

Article

Apoyo Contra el Estrés: ¿Cómo Podemos Ayudar a los Árbitros?

Support Against Stress: How We Can Help Referees?

Soriano, Gerard., Ramis, Yago., Torregrosa, Miquel., Cruz, Jaume.

Universitat Autònoma de Barcelona

RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo ha sido explorar si existían diferencias en la percepción de las fuentes de estrés, la evaluación cognitiva precompetitiva, las emociones, las estrategias de afrontamiento, y la motivación de los árbitros de fútbol, en función del grado de apoyo percibido por parte del Comité Técnico de Árbitros (CTA). En el estudio han participado 548 árbitros de fútbol federados (M edad = 22.46, DT = 5.95). Los datos fueron analizados mediante ANOVA en función de tres grupos definidos según el grado de apoyo percibido (i.e., bajo, medio, alto). Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos en cuanto al estrés fuera del partido, la evaluación cognitiva, las emociones, las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, la regulación autónoma y la amotivación, poniendo de manifiesto la relación entre la percepción de un entorno de apoyo y consecuentes positivos como un menor estrés percibido, una evaluación cognitiva percibida como desafío, emociones positivas, estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea y la motivación intrínseca. Así pues, fomentar aspectos que impliquen el apoyo por parte de las federaciones como el posibilitar la conciliación del arbitraje con la vida familiar, la transparencia en los procesos de promoción, o la dotación de recursos para afrontar las dificultades encontradas podrían suponer un elemento clave para el bienestar del colectivo.

Palabras Clave: árbitros, psicología del deporte, Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional

ABSTRACT

The main purpose of this work was to explore whether there were differences in perceived sources of stress, precompetitive appraisal, emotions, coping strategies, and motivation of soccer referees, depending on the degree of perceived support by the refereeing organisation. The participants of our study were 548 soccer referees (M age = 22.46, DT = 5.95). Data were analyzed using ANOVA according to three groups defined by the degree of perceived support (i.e., low, medium, high). The results showed statistically significant differences between groups in terms of off-match stress, appraisal, emotions, task oriented coping, autonomous regulation and amotivation, highlighting the relationship between a supportive environment and positive outcomes such as less perceived stress, a challenge appraisal, positive emotions, task oriented coping strategies and intrinsic motivation. Thus, foster supportiveness policies by federations such as, helping on the conciliation between refereeing and life, transparency in promotion processes, and to provide resources to overcome the difficulties in refereeing could be a key element for the referees wellbeing.

Keywords: referees, sport psychology, Cognitive-Motivational-Relational Theory

INTRODUCCIÓN

A pesar de la importancia de la figura del árbitro para el desarrollo de las competiciones deportivas (Cruz, 1997), en el ámbito de las ciencias del deporte en general, y en la psicología del deporte en particular su figura ha sido notablemente menos estudiada que la del resto de participantes (e.g., deportistas, entrenadores). Concretamente, en el estudio de Marrero y Gutiérrez (2002) sobre los trabajos publicados en revistas internacionales de psicología del deporte (e.g., *International Journal of Sport Psychology*, *Journal of Sport Behavior*) se calculaba que únicamente el 2.6% de las publicaciones se centraban en el colectivo arbitral.

Debido a la dificultad de las situaciones a las que este colectivo se expone, el estrés ha ocupado un papel importante como tema de investigación en el arbitraje (Hancock, Rix-lièvre, y Côté, 2015). Entre las fuentes de estrés más citadas se han destacado: el miedo a cometer errores, el abuso verbal por parte de entrenadores y jugadores, amenazas a la integridad física, conflictos interpersonales con compañeros, jugadores y entrenadores; y las presiones de tiempo (e.g., Goldsmith y Williams, 1992; Rayney, 1995; Taylor y Daniel, 1988). Los estudios sobre estrés y arbitraje se han centrado mayoritariamente en las experiencias de los árbitros dentro del partido, dedicando menor atención a las experiencias de fuera del partido (Warner, Tingle, y Kellett, 2013). Estos estudios (e.g., Anshel y Weinberg, 1995; Rayney, 1995; Taylor et al., 1990) planteaban que las situaciones de estrés en el partido eran la base de la intención de abandono en el arbitraje. Sin embargo, estudios más recientes (e.g., Kellett y Shilbury, 2007; Kellett y Warner, 2011) han encontrado que las experiencias sociales más que los aspectos de dentro del partido por sí solos, son importantes de cara a la intención de querer seguir arbitrando. Así pues, las fuentes de estrés pueden clasificarse en función de si ocurren en situaciones de dentro del partido (e.g., cometer errores o confrontaciones con jugadores y entrenadores); o en situaciones fuera del partido (e.g., falta de tiempo para compaginar el arbitraje con la vida familiar y laboral o las políticas de la federación). Aunque estos estudios han proporcionado información relevante en cuanto a frecuencia e intensidad de las principales fuentes de estrés vivenciadas por los árbitros, son escasos los estudios que se han centrado en determinar de qué manera se afrontan estos estresores (Voight, 2009). El estrés psicológico aparece cuando la persona hace una evaluación de la situación como desbordante de sus recursos (Lazarus y Folkman, 1984). Así pues, el estrés psicológico en el arbitraje estaría determinado por la manera en la que el árbitro evalúa la situación estresante y las estrategias de afrontamiento disponibles para hacer frente a los factores de estrés.

