2004).</p> <p>Hay que recordar que la utilización de estas técnicas contribuirá significativamente a la posesión de una adecuada motivación, aumentará la confianza en las posibilidades personales y hará disminuir la ansiedad. Por ello, se recomienda entrenarlas diariamente.</p>	<p>problemi simili sono condivisi da altri membri del gruppo, la cui esperienza può servire per incorporarli al proprio caso e cercare soluzioni.</p> <p>- L'assistere a giornate, conferenze, corsi di aggiornamento o gruppi di lavoro è un'altra forma per integrarsi e condividere le esperienze con altri colleghi, per ripassare il regolamento e per conoscere le ultime modifiche regolamentari. Tutto questo favorirà la collaborazione, la coesione, il godimento dell'arbitraggio e motiverà a perseguire nello svolgimento dell'attività (González-Oya, 2004).</p> <p>Bisogna ricordare che l'utilizzo di queste tecniche contribuirá significativamente al possesso di un'adeguata motivazione, aumenterà la fiducia nei propri mezzi e farà diminuire l'ansia. Per questo, è raccomandato allenarle quotidianamente.</p>
--	--

3.2 Traducción capítulo “Los secretos de la comunicación con los jugadores”

<p>La comunicación en el arbitraje no abarca únicamente los mensajes verbales (comunicación verbal) sino que comprende también otro tipo de comunicación que no necesita de la palabra: la comunicación no verbal. Ésta representa un elevado porcentaje de los mensajes enviados durante un partido de fútbol (algunos autores apuntan que, en estas competiciones, la comunicación no verbal es superior al 80% de la comunicación total), debido a que las acciones transcurren con mucha rapidez, suele existir mucho ruido y a la distancia entre los comunicantes (los jugadores). En un partido de fútbol son numerosas las situaciones en las que las dotes de comunicador del árbitro resultan determinantes, entre ellas podríamos destacar las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cuando debe llamar la atención a un jugador por haber realizado una acción antirreglamentaria.- Cuando el entrenador protesta una decisión.- Cuando, al finalizar el encuentro, un grupo de padres o de espectadores le recriminan algunas decisiones polémicas.- Cuando hace manifestaciones a los medios de comunicación tras haber finalizado el evento deportivo.	<p>La comunicazione nell'arbitraggio non comprende soltanto i messaggi verbali (comunicazione verbale), ma comprende anche un altro tipo di comunicazione che non ha bisogno della parola: la comunicazione non verbale. Quest'ultima rappresenta un'elevata percentuale dei messaggi inviati durante una partita di calcio (alcuni autori indicano che, in queste competizioni, la comunicazione non verbale è superiore al 80% della comunicazione totale), dovuto al fatto che le azioni si svolgono con molta rapidità, all'ingente rumore e alla distanza tra i comunicanti (i giocatori). In una partita di calcio sono numerose le situazioni nelle quali le doti di comunicatore dell'arbitro risultano determinanti, tra le quali potremmo distinguere le seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quando deve richiamare l'attenzione di un giocatore perché ha realizzato una azione non regolamentare.- Quando l'allenatore protesta per una decisione.- Quando, terminato l'incontro, un gruppo di genitori o di spettatori gli contestano alcune decisioni polemiche.- Quando fa uso dei mezzi di comunicazione dopo aver terminato l'evento sportivo.
--	--

<p>- Cuando necesita, durante un partido, comunicarse con los jugadores o entrenadores para realizar alguna apreciación.</p> <p>Sea cual fuere el tipo de comunicación, lo verdaderamente importante es que ésta sea veraz, clara y comprensible (Lorenzo, 1996), ya que sólo así cumplirá con su cometido y disminuirá el número de errores comunicativos. Por todo ello, el árbitro de fútbol tendrá que dominar las habilidades comunicativas básicas si desea obtener la excelencia en el desarrollo de sus tareas.</p> <p>Tipos de comunicación: verbal y no verbal</p> <p>Al principio de este capítulo se ha hecho referencia a estos dos tipos de comunicación. Ambos tienen lugar en el terreno de juego, y pueden ser apreciados fácilmente: por ejemplo, cuando un árbitro comenta una incidencia con un jugador (c. verbal) o cuando le señala con los dedos al cuarto árbitro el tiempo que va a prolongar el partido (c. no verbal). La comunicación no verbal puede sustituir o servir de apoyo a la verbal. Cuando esto ocurre, hay que procurar que el mensaje, transmitido por ambos tipos de comunicación, sea coherente, es decir, no se le puede decir a un compañero que se tranquilice y que olvide</p>	<p>- Quando deve, durante una partita, comunicare con i giocatori o allenatori per fargli un'osservazione.</p> <p>A prescindere dal tipo di comunicazione, ciò che è veramente importante è che questa sia verace, chiara e comprensibile (Lorenzo, 1996), dato che solo così compirà il suo dovere e diminuirà il numero di errori comunicativi. Per tutto questo, l'arbitro di calcio deve dominare le abilità comunicative basiche se desidera ottenere l'eccellenza nello svolgimento dei suoi compiti.</p> <p>Tipi di comunicazione: verbale e non verbale</p> <p>All'inizio di questo capitolo si è fatto riferimento a questi due tipi di comunicazione. Entrambi hanno luogo nel terreno di gioco e possono essere facilmente apprezzati: per esempio, quando un arbitro commenta un evento con un giocatore (c. verbale) o quando segnala con le dita al quarto ufficiale i minuti di recupero della partita (c. non verbale). La comunicazione non verbale può sostituire o servire d'appoggio alla verbale. Quando succede questo, bisogna fare in modo che il messaggio, trasmesso con entrambi i tipi di comunicazione, sia coerente, ossia, non si può dire a un compagno che si tranquillizzi e</p>
--	--

<p>lo ocurrido mientras los gestos y las expresiones faciales denotan todo lo contrario. Por lo tanto, es de suma importancia la existencia de un equilibrio entre ambos tipos de expresiones.</p>	<p>che dimentichi ciò che è successo mentre i gesti e le espressioni facciali denotano l'opposto. Perciò, è di capitale importanza l'esistenza di un equilibrio tra entrambi i tipi di espressione.</p>
<p>Comunicación verbal: la comunicación verbal durante un partido de fútbol no puede extenderse en el tiempo, sino que requiere de mensajes claros, cortos y fácilmente descifrables. Este tipo de comunicación es completamente diferente al que estamos acostumbrados a realizar en la vida cotidiana. El deporte exige aprender una serie de nociones básicas que ayuden a enviar y a descifrar mensajes en situaciones donde apenas hay tiempo para intercambiar unas pocas palabras. Mientras algunos árbitros hablan demasiado, "aturden" a los demás y no se explican con claridad, otros, por el contrario, hablan poco, dando lugar a que el receptor no capte por completo el significado del mensaje. Una comunicación verbal eficaz se sitúa en un punto intermedio entre estos dos ejemplos, expresándose con claridad y eligiendo las palabras justas y necesarias.</p>	<p>Comunicazione verbale: la comunicazione verbale durante una partita di calcio non può protrarsi nel tempo, ma necessita di messaggi chiari, brevi e facilmente decifrabili. Questo tipo di comunicazione è completamente differente da quella che siamo abituati a realizzare nella vita quotidiana. Lo sport richiede l'apprendimento di una serie di nozioni basiche che aiutino a inviare e decifrare messaggi in situazioni dove c'è appena il tempo per scambiare poche parole. Mentre alcuni arbitri parlano troppo, "stordiscono" le persone e non si spiegano con chiarezza, altri, al contrario, parlano poco, concedendosi al fatto che il recettore non capti completamente il significato del messaggio. Una comunicazione verbale efficace si situa in un punto intermedio tra questi due esempi, esprimendosi con chiarezza e scegliendo le parole adeguate e necessarie.</p>
<p>Comunicación no verbal: la comunicación no verbal es más difícil de controlar, ya que, habitualmente, no se es consciente de las señales no verbales que se emiten. Por</p>	<p>Comunicazione non verbale: la comunicazione non verbale è più difficile da controllare, dato che, abitualmente, non si è coscienti dei segnali non verbali che si</p>

<p>ello, es importante hacer consciente este tipo de comunicación (gestos, postura corporal, expresiones faciales, etc.) para que ésta no traicione cuando sea preciso utilizarla. De los distintos tipos de comunicación no verbal propuestos en la literatura, se destacan, a continuación, cuatro que se producen con más frecuencia en un partido de fútbol.</p> <p>a) Aspecto físico: la primera impresión que se obtiene de una persona proviene de su apariencia física. La vestimenta, el corte de pelo o la presencia de tatuajes poseen un gran contenido informativo. Una apariencia física correcta transmite control, credibilidad y autoridad.</p> <p>b) Postura: la postura que adopte un árbitro no sólo estará proyectando un tipo de mensaje, sino que denotará su nivel de activación, su grado de concentración y su estado de ánimo. Así, un colegiado que dirigiendo un partido adopte una postura hundida, arrastrando los pies, con la cabeza y las manos bajas, evidenciará tristeza, autoimagen negativa y depresión. Por el contrario, una postura erecta, un paso rápido, la cabeza y el tronco erguidos indican seguridad, control, autoconfianza y energía.</p>	<p>emettono. Per questo, è importante fare coscientemente questo tipo di comunicazione (gesti, postura corporale, espressioni facciali, ecc.) affinché questa non tradisca quando sarà il caso di usarla. Dei diversi tipi di comunicazione non verbale proposti nella letteratura, se ne distinguono, a continuazione, quattro che si verificano più spesso in una partita di calcio.</p> <p>a) Aspecto físico: la prima impresión que se obtiene da una persona deriva dal suo aspetto físico. L'abbigliamento, il taglio di capelli o la presenza di tatuaggi hanno un grande contenuto informativo. Un aspetto físico corretto trasmette controllo, credibilità e autorità.</p> <p>b) Postura: la postura che assume un arbitro non solo starà proiettando un tipo di messaggio, ma denoterà il suo livello di attivazione, il suo grado di concentrazione e il suo stato d'animo. Così, un arbitro che dirigiendo una partita assuma una postura ricurva, strascinando i piedi, con la testa e le mani basse, evidenzierà tristezza, autoimmagine negativa e depressione. Al contrario, una postura eretta, un passo rapido, la testa e il tronco dritti indicano sicurezza, controllo, confidenza in sé stessi ed energia.</p>
---	--

<p>c) Contacto: el árbitro puede emplear el contacto (por ejemplo dar la mano a un jugador, ayudarlo a levantarse o darle una palmada en la espalda) para transmitir respeto, empatía, calma u obtener atención. En ocasiones, el contacto puede ser interpretado como un gesto de superioridad o un reto, por lo que debe controlarse perfectamente antes de utilizarlo.</p> <p>d) Gestos: hay que cuidar y entrenar los gestos, ya que transmiten demasiada información involuntaria y pueden llegar a traicionarnos. Los árbitros se comunican con los jugadores (por ejemplo moviendo los brazos en sentido horizontal para indicar que es la última vez que le tolera una falta) o con el público (por ejemplo efectuando las señalizaciones pertinentes para explicar cuál ha sido su decisión) por medio de los gestos.</p>	<p>c) Contatto: l'arbitro può impiegare il contatto (per esempio dare la mano a un giocatore, aiutarlo a rialzarsi o dargli una pacca sulla spalla) per trasmettere rispetto, empatia, calma o ottenere attenzione. In certe occasioni, il contatto può essere interpretato come un gesto di superiorità o come una sfida, per cui deve essere controllato perfettamente prima di utilizzarlo.</p> <p>d) Gesti: bisogna fare attenzione e allenare i gesti, dato che trasmettono troppa informazione involuntaria e possono arrivare a tradirci. Gli arbitri comunicano con i giocatori (per esempio muovendo le braccia in senso orizzontale per indicare che è l'ultima volta che tollerano un fallo) o con il pubblico (per esempio effettuando le segnalazioni adeguate a spiegare qual è stata la sua decisione) tramite i gesti.</p>
<p>El rostro es la parte más expresiva del cuerpo. Aunque las expresiones faciales sólo pueden ser apreciadas por los jugadores más próximos al árbitro o en un plano frontal en una imagen de televisión, éstas deben cuidarse: un contacto visual intenso o una sonrisa pueden ser interpretadas de forma irónica y producir desagrado en los jugadores, entrenadores o público.</p>	<p>Il volto è la parte più espressiva del corpo. Anche se le espressioni facciali possono essere colte soltanto dai giocatori più vicini all'arbitro o in un piano frontale in un'immagine televisiva, queste devono essere curate: un contatto visivo intenso o un sorriso possono essere interpretati in forma ironica e produrre disappunto nei giocatori, allenatori o pubblico.</p>

<p>El árbitro de fútbol debe establecer relaciones verbales- no verbales en los momentos en los que se desarrolla el juego, así como antes y después del mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antes del partido: es aconsejable que se produzca una comunicación fluida con los demás miembros del equipo arbitral, pues dará seguridad a los líneas. También con aquellos jugadores y técnicos que soliciten aclaraciones. - Durante el partido: la mayoría de las directrices sugeridas en este capítulo van dirigidas a ser utilizadas durante la competición. Así pues, el árbitro mantendrá un estilo de comunicación abierto, agradable y calmado, tratando de que su relación con los jugadores, entrenadores y público sea positiva y constructiva. Para ello, Mano (1986), en un artículo de la revista Referee, apunta algunas estrategias que pueden facilitar este cometido: mantener la cabeza despejada en un ambiente hostil, no buscarse problemas, evitar las situaciones conflictivas, no gritar, olvidarse del público, contestar educadamente a las sugerencias y preguntas que han sido efectuadas con respeto, elegir sabiamente las palabras, evitar las amenazas y permanecer tranquilo. - Después del partido: es importante que sean comentadas, de una manera franca 	<p>L'arbitro di calcio deve stabilire relazioni verbali- non verbali nei momenti in cui il gioco è in svolgimento, così come prima e dopo lo stesso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prima della partita: è consigliabile che si produca una comunicazione fluida con gli altri membri della squadra arbitrale, così darà sicurezza agli assistenti. Anche con quei giocatori e allenatori che chiedono chiarimenti. - Durante la partita: la maggior parte delle direttive suggerite in questo capitolo sono volte a essere utilizzate durante la competizione. Così allora, l'arbitro manterrà uno stile di comunicazione aperto, gradevole e pacato, cercando che la sua relazione con i giocatori, con gli allenatori e col pubblico sia positiva e costruttiva. Per questo, Mano (1986), in un articolo della rivista Referee, indica alcune strategie che possono semplificare questo compito: mantenere la testa alta in un ambiente ostile, non cercarsi problemi, evitare le situazioni conflittuali, non urlare, dimenticarsi del pubblico, rispondere educatamente ai suggerimenti e alle domande poste con rispetto, scegliere saggiamente le parole, evitare le minacce e rimanere tranquillo. - Dopo la partita: è importante che siano commentate, in maniera onesta e
---	---

<p>y serena, con los auxiliares, entrenadores o jugadores, las jugadas conflictivas, los aciertos y los errores que se hayan cometido. Esta puesta en común debe ser abierta, sin nerviosismo y tratando de aclarar dudas. Los contactos postpartido enriquecen al árbitro, dotándole de una experiencia complementaria a la que obtiene en el terreno de juego. Si no dispone de las habilidades interpersonales y de comunicación, estará perdiendo la oportunidad de revisar los errores y de obtener una experiencia postpartido gratificante, lo que le facultará para mejorar posteriores actuaciones.</p>	<p>serena, con gli assistenti, con gli allenatori o con i giocatori, le giocate conflittuali, le scelte corrette e gli errori che si abbiano commesso. Questa messa in comune deve essere aperta, senza nervosismo e cercando di chiarire i dubbi. I contatti postpartita arricchiscono l'arbitro, dotandolo di un'esperienza complementare a quella che ottiene sul terreno di gioco. Se non dispone delle abilità interpersonali e di comunicazione, starà perdendo l'opportunità di esaminare gli errori e di ottenere un'esperienza postpartita gratificante, ciò che gli permetterà di migliorare le prestazioni future.</p>
<p>No todos los árbitros poseen el mismo nivel comunicativo. Así, mientras unos tratan de complementar determinadas carencias técnicas y tácticas con un estilo agresivo de comunicación, otros apenas necesitan decir unas pocas palabras o realizar precisos ademanes para darse a entender de forma clara. Con independencia de cuál sea el estilo comunicativo, lo importante es detectar aquellos factores que denotan la existencia de carencias a nivel de relación interpersonal y comunicativa. En esta línea, Buceta (1998) indica las anomalías que con más frecuencia acontecen en el entorno deportivo:</p>	<p>Non tutti gli arbitri possiedono lo stesso livello comunicativo. Così, mentre qualcuno prova a implementare determinate carenze tecniche e tattiche con uno stile aggressivo di comunicazione, altri necessitano appena di dire poche parole o di realizzare gesti precisi per farsi comprendere in modo chiaro. A prescindere da quale sia lo stile comunicativo, l'importante è individuare quei fattori che denotano l'esistenza di carenze a livello di relazione interpersonale e comunicativa. Su questa linea, Buceta (1998) indica le anomalie che con più frequenza si verificano nell'ambiente sportivo:</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Le cuesta plantear a sus compañeros las cuestiones que le preocupan. - Sufre mucho con los comentarios que hacen sus compañeros. - Reacciona agresivamente cuando tiene un problema con alguien. - No sabe expresar lo que quiere. - Le resulta difícil hablar en público y siente una enorme ansiedad cuando debe enfrentarse a esa situación. - Es muy sensible a cualquier crítica de los demás, tendiendo a interpretarla negativamente. - Tiene dificultad para entablar amistad con sus compañeros. - Tiene problemas para expresarse en el terreno de juego. - Está excesivamente preocupado por no responder a las expectativas de los demás. - Sufre mucho por cualquier cuestión interpersonal fuera del contexto deportivo (por ejemplo un problema laboral). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ha difficoltà a confidare ai suoi compagni le questioni che la preoccupano. - Soffre molto a causa dei commenti che fanno i suoi compagni. - Reagisce aggressivamente quando ha un problema con qualcuno. - Non sa esprimere quello che vuole. - Le risulta difficile parlare in pubblico e prova un'enorme ansia quando deve affrontare questa situazione. - È molto sensibile a qualsiasi critica da parte degli altri, tendendo ad interpretarla negativamente. - Ha difficoltà ad intavolare amicizie con i suoi compagni. - Ha problemi ad esprimersi sul terreno di gioco. - È eccessivamente preoccupato di non rispondere alle aspettative degli altri. - Soffre molto per qualsiasi questione interpersonale fuori dal contesto sportivo (per esempio un problema lavorativo).
---	--