En este sentido, la Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional de la emoción de Lazarus (1999; CMRT por sus siglas en inglés: *cognitive-motivational-relational theory*) plantea el estrés como una relación entre persona y ambiente que es percibida como desbordante de los recursos personales. Las personas evaluamos la relevancia y el significado de las situaciones en función del impacto que éstas pueden tener sobre el logro de nuestros objetivos personales. De acuerdo con la CMRT, las emociones se desarrollan como resultado de procesos cognitivos, motivacionales y relacionales. El elemento cognitivo de la teoría, reside en la evaluación primaria y secundaria que una persona hace sobre el impacto del entorno en la consecución de sus objetivos. El elemento motivacional se explica por la reacción emocional asociada a la consecución o no consecución de los objetivos personales. Por último, el aspecto relacional, viene dado por las emociones generadas de la relación persona-ambiente cuyo resultado implica evaluaciones de daño o beneficio (Nicholls, Polman, y Levy, 2012).

En situación precompetitiva, la evaluación primaria se refiere a la importancia que los deportistas otorgan al partido en función de sus objetivos personales. La evaluación secundaria se refiere al control percibido sobre la situación, a los recursos para hacerle frente y a las expectativas de superar la situación. Tomadas en conjunto, ambas evaluaciones determinan la sensación de ganancia o pérdida (Lazarus, 1999). Debido a que la evaluación cognitiva en situación precompetitiva está orientada hacia el futuro, hablamos de amenaza (i.e., una pérdida anticipada) o desafío (i.e., una ganancia anticipada). A nivel teórico son posibles cuatro resultados fruto del proceso de evaluación cognitiva: amenaza (i.e., alta importancia y baja expectativa de afrontamiento), desafío (i.e., alta importancia y alta expectativa de afrontamiento), tolerancia (i.e., baja importancia y baja expectativa de afrontamiento) y aburrimiento (i.e., baja importancia y alta expectativa de afrontamiento). La tolerancia y el aburrimiento no implican respuesta emocional ya que ambas se caracterizan por una baja evaluación primaria (i.e., baja importancia personal sobre el partido), mientras que la amenaza y el desafío, caracterizados por una alta evaluación primaria (i.e., alta importancia personal sobre el partido), implican respuesta emocional precompetitiva (Wolf, Evans, Laborde y Kleinert, 2014). Ante las evaluaciones de amenaza se darán reacciones emocionales negativas (e.g., ansiedad, enfado, desánimo) y ante las evaluaciones de desafío reacciones emocionales positivas (e.g., felicidad, entusiasmo) que dirigirán las futuras evaluaciones y acciones de la persona.

Lazarus (2000) define la emoción como ‘una reacción psicofisiológica organizada de relaciones en curso con un ambiente, que generalmente pero no siempre, implican relaciones interpersonales o sociales. Esta reacción consiste en una respuesta a tres niveles, el relato introspectivo de la experiencia subjetiva (a menudo referido como afecto), acciones o impulsos para actuar, y cambios fisiológicos que hacen a las emociones orgánicas’ (p.203). Aunque la definición de emoción puede incorporar diferentes matices en función de la aproximación teórica de los investigadores, el posicionamiento teórico

actual destaca el papel de la cognición en la respuesta emocional (Jones y Uphill, 2012), y sitúa a la evaluación cognitiva y al afrontamiento como mediadores de la reacción emocional (Lazarus, 1999).