3.3 Traducción capítulo “La clave del éxito: toma de decisiones del árbitro”

<p>La toma de decisiones es, sin lugar a dudas, la función más importante de un árbitro de fútbol. Según Gimeno, Buceta, Lahoz y Sanz (1998) se puede considerar el proceso psicológico más característico de la función arbitral. El fútbol actual exige ser certero en las decisiones y que éstas se tomen en un corto periodo de tiempo, mientras se permanece bajo la atenta mirada de todos los que están presentes en el evento deportivo. Las decisiones arbitrales pueden llegar a ser determinantes y decisivas en la victoria o en la derrota de un equipo, en la sanción a un jugador o en un ascenso o descenso de categoría. Asimismo, el árbitro de fútbol debe conocer cómo, con su propia actitud y con sus decisiones influye en el desarrollo del partido, ya que puede sancionar con dureza las faltas que se cometen al principio del encuentro para así controlarlo con mayor facilidad o puede dejar seguir el juego y sólo penalizar aquellas que considere realmente graves. A nivel práctico, la toma de decisiones ha sido considerada como el punto culminante donde convergen todas las habilidades psicológicas básicas, ya que, detrás de cualquier decisión que se adopte, estará presente el dominio y el entrenamiento en las diferentes habilidades.</p>	<p>L'assunzione di decisioni è, senz'ombra di dubbio, la funzione più importante di un arbitro di calcio. Secondo Gimeno, Buceta, Lahoz e Sanz (1998) si può considerare il processo psicologico più caratteristico della funzione arbitrale. Il calcio attuale esige l'essere certo nelle decisioni e che queste si assumano in un breve periodo di tempo, mentre si resta sotto lo sguardo attento di tutti quelli che sono presenti nell'evento sportivo. Le decisioni arbitrali possono arrivare ad essere determinanti e decisive per la vittoria o per la sconfitta di una squadra, per la sanzione ad un giocatore o per una promozione o retrocessione. Inoltre, l'arbitro di calcio deve sapere che, con la propria attitudine e con le sue decisioni influisce sullo svolgimento della partita, dato che può sanzionare duramente i falli commessi all'inizio dell'incontro per, così, controllarlo più facilmente o può lasciare proseguire il gioco e sanzionare solamente quelli che considera realmente gravi. A livello pratico, l'assunzione di decisioni è stata considerata come il punto culminante dove convergono tutte le abilità psicologiche basiche, dato che, dietro qualsiasi decisione che si adotti, sarà presente il dominio e l'allenamento nelle differenti abilità.</p>
--	--

<p>El árbitro no sólo tomará decisiones durante el evento deportivo, sino también antes y después del mismo. Aunque las más trascendentes son las efectuadas durante la competición, las otras no carecen de importancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones previa a la competición: las decisiones que toma el árbitro antes de que comience la competición, deben considerar, por una parte, todas las circunstancias específicas relevantes para que la misma tenga lugar, como, por ejemplo, la climatología, las condiciones del terreno de juego, la trascendencia del evento, los equipos, etc., mientras que, por otra parte, deberá efectuar un repaso de la estrategia a seguir durante ésta, analizando la validez de los propios recursos disponibles en relación con la competición que va a afrontar. En el caso de que exista más de un árbitro (árbitro y auxiliares) es importante ponerse de acuerdo sobre cuál va a ser la mejor estrategia para el encuentro, así como el tipo y estilo de toma de decisiones a adoptar. Éstas pueden sopesarse tranquilamente antes de la competición, para lo cual es imprescindible reservar tiempo para ello. - Toma de decisiones durante la competición: deben ser tomadas en un tiempo reducido. Durante la competición, no 	<p>L'arbitro non solo assumerà decisioni durante l'evento sportivo, ma anche prima e dopo lo stesso. Anche se le più rilevanti sono quelle assunte durante la competizione, le altre non mancano di importanza.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assunzione di decisioni prima della competizione: le decisioni che assume l'arbitro prima che inizi la competizione devono considerare, da una parte, tutte le circostanze specifiche rilevanti affinché la stessa abbia luogo, come, per esempio, il meteo, le condizioni del terreno di gioco, l'importanza del vento, le squadre, ecc., mentre, dall'altra parte, dovrà effettuare un ripasso della strategia da seguire durante questa, analizzando l'efficacia delle proprie risorse disponibili in relazione alla competizione che affronterà. Nel caso in cui ci sia più di un arbitro (arbitro e assistenti) è importante mettersi d'accordo su quale sarà la miglior strategia per l'incontro, così come sul tipo e stile di assunzione di decisioni da adottare. Queste possono essere trattate tranquillamente prima della competizione, per cui è imprescindibile riservargli del tempo. - Assunzione di decisioni durante la competizione: devono essere assunte in un tempo ridotto. Durante la competizione, non c'è margine per generare e
--	---

<p>hay margen para generar y analizar posibles alternativas, por lo que habrá que decidir, de forma automática, en función del entrenamiento previo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones después de la competición: a pesar de que la competición haya finalizado, el árbitro debe seguir tomando decisiones. Así, por ejemplo, tiene que cumplimentar o verificar el acta del encuentro y, en ocasiones, adjuntar un informe, exponiendo los incidentes acaecidos durante el evento deportivo. Este informe, junto con su testimonio verbal, podrá ser tenido en cuenta a la hora de establecer una sanción a un jugador, entrenador o club. Al igual que ocurría con la toma de decisiones previas al partido, aquí el árbitro tendrá que dedicar el tiempo suficiente a meditar y tomar la decisión que estime oportuna, procurando minimizar las emociones y presiones propias de la competición. 	<p>analizzare possibili alternative, per cui dovrà decidere, in modo automatizzato, in funzione dell'allenamento previo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assunzione di decisioni dopo la competizione: nonostante che la competizione sia terminata, l'arbitro deve continuare a prendere decisioni. Così, per esempio, deve completare o verificare il referto dell'incontro e, in alcune occasioni, allegare una relazione esponendo gli incidenti avvenuti durante l'evento sportivo. Questa relazione, unita alla sua testimonianza verbale, potrà essere presa in considerazione nel momento di stabilire una sanzione ad un giocatore, allenatore o società. Così come succedeva con l'assunzione di decisioni prima della partita, qui l'arbitro dovrà dedicare il tempo sufficiente per pensare e prendere la decisione che stimi opportuna, cercando di minimizzare le emozioni e le pressioni proprie della competizione.
<p>El marco teórico fundamental sobre el que han versado gran parte de las investigaciones ha sido el propuesto por Chelladurai y Haggerty (1978). Estos autores proponen un modelo de estilos de decisión que supone la existencia de siete atributos problemáticos, considerados relevantes en el</p>	<p>Il quadro teorico fondamentale sul quale hanno incentrato gran parte delle investigazioni è stato quello proposto da Chelladurai e Haggerty (1978). Questi autori propongono un modello di stili di decisione che suppone l'esistenza di sette attributi problematici, considerati rilevanti nel contesto sportivo. A continuazione, si</p>

<p>contexto deportivo. A continuación, se detalla la adaptación al ámbito arbitral:</p> <p>a) La presión del tiempo: gran parte de las decisiones arbitrales en el ámbito deportivo tienen que ser tomadas en un corto periodo de tiempo y esta precipitación suele generar errores.</p> <p>b) La calidad de la decisión: el hecho de que las decisiones adoptadas sean buenas o malas (calidad) influye de forma directa sobre la mejora o el deterioro del rendimiento, respectivamente.</p> <p>c) Localización de la información: el árbitro debe asegurarse de que posee una completa información antes de tomar una decisión. Para ello, si no ha visto u oído lo suficiente, es preciso que consulte a sus ayudantes, si los tuviese.</p> <p>d) Complejidad del problema: al finalizar un evento deportivo, es frecuente escuchar a los árbitros hacer comentarios sobre si el partido ha sido fácil o difícil. En esta valoración influyen muchos factores, como, por ejemplo, el nivel de competitividad de los equipos, su motivación, etc. El árbitro debe entrenarse convenientemente para tomar decisiones importantes en momentos de gran presión. Sin lugar a dudas, lo que distingue a un buen arbitraje es esa toma de decisiones de calidad en los</p>	<p>specifica l'adattamento all'ambito arbitrale.</p> <p>a) La pressione del tempo: gran parte delle decisioni arbitrali in ambito sportivo devono essere prese in un breve periodo di tempo e questa precipitazione suole generare errori.</p> <p>b) La qualità della decisione: il fatto che le decisioni adottate siano buone o cattive (qualità) influisce in modo diretto sul miglioramento o deterioramento del rendimento.</p> <p>c) Localizzazione dell'informazione: l'arbitro deve assicurarsi che possieda un'informazione completa prima di prendere una decisione. Per questo, se non ha visto o sentito a sufficienza, è opportuno che consulti gli assistenti, se li ha.</p> <p>d) Complessità del problema: al termine di un incontro sportivo, è frequente ascoltare gli arbitri fare commenti sulla facilità o difficoltà della partita. In questa stima influiscono molti fattori, come, per esempio, il livello di agonismo delle squadre, la sua motivazione, ecc. L'arbitro deve allenarsi adeguatamente per assumere decisioni importanti in momenti di grande pressione. Senza dubbio, quello che distingue un buon arbitraggio è questa assunzione di decisioni di qualità nei</p>
---	--