Debido a la diversidad de estrategias de afrontamiento que los deportistas pueden utilizar de cara a manejar el estrés y facilitar su adaptación, existen varias agrupaciones para clasificar el afrontamiento. Muchos de estos sistemas de agrupación varían entre un enfoque micro-analítico y macro-analítico (Crocker, Taminem, y Gaudreau, 2015). El enfoque micro-analítico se centra en identificar tipos de estrategias de afrontamiento específicas (e.g., control de la activación, auto-habla positiva y negativa, planificación, confrontación), mientras que el enfoque macro-analítico agrupa estrategias de afrontamiento dirigidas a una misma finalidad (e.g., estrategias orientadas a regular la reacción emocional como la resignación o la expresión). De acuerdo con la revisión de Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003), la agrupación tradicional se ha centrado en la función del afrontamiento (i.e., cuál es el propósito del afrontamiento) dividiéndolo en estrategias orientadas a la tarea y orientadas a la emoción. La agrupación en base a las características topológicas (i.e., tipo o método de afrontamiento) puede usarse para clasificarlas en función del estilo de afrontamiento (e.g., activo, pasivo, cognitivo y conductual), la agrupación más común bajo este enfoque es el afrontamiento de aproximación y el de evitación. Una tercera agrupación, incluye las acciones (i.e., objetivos y emociones que dirigen la atención i la conducta), la más común bajo este enfoque divide el afrontamiento en el de control primario y el de control secundario. Nuestro trabajo adopta un enfoque macro-analítico y agrupa el afrontamiento en base a su función (i.e., orientado a la tarea u orientado a la emoción). Las estrategias orientadas a la tarea se centran en el problema e implican acciones directas para alterar la situación y reducir el estrés (e.g., planificación o esfuerzo). Las estrategias orientadas a la emoción se centran en alterar la respuesta emocional fruto de las situaciones estresantes (e.g., aislamiento o relajación). En términos de efectividad del afrontamiento, si bien el planteamiento teórico rechaza la idea de que un tipo de afrontamiento sea mejor que otro, generalmente se considera que las situaciones percibidas como controlables requieren de un afrontamiento centrado en la tarea, mientras que ante las inconcebibles se requiere un afrontamiento más centrado en la emoción.

La CMRT, relaciona los aspectos emocionales con los motivacionales bajo el argumento de que la emoción es un proceso derivado de la búsqueda y el logro de los objetivos personales del individuo y por lo tanto, de su motivación. Las personas pueden presentar dos tipos de motivación que regulan su comportamiento a la hora de realizar una actividad: la motivación intrínseca (i.e., el comportamiento se lleva a cabo por la satisfacción y el placer inherente de la propia participación en la actividad), y la motivación extrínseca (i.e., el comportamiento se da para recibir consecuencias positivas o evitar consecuencias negativas). Por otro lado, como forma no regulada del comportamiento existe la amotivación que supone una ausencia de motivación y falta de intencionalidad en la participación de una actividad concreta.

Deci y Ryan (1985) proponen un continuo de formas motivacionales de menos a más autodeterminadas en función de la percepción de causalidad sobre la conducta. La amotivación donde la conducta se percibe como no intencionada y sin efectos sobre el entorno (e.g., árbitros que no tienen claro por qué arbitran), la regulación controlada como una regulación conductual llevada a cabo por presiones y dirección externa (e.g., árbitros que arbitran por la remuneración o por no defraudar a las personas su entorno); y la regulación autónoma definida como una conducta causada por intereses y valores del propio individuo (e.g., árbitros que arbitran porque consideran el arbitraje una parte de sí mismos). Estas formas de regulación, pueden tener distintos efectos emocionales, cognitivos y conductuales sobre el individuo. Las formas más autónomas proporcionarían mayor satisfacción y bienestar, mejor rendimiento en la propia actividad y, a largo plazo, consecuencias positivas sobre la salud mental, mientras que la amotivación y la regulación controlada, implicarían menor rendimiento y satisfacción en la práctica y consecuencias negativas asociadas como el estrés. Para Deci y Ryan (1985) el entorno y las personas que lo conforman son un elemento fundamental en la facilitación de un tipo de motivación u otro. Así pues, el contexto social tiene influencia en la promoción de un tipo de motivación más intrínseca o más extrínseca así como en la evaluación de las situaciones estresantes (Ntoumanis, Edmunds, y Duda, 2009). De este modo, un contexto social de apoyo resultará en una evaluación más positiva de la situación estresante y un mayor grado de motivación autodeterminada.