<p>momentos delicados y, para ello, es preciso reunir la mayor cantidad de información antes de proclamar sus determinaciones.</p> <p>e) Aceptación de sus decisiones: el hecho de que las decisiones que adopte el árbitro sean aceptadas de buen grado, tanto por sus colegas como por los jugadores, se basa principalmente en una buena comunicación con sus compañeros (previamente y durante la competición) con una asignación de roles clara y consensuada, y la exhibición, en todo momento, de actitudes de firmeza, coherencia y conocimiento del reglamento ante los jugadores y entrenadores.</p> <p>f) El poder del árbitro: las bases sobre las que se sustenta el poder del árbitro residen, principalmente, en el control sobre las sanciones, en el respeto de los deportistas hacia su persona, en su experiencia y mayor conocimiento del reglamento y en su “infallibilidad”, puesto que es infrecuente que un árbitro se retracte de una decisión tomada e, incluso, que un organismo disciplinario le niegue la razón tras una reclamación.</p> <p>g) Integración del grupo: para una óptima toma de decisiones es indispensable que exista una buena cohesión del</p>	<p>momenti delicati e, per questo, è opportuno raccogliere la maggior quantità di informazione prima di decidere.</p> <p>e) Accettazione delle sue decisioni: il fatto che le decisioni che adotta l'arbitro siano accettate di buon grado, sia dai suoi colleghi che dai giocatori, si basa principalmente su una buona comunicazione con i suoi colleghi (prima e durante la competizione) con un'assegnazione di ruoli chiara e consensuale e la esibizione, in qualsiasi momento, di attitudini di fermezza, coerenza e conoscenza del regolamento davanti ai giocatori e agli allenatori.</p> <p>f) Il potere dell'arbitro: le basi sulle quali si fonda il potere dell'arbitro risiedono, principalmente, sul controllo delle sanzioni, sul rispetto degli sportivi alla sua persona, sulla sua esperienza e maggior conoscenza del regolamento e sulla sua “infallibilità”, dato che è inusuale che un arbitro torni indietro su una decisione presa e, in più, che un organo di disciplina gli neghi la ragione a fronte di un reclamo.</p> <p>g) Integrazione del gruppo: per un'ottimale assunzione di decisioni è cruciale che esista una buona coesione della squadra arbitrale, basata sul consenso e spirito sportivo.</p>
---	--

<p>equipo arbitral, basada en el consenso y en el espíritu deportivo.</p> <p>Evaluación de la toma de decisiones del árbitro</p> <p>La evaluación de la toma de decisiones es fundamental para planificar una sesión de entrenamiento en esta habilidad. Esta evaluación se realizará de forma continua, pensando y desglosando las decisiones más importantes que se adopten antes, durante y después del partido. Es posible que no tenga problemas para describir cuáles han sido sus decisiones antes y después del mismo, quizás porque el número de decisiones en estos dos periodos no haya sido excesivo. Sin embargo, resultará más difícil anotar todas las que se han sucedido durante la competición. El truco consiste en agruparlas en varios factores como, por ejemplo, “relevantes y no relevantes”, “adoptadas bajo presión y sin presión” o “fáciles y difíciles”. Trate de crear su propia categoría de evaluación (por ejemplo “dentro o fuera del área”), e identifique cuáles de estos factores presentan mayor dificultad.</p>	<p>Valutazione dell’assunzione di decisioni dell’arbitro</p> <p>La valutazione dell’assunzione di decisioni è fondamentale per pianificare una sessione di allenamento in questa abilità. Questa valutazione si realizza in modo continuo, pensando e sviscerando le decisioni più importanti che si adottano prima, durante e dopo la partita. È possibile che non abbia problemi per descrivere quali siano state le sue decisioni prima e dopo lo stesso, magari perché il numero di decisioni in questi due periodi non è stato eccessivo. Tuttavia, risulterà più difficile annotare tutte quelle che sono accadute durante la competizione. Il trucco consiste nell’aggrupparle secondo vari fattori come, per esempio, “rilevanti e irrilevanti”, “adottate sotto pressione o senza pressione” o “facili e difficili”. Cerchi di creare la sua categoria di valutazione (per esempio “dentro o fuori dall’area”) e identifichi quali tra questi fattori presentano maggior difficoltà.</p>
--	---

<p>Estrategias de entrenamiento y mejora de la toma de decisiones</p> <p>Para mejorar la función arbitral y la toma de decisiones, tendrá que dotarse de las habilidades y estrategias psicológicas que las favorecen. Las técnicas propuestas están agrupadas en dos bloques: previas y/o posteriores a la competición, y durante el arbitraje.</p> <p>a) Estrategias previas y/o posteriores al partido: en esos momentos puede recabar información, analizar soluciones alternativas y adoptar las decisiones que considere más oportunas, ya que la limitación de tiempo no es importante. Decisiones propias de estos periodos son la posibilidad de que se dispute el partido en función del estado del terreno de juego (por ejemplo tras una intensa lluvia o nieve), el color de la camiseta con que se va a arbitrar o la elección del balón de juego. Una vez ha finalizado el partido, habrá que considerar cómo se reflejará en el acta lo acontecido en el encuentro, o si se realiza un anexo al acta para aclarar una situación conflictiva (por ejemplo intento de agresión).</p> <p>b) Estrategias durante el arbitraje: durante la competición necesitará utilizar técnicas que puedan ejecutarse en muy</p>	<p>Strategie di allenamento e miglioramento di assunzione di decisioni</p> <p>Per migliorare la funzione arbitrale e l'assunzione di decisioni, dovrà dotarsi delle abilità e strategie psicologiche che le favoriscono. Le tecniche proposte sono raggruppate in due blocchi: anteriori e/o posteriori alla competizione e durante l'arbitraggio.</p> <p>a) Strategie anteriori e/o posteriori alla partita: in questi momenti può raccogliere informazioni, analizzare soluzioni alternative e adottare le decisioni che considera più opportune, dato che la limitazione del tempo non è importante. Decisioni proprie di questi periodi sono la possibilità che si disputi la partita in relazione allo stato del terreno di gioco (per esempio dopo una pioggia intensa o una nevicata), il colore della divisa con la quale si arbitra o la scelta del pallone di gioco. Terminata la partita, dovrà considerare come si rifletterà nel referto quello che è successo nell'incontro o se realizzare una relazione per spiegare una situazione conflittuale (per esempio un tentativo di aggressione).</p> <p>b) Strategie durante l'arbitraggio: durante la competizione avrà bisogno di utilizzare tecniche che possano</p>
---	--

<p>poco tiempo. A continuación, se detallan instrumentos útiles a tal efecto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoverbalizaciones: técnica cuya aplicación en la toma de decisiones sirve no sólo para controlar el nivel de activación, sino también para centrar la atención en los aspectos apropiados del juego, con lo que las decisiones serán más correctas y el autocontrol mejorará. 2. Control de la impulsividad: la necesidad imperiosa de tomar una decisión de forma inmediata favorece la equivocación, debido a que no se puede obtener y procesar toda la información que requiere la situación. Alguna vez, con el afán de aparentar seguridad ante los jugadores y dar la impresión de que ha visto la acción perfectamente, se toman decisiones apresuradas, sin conceder el tiempo necesario para reflexionar. En momentos importantes, de gran presión, intente disponer del margen necesario antes de decidirse. En caso de officiar con auxiliares, cuente con su opinión, ya que es preferible una sentencia acertada con demora que una decisión equivocada. 3. Establecimiento de rutinas: las rutinas, además de ayudar a focalizar la atención, se utilizan para la preparación psicológica de la toma de decisiones, 	<p>eseguirsi in un tempo ristretto. A continuación, si riportano gli strumenti utili a tale scopo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auto verbalizzazione: tecnica la cui applicazione nell'assunzione di decisioni serve non solo per controllare il livello di attivazione, ma anche per focalizzare l'attenzione negli aspetti appropriati del gioco, così che le decisioni saranno più corrette e l'autocontrollo migliorerà. 2. Controllo dell'impulsività: la necessità impellente di prendere una decisione in modo immediato favorisce l'errore, dovuto al fatto che non si può ottenere e processare tutta l'informazione che richiede la situazione. Alcune volte, per l'affanno di far trasparire sicurezza davanti ai giocatori e dar l'impressione di aver visto perfettamente l'azione, si assumono decisioni affrettate, senza concedersi il tempo necessario per riflettere. In momenti importanti, di gran pressione, provi a disporre del margine necessario prima di decidere. Se arbitra con assistenti, conti sulla loro opinione, dato che è preferibile una decisione certa in ritardo che una errata. 3. Stabilimento di abitudini: le abitudini, oltre ad aiutare a focalizzare l'attenzione, si utilizzano per la
---	--

ya que, de esta forma, se estructuran los procesos de pensamiento. Araújo (1998) indica que la clave está en establecer las pistas relevantes e ignorar aquellas que tienen poco significado, por lo que las rutinas servirán para mejorar el foco atencional en aquellos estímulos que realmente deben influir en nuestra decisión.