Existe una línea de trabajo sobre la motivación autodeterminada de la figura del entrenador (Stebbins, Taylor, Spray, y Ntoumanis, 2012) en relación a las oportunidades profesionales y presiones que estos perciben de la directiva de sus clubes. Esta propuesta ha comprobado que las variables de Estabilidad Laboral y la percepción de Oportunidades de Desarrollo Profesional promueven el bienestar psicológico de los entrenadores, mientras que la variable de Conflicto Personal-Profesional era predictor del malestar psicológico. Desde un enfoque de la psicología de las organizaciones, el trabajo de Cuskelly y Hoye (2013) examina la influencia del apoyo organizacional percibido sobre el nivel de estrés de los árbitros y su intención de continuar arbitrando, encontrando menores niveles de estrés en los que percibían apoyo y en consecuencia mayor compromiso con el arbitraje de cara a seguir en la profesión.

En base a todo lo expuesto, este estudio tiene como objetivo principal explorar si existen diferencias en la percepción de las fuentes de estrés, la evaluación cognitiva precompetitiva, las emociones, las estrategias de afrontamiento, y la motivación de los árbitros de fútbol, en función del grado de apoyo percibido por parte del Comité Técnico de Árbitros (CTA).

METODOLOGIA

Participantes

La muestra del estudio estuvo formada por 548 árbitros de fútbol federados (95% hombres) con un rango de edad de los 14 a los 50 años ($M = 22.46$, $DT = 5.95$). El 43% de los participantes tenían entre 14 y 20 años de edad, el 47% entre 20 y 30, y el 10% restante entre 30 y 50. En cuanto a las categorías que arbitraban, el 40% de los participantes arbitraba partidos de fútbol base y amateurs provinciales, el 42% arbitraba categorías regionales, el 8% lo hacía en categorías semiprofesionales (i.e., 3ª división y 2ª división B) y el 10% arbitraba ligas de veteranos.

Instrumentos

La escala de respuesta utilizada para todos los cuestionarios fue una escala Likert de 7 puntos (1= *Totalmente en desacuerdo*; 7= *Totalmente de acuerdo*).

Fuentes de estrés. Para la evaluación de las fuentes de estrés de dentro del partido se utilizó el *Sources of Officiating Stress Questionnaire* (SOSQ) de Voight (2009) que mostró unos índices de consistencia interna adecuados para las diferentes escalas en su versión original, con valores alfa de Cronbach que oscilaron entre .67 y .84. Un total de 20 ítems planteaban posibles elementos estresantes agrupados en situaciones relacionadas con el miedo a cometer errores (e.g., “pitar lo que no es o pitar algo mal”), las confrontaciones (e.g., “insultos o recriminaciones por parte de los jugadores”), los conflictos interpersonales (e.g., “contradecirme en las decisiones con un compañero”), y las presiones del partido (e.g., “la presencia del informador u otro árbitro”). Para la evaluación de las fuentes de estrés fuera del partido utilizamos el Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol (CEAF) de Alonso-Arbiol et al. (2005) un instrumento que mostró una buena consistencia interna en su versión original con un coeficiente alfa de Cronbach de .88, y el *Sources of Officiating Stress Questionnaire* (SOSQ) de Voight (2009). Un total de 8 ítems planteaban posibles elementos estresantes agrupados en situaciones relacionadas con la conciliación del arbitraje con la vida (e.g., compaginar las demandas del arbitraje con las demandas familiares) y situaciones referentes a la relación con el Comité Técnico de Árbitros (e.g., las perspectivas de promoción poco claras). Los ítems fueron introducidos por la frase: “Generalmente para mí es estresante...”. A mayor puntuación en las diferentes subescalas, mayor percepción de estrés.

Evaluación cognitiva precompetitiva. Para la evaluación que los árbitros realizaban a la hora de tener que arbitrar los partidos, utilizamos el *Precompetitive Appraisal Measure* (PAS) de Wolf, Evans, Laborde, y Kleinert (2014). Tres ítems median la evaluación primaria (e.g., el partido es importante para mí) y 4 ítems la evaluación secundaria (e.g., tengo los recursos para hacerle frente). Este instrumento ha mostrado unas buenas propiedades psicométricas en su versión original con valores alfa de Cronbach entre .75 y .80. Los ítems fueron introducidos por la frase: “Antes de un partido, normalmente pienso que...”. Una puntuación mayor en la evaluación primaria que en la secundaria indica evaluación de amenaza ante los partidos, mientras que una puntuación alta en ambas indica una evaluación de desafío.

Emociones. Para la evaluación de las emociones asociadas al arbitraje utilizamos el *Sport Emotions Questionnaire* (SEQ) de Jones, Lane, Bray, Uphill, y Catlin (2005). El cuestionario está formado por 5 subescalas, dos de 5 ítems y tres de 4 ítems, que se agrupan en dos factores que evalúan emociones positivas (i.e., felicidad y entusiasmo) y emociones negativas (i.e., ansiedad, enfado y desánimo). Este instrumento ha mostrado una buena consistencia interna en su versión original con valores alfa de Cronbach que oscilaron entre .81 y .88. Los ítems fueron introducidos por la frase: “Normalmente arbitrando me siento...”. Para ambas subescalas, una puntuación mayor significa mayor percepción de emociones positivas o negativas asociadas al arbitraje.

Estrategias de afrontamiento. La evaluación del afrontamiento se llevó a cabo mediante el *Acute Coping Questionnaire for Officials* (ACQO) de Voight (2009). Nueve ítems median el afrontamiento orientado a la tarea (e.g., me esfuerzo en hacer algo sobre esa situación) y 5 el afrontamiento orientado a la emoción (e.g., asumo que no podré desarrollar mi mejor arbitraje). Este instrumento ha mostrado una buena consistencia interna en su versión original con valores alfa de Cronbach que oscilaron entre .80 y .91. Los ítems fueron introducidos por la frase: “Generalmente ante una situación estresante...”. Puntuaciones mayores indican un mayor uso de esas estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes.

Regulación Conductual. Para la evaluación de la regulación conductual en el arbitraje utilizamos el cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (Viladrich, Torregrosa, y Cruz, 2011) que mide las razones por las que se realiza una actividad. El instrumento está formado por seis subescalas, de cuatro ítems cada una, que se agrupan en tres factores que evalúan la regulación autónoma (e.g., porque disfruto), la regulación externa (e.g., para satisfacer a las personas que quieren que lo practique) y la amotivación (e.g., a pesar de que me pregunto por qué paso por esto). Este instrumento ha mostrado valores alfa de Cronbach entre .62 y .80 en su versión original. Los ítems fueron introducidos por la frase: “Soy

árbitro...". Para todas las subescalas una puntuación mayor significa mayor percepción de esa forma de regulación en la práctica del arbitraje y viceversa.

Apoyo del CTA. Para la evaluación del apoyo utilizamos el *Perceived Organisational Support* (POS) de Neves y Eisenberger (2014). Este instrumento había sido previamente utilizado con árbitros en el trabajo de Cuskelly y Hoye (2013). Un total de 6 ítems planteaban situaciones de apoyo (e.g., está dispuesto a ayudarme para que arbitre al máximo) y 4 ítems situaciones de falta de apoyo (e.g., no hace caso de las reclamaciones o quejas hechas por mí). Este instrumento ha mostrado una buena consistencia interna en su versión original con un valor alfa de Cronbach de .91. Los ítems fueron introducidos por la frase: "Generalmente el Comité Técnico de Árbitros...". A mayor puntuación en este instrumento, mayor percepción de apoyo por parte de los árbitros sobre el CTA.