4. Empleo de pensamientos no críticos: cuando se arbitra, a menudo, el colegiado se autoevalúa, es decir, valora cómo está siendo su propia ejecución, clasificándola como buena, mala o regular. Este proceso de autoenjuiciamiento se traduce en una disminución del rendimiento. En lugar de juzgar la actuación como positiva o negativa, es importante aprender a examinar las decisiones de forma neutral. Esto no significa que pase por alto los fallos o errores, sino que modifique la forma de enfocar su ejecución, sin juicios añadidos. Un ejemplo de cómo aplicar esta técnica en la competición podría ser el siguiente: acaba de darse cuenta de que está demasiado nervioso y que toma las decisiones con premura, por lo tanto, ya cometió varios errores. Los jugadores, entrenadores y público protestan sus decisiones y le presionan para que realice el trabajo con eficacia. Estas

preparazione psicologica dell'assunzione di decisioni, dato che, in questo modo, si strutturano i processi di pensiero. Araújo (1998) indica che la chiave è stabilire le piste rilevanti e ignorare quelle con poco significato, per cui le abitudini serviranno a migliorare l'attenzione in quegli stimoli che realmente devono influire nella nostra decisione.

4. Impiego di pensieri non critici: quando si arbitra, spesso, il direttore di gara si autovaluta, ossia, valuta com'è la sua prestazione, classificandola come buona, cattiva o normale. Questo processo di autovalutazione si traduce in una diminuzione del rendimento. Al posto di giudicare la prestazione come positiva o negativa, è importante imparare ad esaminare le decisioni in modo neutrale. Questo non significa che ignori le carenze o errori, ma che modifichi la forma di focalizzare la propria esecuzione, senza giudizi aggiunti. Un esempio di come applicare questa tecnica nella competizione può essere il seguente: si è appena accorto che è troppo teso e che prende le decisioni di fretta, per cui ha già commesso vari errori. I giocatori, gli allenatori e il pubblico protestano le sue decisioni e le mettono pressione affinché realizzi il

<p>observaciones pueden hacerle pensar que es un mal árbitro, reflexión que posiblemente le producirá enfado, frustración y desaliento. En lugar de esto, puede advertir la falta de reflexión en sus decisiones. Concéntrese y trate de obtener toda la información posible. Reflexione antes de tomar una determinación.</p>	<p>lavoro con efficacia. Queste osservazioni possono indurla a pensare che è un arbitro scarso, riflessione che probabilmente le produrrà arrabbiatura, frustrazione e sconforto. A fronte di questo, può avvertire la mancanza di riflessione nelle sue decisioni. Si concentri e cerchi di ottenere tutta l'informazione possibile. Rifletta prima di decidere.</p>
<p>Las técnicas descritas en este manual han de utilizarse en función de las necesidades de cada árbitro. Como habrá podido comprobar, una misma estrategia puede emplearse para mejorar distintas habilidades. Esto no quiere decir que la técnica no sea eficaz, ya que, habitualmente, suelen carecer de especificidad, sino que una utilización sistemática de las mismas puede mejorar diversos aspectos psicológicos al mismo tiempo. Además, habrá notado cómo las habilidades enumeradas no son compartimentos estancos, en el sentido de que la optimización de uno de ellos afecta a los demás. Así pues, si entrena un apartado como, por ejemplo, el control de la activación, indirectamente estará mejorando la concentración y, con ello, la toma de decisiones. Por tanto, todas las habilidades psicológicas están íntimamente relacionadas y todas las estrategias comentadas disponen de su aplicación, adaptada</p>	<p>Le tecniche descritte in questo manuale sono da utilizzarsi in relazione alle necessità di ciascun arbitro. Come avrà potuto constatare, una stessa strategia può essere impiegata per migliorare distinte abilità. Questo non vuol dire che la tecnica non sia efficace, dato che, abitualmente, manca di specificità, ma un utilizzo sistematico delle stesse può migliorare diversi aspetti psicologici contemporaneamente. Inoltre, avrà notato come le abilità elencate non siano compartimenti stagni, nel senso che l'ottimizzazione di uno di loro influenza gli altri. Così poi se allena un punto come, per esempio, il controllo dell'attivazione, indirettamente starà migliorando la concentrazione e, con essa, l'assunzione di decisioni. Perciò, tutte le abilità psicologiche sono intimamente collegate e tutte le strategie commentate dispongono della sua applicazione, adattata alle sue necessità. Ricordi che deve essere lo psicologo</p>

<p>a sus necesidades. Recuerde que debe ser el psicólogo deportivo quien le asesore en la aplicación de todas ellas.</p>	<p>sportivo ad assisterla nell'applicazione di tutte queste.</p>
--	--

4. Glosario

En este glosario hay algunos términos específicos del léxico del fútbol y del léxico arbitral; además, por los términos que se refieren a más campos semánticos, hay una interpretación del término aislando el contexto arbitral o deportivo de los demás y una explicación contextualizada al mundo arbitral.

Acta	Referto
<p>1. Relación escrita de lo sucedido, tratado o acordado en una junta.</p> <p>2. Certificación, testimonio, asiento o constancia oficial de un hecho: acta de nacimiento, de recepción.</p> <p>3. Certificación en que consta el resultado de la elección de una persona para ciertos cargos públicos o privados: acta de diputado.</p> <p>4. Hechos de la vida de un mártir, referidos en historia coetánea y debidamente autorizada.</p> <p>5. Relación fehaciente que hace el notario de hechos que presencia o que le constan: acta notarial.</p>	<p>1. Il fatto di riferire e, anche, quanto si riferisce.</p> <p>2. Nel linguaggio giuridico, relazione scritta rilasciata dal medico che ha sottoposto un paziente a un esame clinico o strumentale e, in particolare, la comunicazione che il medico, è tenuto a presentare all'autorità giudiziaria per quei casi in cui ha prestato la sua opera o assistenza a persone il cui stato patologico può essere conseguenza di un delitto per il quale si debba procedere d'ufficio e non solo dietro querela di parte.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/acta</p>	<p>Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/referto/</p>
<p>Tanto en español como en italiano, se ha de considerar la primera definición y, añadiendo el adjetivo “arbitral” después de ambos sustantivos, se entiende mejor el campo semántico arbitral.</p> <p>El acta es un instrumento fundamental para la justicia deportiva. En esta el árbitro describe los acontecimientos que el juez tiene que sancionar sin haber visto el partido, pues el árbitro tendrá que escribirla siendo lo más detallado posible.</p>	

Ascenso	Promozione
<p>1. Promoción a mayor dignidad o empleo.</p> <p>2. Cada uno de los grados señalados para el adelanto en una carrera o jerarquía.</p> <p>3. Subida.</p>	<p>1.a. Atto con cui si conferisce il passaggio a un grado, a una qualifica, a una dignità superiore a quella che si ha.</p> <p>1.b. Nelle scuole, il passaggio dell'alunno da una classe a quella immediatamente superiore, o il superamento di un esame.</p> <p>1.c. Nello sport, il passaggio di una o più squadre sportive o di un atleta da una serie, categoria o divisione inferiore a una superiore, per effetto della classifica conseguita al termine di un campionato.</p> <p>2.a. L'atto, il fatto di promuovere, cioè di dare inizio, di dar corso a qualche cosa, o anche di caldeggiarla.</p> <p>2.b. Avanzamento, elevazione</p> <p>2.c. L'insieme delle attività volte a incrementare la vendita di un prodotto.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/ascenso</p>	<p>Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/promozione/</p>
<p>Desde el punto de vista deportivo, en español se pueden considerar tanto la primera como la segunda definición, mientras que en italiano la más adecuada es la 1.c.</p> <p>El ascenso no se refiere solamente a los equipos, sino que puede referirse también a los árbitros. De vez en cuando, unos observadores arbitrales juzgan la prestación del árbitro con una nota; con un buen número de buenas notas y un buen rendimiento en las pruebas físicas y en los cuestionarios sobre el reglamento, el árbitro puede merecer el pasaje a la categoría superior.</p>	

Auxiliar	Assistente
<p>1. Que auxilia (utilizado como adjetivo).</p> <p>2. En los ministerios y otras dependencias del Estado, funcionario técnico o administrativo de categoría subalterna.</p> <p>3. Profesor encargado de sustituir a los catedráticos en ausencias y enfermedades.</p> <p>4. Rueda de repuesto de un automóvil.</p> <p>5. Electrodoméstico con diversas funciones para la preparación de alimentos: auxiliar de cocina.</p> <p>6. Persona destinada en los aviones a la atención de los pasajeros y de la tripulación: auxiliar de vuelo.</p> <p>7. Profesional titulado que, siguiendo las instrucciones de un médico, asiste a los enfermos, y que está autorizado para realizar ciertas intervenciones de cirugía menor: auxiliar técnico.</p>	<p>1.a. Título di varie attività professionali o a queste assimilabili, che si esplicano in un'opera di coadiuvazione tecnica con il titolare o responsabile principale dell'attività stessa.</p> <p>1.b. In vari uffici governativi, titolo degli impiegati d'ordine, anche qualifica degli impiegati d'ordine in ditte private.</p> <p>1.c. Nelle università e istituti superiori, titolo del personale che coadiuvava i professori nella ricerca scientifica e talora anche nell'attività didattica limitatamente alle esercitazioni.</p> <p>2. Nella Chiesa cattolica, titolo con varie attribuzioni: (a) nella liturgia, chierico maggiore che partecipa alle funzioni ecclesiastiche; (b) nel diritto canonico, consigliere dei superiori generali di ordini o congregazioni religiose; (c) assistente ecclesiastico, sacerdote nominato dall'autorità ecclesiastica per rappresentarla presso le associazioni cattoliche, e per dirigere e promuovere la formazione religiosa di soci e dirigenti; (d) assistente al soglio, titolo onorifico concesso a dignitari ecclesiastici e a laici nobili, connesso a particolari funzioni nell'ambito della corte pontificia.</p> <p>3.a. Titolo di persone che, professionalmente o no, esplicano opera di assistenza nel campo religioso, sociale e culturale.</p>

	<p>3.b. Qualifica professionale di persone che esplicano la loro attività prestando assistenza nei confronti di terzi.</p> <p>4. Nel linguaggio notarile, il termine è tuttora usato nel senso di testimone.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/auxiliar</p>	<p>Sitografia: https://www.treccani.it/vocabolario/assistente/</p>
<p>En este caso es fundamental añadir el adjetivo “arbitral” a ambos sustantivos para referirse al homónimo campo semántico ya que las facetas del término son muchas.</p> <p>En español, la primera acepción, aunque muy general, es la más adecuada; en italiano, la primera definición, en la que el titular o responsable de la actividad es el árbitro, es la que tiene más que ver con el arbitraje.</p> <p>Los auxiliares arbitrales en un partido son dos, corren a lo largo de las líneas perimetrales con una bandera con la que señalan la infracción de fuera de juego y cuando el balón sale de las líneas perimetrales, además de ayudar al árbitro con ciertas faltas que ocurren cerca de ellos.</p> <p>Cuando un árbitro empieza su carrera lo hace dirigiendo solo; solo puede contar con dos personas, dirigentes de los equipos, que lo ayudan indicando cuando el balón ha salido de las líneas perimetrales. En los campeonatos de nivel más alto tiene dos auxiliares que indican también el fuera de juego y pueden ayudarlo en la individuación de algunas faltas. Generalmente, en cada partido la terna cambia, por lo tanto es importante encontrarse antes del partido para ponerse de acuerdo sobre algunos aspectos que pueden pasar durante el partido.</p>	

Captación	Reclutamento
1. Acción y efecto de captar.	1. Il complesso delle operazioni con le quali si provvede alla raccolta e alla selezione di nuovi elementi per le forze armate, se ne determinano gli obblighi di servizio, e si ripartiscono tra le varie armi, specialità e servizi. 2. Assunzione di nuovo personale.
Sitografía: https://dle.rae.es/captaci%C3%B3n	Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/reclutamento/
<p>Sin añadir el adjetivo “arbitral” después del sustantivo, la captación se referiría al contexto militar; con el adjetivo, la faceta de significado es la de la segunda acepción de la parte del italiano.</p> <p>La captación arbitral es una actividad imprescindible en el contexto arbitral porque permite un cambio generacional y consiente a los que ya son árbitros un avance de carrera. Personalmente, soy el responsable de la captación de mi sección arbitral y el punto clave del programa es entrar en las escuelas para hacernos conocer durante las horas de educación física. Otra manera es la presencia en los mayores festivales de la ciudad.</p>	

Delegado	Presidente
<p>1. Dicho de una persona: En quien se delega una facultad o jurisdicción.</p>	<p>1. Chi presiede, cioè la persona che, nominata elettivamente o per investitura dall'alto, sovrintende, dirige, coordina, con o senza poteri di rappresentanza, e talora in modo puramente formale o onorifico, l'attività di un'adunanza, di un'assemblea, di un consiglio, di una commissione, di un organo collegiale, di un ente, di un istituto o di un'istituzione.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/delegado</p>	<p>Sitografia: https://www.treccani.it/vocabolario/presidente/</p>
<p>En español, se añade el adjetivo “arbitral” después de “delegado”, mientras que en italiano se añade “di sezione” o “regionale” después de “presidente”, dependiendo del organismo que este representa.</p> <p>La diferencia entre los dos términos está marcada porque la organización italiana, en comparación con el resto del mundo, es diferente: en Italia hay una asociación de árbitros que es independiente de la federación, peculiaridad que en el resto del mundo no existe, ya que los árbitros dependen de la delegación de pertenencia. El territorio italiano está dividido en secciones arbitrales y cada sección tiene su presidente. El presidente es la figura a la que los árbitros se refieren cuando tienen un problema.</p>	

Descenso	Retrocessione
<p>1. Acción y efecto de descender.</p> <p>2. Bajada.</p> <p>3. Caída de una dignidad o estado a otro inferior.</p> <p>4. Modalidad de esquí alpino con un descenso en velocidad en el que el esquiador realiza un recorrido determinado pasando entre una serie de puertas.</p>	<p>1. L'azione, il fatto di retrocedere, nel significato proprio dell'uso intransitivo del verbo: dispositivi di sicurezza che impediscono la retrocessione del locomotore; ordinare la retrocessione dello schieramento difensivo.</p> <p>2. L'azione di retrocedere, il fatto di venir retrocesso, nei significati dell'uso transitivo del verbo.</p> <p>2.a. Ritorno di un militare al grado inferiore della gerarchia.</p> <p>2.b. Nello sport, il passaggio di una squadra da una serie superiore a una inferiore alla fine del campionato, in base alla classifica o per gravi motivi disciplinari.</p> <p>2.c. In diritto, restituzione di una cosa al soggetto che l'aveva precedentemente trasferita.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/descenso</p>	<p>Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/retrocessione/</p>
<p>Este término se refiere más a los equipos considerando la acepción 3 del español y la 2.b del italiano, pero el descenso puede referirse también a los árbitros, por ejemplo por límites de edad, por comprobadas motivaciones técnicas o por no haber respetado el código ético.</p>	

Entrenador	Allenatore
<p>1. Persona que entrena.</p> <p>2. Entrenador de pilotaje: Artificio en forma de cabina que, sin cambiar de lugar, sirve para que se entrenen en tierra pilotos aeronáuticos.</p>	<p>1. Tecnico specializzato preposto alla direzione degli allenamenti di un atleta o di una squadra, con il compito di svilupparne le possibilità e capacità fisiche, di curarne la preparazione anche psicologica, di insegnare la tecnica dello sport e le tattiche di gara.</p> <p>2. Motociclista che, nelle corse ciclistiche dietro motori, precede con un mezzo particolarmente attrezzato l'atleta, sottraendolo così alla resistenza dell'aria.</p> <p>3. Nome generico di speciali strumenti usati per mantenere il corpo in allenamento atletico o per praticare la ginnastica da camera con attrezzi.</p> <p>4. In aeronautica, complesso strumentale che riproduce l'interno di una cabina di pilotaggio in cui è possibile simulare, a scopo di addestramento o allenamento, operazioni di vario genere.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/entrenador</p>	<p>Sitografia: https://www.treccani.it/vocabolario/allenatore/</p>
<p>El término “entrenador” generalmente se refiere a los equipos, según la primera definición de la parte derecha; si consideramos dicha definición, la persona que dirige los entrenamientos de los árbitros es más propiamente el preparador físico.</p>	

Mundial	Mondiale
<p>1. Perteneiente o relativo a todo el mundo.</p> <p>2. Perteneiente o relativo al mundo humano.</p> <p>3. Campeonato en que pueden participar todas las naciones del mundo.</p>	<p>1. Del mondo, proprio, caracteristico del mondo.</p> <p>2. Nello sport, gara o complesso di gare a cui partecipano atleti o squadre di diverse nazioni per l'assegnazione del titolo di campione mondiale in una determinada specialità.</p> <p>3. Diffuso, noto, conosciuto in tutto il mondo.</p> <p>4. In senso figurato, con valore iperbolico ed enfatico, straordinario, meraviglioso, eccezionale.</p>
<p>Sitografía:</p> <p>https://dle.rae.es/mundial</p>	<p>Sitografía:</p> <p>https://www.treccani.it/vocabolario/mondiale/</p>
<p>Desde el punto de vista deportivo, la definición más apropiada del español es la tercera, mientras que en italiano es la segunda.</p>	

Penalti	Rigore
<p>1. En el fútbol y otros deportes, máxima sanción que se aplica a ciertas faltas del juego cometidas por un equipo dentro de su área.</p>	<p>1. Rigidità, in senso materiale. 2. Del clima, del tempo, freddo intenso. 3. Rigida severità con cui si esige l'osservanza di una legge, di una regola o di una norma, e che si esercita punendone le violazioni e trasgressioni; di qui, il massimo tiro di punizione accordato dall'arbitro contro la squadra che abbia commesso un grave fallo nella propria area di rigore, tirato da un punto fisso distante 11 m dal centro della linea della porta, con l'area di rigore sgombra.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/penalti</p>	<p>Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/rigore/</p>
<p>Considerando el término italiano, hay que considerar la segunda parte de la acepción 3; se puede añadir “calcio di” antes de “rigore” para ser más precisos.</p>	

Pruebas físicas	Test atletici
<p>1. Pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar.</p>	<p>1. Unità essenziale della valutazione funzionale attraverso la misurazione diretta o indiretta di parametri fisici e/o biologici connessi all'esercizio, alla sua modalità di esecuzione e allo strumento di valutazione utilizzato.</p>
<p>Sitografía: https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas#:~:text=Son%20las%20pruebas%20que%20realizamos,del%20estado%20actual%20del%20deportista</p>	<p>Sitografia: http://scienzemotorie.uniroma2.it/files/2020/03/Val-Mot-LT-IIanno-19-20-1-parte-1-CFU.pdf</p>

Reglamento	Regolamento
<p>1. Colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.</p> <p>2. Norma jurídica general y con rango inferior a la ley, dictada por una autoridad administrativa.</p> <p>3. Norma emanada de los órganos de la Unión Europea directamente aplicable en los Estados miembros, sin necesidad de trasposición.</p>	<p>1. L'azione, l'operazione di regolare, il fatto di venire regolato, e il modo con cui si attua.</p> <p>2. Complesso di norme stabilite da organi dello stato o da enti pubblici, come atto amministrativo, o anche da enti privati, per regolare determinati settori di attività, o anche per disciplinare il proprio funzionamento.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/reglamento</p>	<p>Sitografia: https://www.treccani.it/vocabolario/regolamento/</p>
<p>En español la definición más adecuada es la primera, mientras que en italiano es la segunda.</p> <p>En la actividad arbitral, los dos aspectos más importantes son la preparación atlética, ya que el árbitro tiene que ser un atleta entre atletas, y el conocimiento del reglamento. Estos dos fundamentos son los más evaluados por parte de los observadores arbitrales y durante los encuentros periódicos que se hacen antes de la temporada y a mitad temporada es obligatorio sostener con éxito las pruebas físicas y el cuestionario con veinte preguntas de reglamento.</p>	

Temporada	Stagione
<p>1. Espacio de varios días, meses o años que se consideran aparte formando un conjunto.</p> <p>2. Tiempo durante el cual se realiza habitualmente algo.</p>	<p>1. Ciascuno dei quattro intervalli di tempo nei quali l'anno resta diviso dai passaggi del Sole agli equinozi e ai solstizi.</p> <p>2. Ciascuno degli intervalli di tempo in cui l'anno viene diviso in relazione alle caratteristiche meteorologiche e climatiche.</p> <p>3. Epoca dell'anno in cui si fanno determinati lavori agricoli, o in cui la terra dà determinati prodotti.</p> <p>4. Periodo dell'anno in cui normalmente si svolgono manifestazioni artistiche, sportive e simili.</p> <p>5. Dal punto di vista letterario, tempo, epoca, anche di lunga durata.</p>
<p>Sitografía: https://dle.rae.es/temporada</p>	<p>Sitografía: https://www.treccani.it/vocabolario/stagione/</p>
<p>En español la segunda definición se adapta mejor al contexto deportivo, mientras que en italiano la acepción 4 es la más adecuada; se puede añadir el adjetivo “sportiva” después del sustantivo para definirlo mejor.</p> <p>La temporada de un árbitro de fútbol empieza los primeros días de julio con la preparación atlética de verano. Los campeonatos empiezan los últimos días de agosto con algunas semanas de pausa invernal en la que es importante seguir entrenando para estar listos al regreso al terreno de juego. La temporada termina en mayo, por lo tanto hay poco más de un mes libre para recuperar las energías de todo el año y prepararse a la nueva temporada.</p>	

5. Análisis de mi experiencia de traducción

Personalmente, he podido afrontar la traducción de este texto técnico con serenidad por varias razones.

En primer lugar, el léxico utilizado por el autor del original es muy sencillo y comprensible, sin artificios formales.

Secundariamente, como he escrito en la introducción, mi pasión por el fútbol es desmesurada; además de la pasión, tengo experiencia directa en este campo desde que tenía cinco años, primero como futbolista y luego como árbitro.

En tercer lugar, en mis viajes a España suelo ir a visitar los estadios de las ciudades en las que me encuentro y, cuando es posible, intento ver los partidos directamente en el estadio o en el bar, teniendo la oportunidad de hablar también con los aficionados locales para entender mejor la cultura deportiva del lugar, en particular, y de España, en general.

Por último, siendo árbitro, participo periódicamente en reuniones y encuentros de formación en los que se nos explican los cambios terminológicos y del reglamento, aspecto fundamental para seguir la evolución del deporte.

Por estas razones, pienso poseer algunas de esas características que debe tener el traductor especializado en ámbito deportivo.

Otra motivación por la cual el texto no ha presentado problemas imposibles de traducir es que la lengua española y la lengua italiana son afines, ambas pertenecientes al grupo de lenguas neolatinas; esto significa que son similares desde el punto de vista gramatical, léxico, morfológico y sintáctico.

El procedimiento de traducción, por estas razones, se simplifica, aunque a veces esta simplicidad lleva a tener una confianza excesiva en sus propios medios y a caer en errores banales. Un ejemplo de error banal de que me he dado cuenta de cometer es la traducción de “adaptación” con “adattazione” y no con “adattamento”, que es el término italiano correcto; se trata de un problema, por tanto, con los sufijos.

A nivel de cultura arbitral, la estructura organizativa italiana es diferente de la española: en Italia hay una asociación independiente de la federación, mientras que en España no hay. En consecuencia, los distintos roles arbitrales se denominan en manera diferente; en particular, en el original se encuentra “delegado arbitral”, que en la cultura italiana sería

“Presidente di sezione”, debido a la estructura de la asociación italiana. No obstante, he preferido traducirlo por “delegato arbitrale” para mantener la traducción literal.

En la traducción de las partes en las que el autor escribía de usted dirigiéndose al lector, tuve problemas para decidir si traducir de usted, si traducir de tú o si utilizar la forma impersonal. Al final he optado por mantener el mismo registro formal para ser lo más fiel posible al original en mi versión.

En cuanto a algunas listas del original, hay imprecisiones desde el punto de vista de la puntuación, ya que se repite varias veces el uso de los dos puntos en el mismo enunciado antes del punto, aspecto que la Real Academia Española (2019: edición en línea) aconseja evitar: “Siempre que sea posible, se recomienda evitar el uso repetido de los dos puntos en un mismo enunciado”. En mi traducción, he tenido el problema de cómo corregir estas imprecisiones, optando por la sustitución de los dos puntos que introducen las listas con un punto.

Un última dificultad de nivel pragmático que puede tener un traductor que traduce con ordenador consiste en el saber utilizar las distintas funciones informáticas. Es necesario poseer conocimientos específicos para hacer, incluso a nivel visual, la traducción lo más parecida posible al original; para hacer esto, por ejemplo, el traductor tiene que saber utilizar las tablas y cómo mantener el mismo espacio entre los diferentes párrafos.

Riassunto

Questa tesi nasce dalla mia grande passione per gli sport, in generale, e più in particolare per il calcio, sport che ho praticato dall'età di 6 anni all'età di 18 anni e di cui sono arbitro federale dal 2019.

Il libro dal quale ho tradotto è stato scelto per la mia intenzione di confrontare alcune peculiarità del mondo arbitrale spagnolo con quelle del contesto italiano; le due culture arbitrali, infatti, sono per molti versi simili, ma sono diverse sotto l'aspetto organizzativo: l'Italia, infatti, è l'unica nazione che ha un'associazione arbitri, l'AIA, autonoma rispetto alla Federazione. Nelle altre nazioni, invece, gli arbitri sono sotto l'egida della Federazione di appartenenza.

Il libro in questione è *La psicología del árbitro de fútbol*, scritto da Jacinto González-Oya e Joaquín Dosil, due professionisti nel settore della psicologia dello sport che assistono non solo arbitri, ma anche piloti di automobilismo e motociclismo, tennisti e atleti che partecipano a competizioni di livello internazionale.

Di questo libro ho scelto di tradurre i tre capitoli che trattano gli argomenti più importanti nell'ambito dell'attività arbitrale: quello sulla motivazione, quello sulla comunicazione tra arbitro e calciatori e quello sull'assunzione di decisioni da parte dell'arbitro.

Ho scelto, tra gli altri, proprio questi tre perché ritengo la motivazione una caratteristica imprescindibile per fare in modo che la carriera di un arbitro duri a lungo, dato che le soddisfazioni pubbliche sono poche e le manifestazioni di dissenso sono molte. Senza l'adeguata motivazione non si riuscirebbe a sopportare facilmente i sacrifici e a digerire le critiche. La comunicazione tra l'arbitro e i calciatori è fondamentale perché, attraverso il dialogo e/o il linguaggio del corpo, l'arbitro riesce a prevenire alcune situazioni fallose e può diminuire la distanza che in genere esiste tra lui e i calciatori, che spesso lo vedono come un nemico. L'assunzione di decisioni, invece, vien da sé che è ciò che più contraddistingue l'attività arbitrale, non solo durante i novanta minuti, ma anche prima e dopo la partita.

Prima della traduzione vera e propria è presente un capitolo di teoria della traduzione che comincia con la definizione di traduzione, ossia la sostituzione di un messaggio o di un enunciato scritto in una lingua con lo stesso messaggio o enunciato scritto in una lingua diversa. Successivamente, vi è una specifica sull'inevitabile perdita di significato che

avviene nel passaggio dall'originale alla sua traduzione e una presentazione del ruolo del traduttore tra manipolazione, mediazione ed equilibrismo; equilibrismo nel senso che, essendo la traduzione ideale quella che sottosta' all'originale sia nella forma che nel contenuto, il traduttore, è sempre appeso ad un filo sottile dovendo decidere se prediligere la forma o il contenuto quando non gli è possibile sottostare ad entrambe. Per svolgere al meglio il suo compito, è fondamentale che il traduttore si documenti sulla biografia dell'autore dell'originale e sul suo stile di scrittura per comprendere al meglio la sua intenzione comunicativa e tramutarla fedelmente nella traduzione; alcune frasi, infatti, possono avere più di un'accezione possibile, quindi il traduttore, attraverso la cruciale fase di documentazione, deve essere bravo ad intuire l'accezione che avrebbe dato l'autore dell'originale. Successivamente, c'è un focus sul dibattito tra chi, soprattutto i puristi, vorrebbe che il traduttore fosse invisibile e chi non disprezza che il traduttore si renda visibile nelle note a piè di pagina, nel prologo o direttamente dentro al testo per spiegare alcune sue scelte di traduzione. C'è anche, secondo i teorici, una direzionalità ideale della traduzione, che andrebbe dalla lingua straniera alla lingua materna del traduttore per adattare meglio il testo originale al contesto culturale della traduzione. A continuazione, c'è un paragrafo che tratta i principali problemi e le maggiori difficoltà o barriere in cui può imbattersi il traduttore; nei casi più estremi la traduttologia può addirittura accettare l'intraducibilità di un determinato frammento testuale, situazione in cui il traduttore è legittimato ad arrendersi di fronte alle difficoltà e ai problemi di traduzione.

A chiudere il capitolo di teoria della traduzione ci sono due paragrafi che hanno più a che vedere con la tipologia di traduzione che ho svolto in questa mia proposta: la traduzione specialistica e la traduzione professionale in ambito sportivo. La prima, più generica, è la traduzione di un testo tecnico, fattore che porta il lessico ad essere settoriale e specifico per un determinato campo; la difficoltà aggiuntiva che ha il traduttore di un testo specialistico è che solitamente queste traduzioni sono lette da esperti del settore, quindi non si può permettere il minimo errore, altrimenti i lettori se ne accorgerebbero. La differenza tra la traduzione di un testo letterario e la traduzione di un testo tecnico è che nella prima il traduttore può permettersi un minimo di creatività per adattare il testo originale alla cultura della lingua d'arrivo, mentre nella seconda è richiesta una precisione assoluta e lo spazio lasciato all'inventiva è nullo. Per quanto riguarda la traduzione professionale in ambito sportivo, si spiega, attraverso il ricorso a siti di professionisti del settore, come sia

importante rivolgersi a delle agenzie qualificate perché questa tipologia di traduzione richiede una costante formazione per restare al passo con l'evoluzione continua che avviene negli sport; l'ideale è che il traduttore di questi testi viva in prossimità dell'ambiente sportivo, se non addirittura che ne faccia parte per riuscire a cogliere tutti i possibili aggiornamenti dall'interno. Questo tipo di servizio è richiesto da svariati enti, come per esempio dagli atleti in prima persona, dalle imprese di abbigliamento sportivo, dai quotidiani che vogliono tradurre le conferenze stampa, dalle agenzie pubblicitarie e da club e federazioni.

Dopo una breve presentazione dei suoi due autori e di come è strutturato il libro, con la citazione dei capitoli non trattati in questa proposta di traduzione, c'è la traduzione vera e propria dallo spagnolo all'italiano dei tre capitoli scelti.

Conclusa la traduzione, si trova un glossario contenente alcuni termini tecnici del lessico calcistico e/o arbitrale, incontrati nel testo, che possono non essere facilmente accessibili ai meno esperti di quest'ambito. I vocaboli presentano, oltre al contesto calcistico e dove possibile, anche altre definizioni che riguardano altri campi semantici in cui il termine può essere utilizzato. Per i termini come "referto", "test atletici", "reclutamento", "assistenti" e "stagione" c'è anche una precisazione di come siano importanti nell'attività arbitrale con aspetti che i non addetti ai lavori spesso non conoscono.

A conclusione dell'intero lavoro, c'è una riflessione sulla mia esperienza come traduttore specialistico. Ho potuto affrontare la traduzione di questo testo tecnico senza imbattermi in problemi impossibili da risolvere per vari motivi. In primo luogo, essendo arbitro e vivendo, quindi, il mondo del calcio dal suo interno, è stato semplice dominare la terminologia tecnica; inoltre, la formazione per restare al passo con l'evoluzione dello sport non è per me un problema visto che partecipo periodicamente a riunioni sulle modifiche regolamentari. In secondo luogo, durante i miei viaggi in Spagna cerco sempre di visitare gli stadi delle città in cui sono e, all'occasione, mi piace assistere alle partite con gli appassionati locali per capire anche la loro cultura sportiva, per cui non è stato difficile comprendere la cultura calcistica e arbitrale spagnola per adattarla a quella italiana. Posso, quindi, dire di possedere alcune di quelle caratteristiche che deve avere il traduttore specialistico di ambito sportivo. Inoltre, la traduzione è stata facilitata dal fatto che lo spagnolo e l'italiano sono due lingue affini; presentano, cioè, strutture grammaticali,

lessicali, morfologiche e sintattiche simili, appartenendo allo stesso gruppo di lingue neolatine.

Nonostante questi aspetti che hanno facilitato la traduzione, ci sono state anche delle difficoltà che ho riscontrato. Restando sulla tematica delle lingue affini, il rischio a cui si può andare incontro è quello di rilassarsi e di avere un'eccessiva confidenza nei propri mezzi che porta a commettere errori banali. Un'altra difficoltà che ho avuto è stata quella di dover decidere in che modo tradurre le parti dell'originale in cui l'autore dà del lei al lettore; le opzioni erano dare del lei anche nella traduzione, dare del tu oppure renderlo impersonale. Ho optato per mantenere il medesimo livello di formalità dell'originale. Un'ultima criticità riscontrata è stata dal punto di vista della punteggiatura, dato che nell'originale, per introdurre degli elenchi venivano usati i due punti, che, però, venivano usati nuovamente all'interno dell'elenco prima del punto fermo; nella traduzione, per risolvere il problema, ho posto un punto fermo al posto dei due punti introduttivi. A livello pragmatico, mi sono, altresì, reso conto delle difficoltà che può avere un traduttore nell'utilizzare le varie funzioni informatiche per rendere, anche a livello visivo, la traduzione il più possibile uguale all'originale, rispettando la stessa spaziatura tra gli elementi affinché i due testi risultino a specchio.

Bibliografía

- Calvi, Maria Vittoria (2009): *Las lenguas de especialidad en español*. Roma: Carocci.
- Morillas, Esther; Arias, Juan Pablo (1997): *El papel del traductor*. Salamanca: Colegio de España.
- Newmark, Peter (1942): *La traduzione: problemi e metodi*. Garzanti (trad.it. di F. Frangini); (1987): Manual de traducción. Madrid: Cátedra.
- San Vicente, Félix; Bazzocchi, Gloria (2022): *LETI. Lengua española para traducir e interpretar*. Bologna: Clueb.

Sitografía

- Airetraducciones. “¿El Supertazón entre los Acereros de Pittsburgh y los Empacadores de Green Bay?” [en línea]. [11 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://airetraducciones.com/traduccion-deportiva/>
- Eurotrad. “Che cos’è la traduzione specializzata e a quali settori si applica?” [en línea]. Octubre 2021 [14 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://www.eurotrad.com/blog/cos-e-traduzione-specializzata/>
- Fiftyone. “Los desafíos de la traducción profesional en el ámbito deportivo” [en línea]. [12 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://fiftyone.es/blog/los-desafios-de-la-traduccion-profesional-en-el-ambito-deportivo/>
- Pacheco, Virginia. “Traducción especializada: ¿en qué se diferencia con otras traducciones?” [en línea]. Mayo 2020 [13 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://altraducciones.com/blog/peculiaridades-traduccion-especializada>
- Porto, Julián Pérez; Merino, María. “Traducción - Qué es, tipos, definición y concepto” [en línea]. Junio 2023 [12 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://definicion.de/traduccion/>
- Real Academia Española. “¿Es correcto usar dos veces los dos puntos en un enunciado?” [en línea]. 2019 [22 de febrero de 2024]. Disponible en la Web: <https://www.rae.es/duda-linguistica/es-correcto-usar-dos-veces-los-dos-puntos-en-un-enunciado>