Procedimiento

Del total de participantes, 421 contestaron el cuestionario de manera presencial mientras que los 127 restantes lo hicieron mediante encuesta *online*. Con autorización previa del Comité Técnico de Árbitros (CTA) de la Federación Catalana de Fútbol (FCF) contactamos con diversas delegaciones territoriales para acordar las sesiones de recogida de datos presencial, que se realizaron aprovechando las sesiones formativas que realizaban los árbitros una vez por semana. En estas sesiones se explicaron los propósitos del estudio, se les animó a contestar con honestidad y se aseguró la confidencialidad de los datos. Una vez aceptaban participar en el estudio, firmaban un consentimiento informado y respondían los cuestionarios. El orden de presentación de las diferentes escalas fue el mismo para participantes que respondieron presencialmente y los que lo hicieron vía online. En primer lugar se presentaba el cuestionario de apoyo percibido, seguido del cuestionario de regulación conductual, el de evaluación cognitiva precompetitiva, el de emociones, el de fuentes de estrés y el de afrontamiento. La recogida de datos tuvo una duración aproximada de 25 minutos. Paralelamente el CTA hizo llegar un enlace a la versión online del cuestionario a aquellos árbitros de más categoría que no acudían regularmente a las sesiones formativas. El proceso de información y consentimiento informado también fue completado vía online.

Análisis estadístico

En primer lugar se calcularon los estadísticos descriptivos para el total de la muestra. Posteriormente se realizó un análisis de conglomerados con el método de las K-Medias, clasificando a los participantes en tres grupos en función de la variable Apoyo del CTA y se calcularon los estadísticos descriptivos para los tres subgrupos en base al apoyo percibido (i.e., bajo, medio, alto). El análisis inferencial se llevó a cabo mediante la prueba ANOVA fijándose el nivel de significación en $\alpha = 0.05$. Finalmente se calcularon los estadísticos de contraste para comparar las diferencias entre subgrupos respecto a las variables analizadas en el estudio y el estadístico *d* de Cohen para estimar el tamaño del efecto de la diferencia entre las medias. De acuerdo con Cohen (1988) valores iguales o superiores a 0.20 indican una diferencia pequeña, iguales o superiores a 0.50 una diferencia moderada e iguales o superiores a 0.80 una diferencia grande.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos para el total de la muestra. Tal como puede observarse, los árbitros participantes en este estudio muestran valores superiores al punto medio de la escala (i.e., 4) en la evaluación cognitiva primaria y secundaria, las emociones positivas, las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, la regulación autónoma y el apoyo percibido por parte del CTA. Encontramos puntuaciones por debajo del punto medio de la escala en el estrés dentro y fuera del partido, las emociones negativas, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, la regulación controlada y la amotivación.

El análisis de conglomerados con el método de las K-Medias definió tres grupos en función de la variable nivel de apoyo percibido por parte del CTA: grado de apoyo percibido bajo ($M = 3.36$, $DT = 0.50$); grado de apoyo percibido medio ($M = 4.60$, $DT = 0.37$); y grado de apoyo percibido alto ($M = 5.93$, $DT = 0.45$). En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos por grupos y los resultados de la prueba ANOVA de análisis de la varianza. Estos resultados muestran diferencias estadísticamente significativas en la evaluación cognitiva primaria y secundaria, las emociones positivas, el afrontamiento orientado a la tarea y la regulación autónoma; siendo superiores las puntuaciones en el grupo de apoyo medio respecto al bajo, y en el grupo de apoyo alto respecto al medio. También se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en el estrés fuera del partido, las emociones negativas y la amotivación; encontrando puntuaciones menores en el grupo de apoyo medio respecto al bajo, y en el grupo de apoyo alto respecto al medio. No se han hallado diferencias significativas para el estrés dentro del partido, el afrontamiento orientado a la emoción y la regulación controlada.

En la Tabla 3 se presentan los resultados del análisis de contrastes entre grupos. En cuanto al estrés fuera del partido, se observan diferencias de medias estadísticamente significativas entre los tres grupos aunque éstas son superiores entre el grupo de apoyo bajo y alto con un tamaño del efecto moderado. En la evaluación cognitiva primaria y secundaria las diferencias estadísticamente significativas se dan entre los contrastes bajo vs alto; y medio vs alto, siendo superiores para el primer contraste, con un tamaño del efecto moderado para la evaluación primaria y pequeño para la evaluación secundaria. En cuanto a las emociones positivas, se muestran diferencias estadísticamente significativas en los tres contrastes, aunque la mayor diferencia se da en el contraste bajo vs alto con un tamaño del efecto moderado. En las emociones negativas las diferencias estadísticamente significativas se dan en el contraste bajo vs alto con un tamaño del efecto pequeño. En el afrontamiento tarea se encuentran diferencias estadísticamente significativas en el contraste bajo vs alto; y medio vs alto, siendo ligeramente superiores para el primer contraste, aunque con un tamaño del efecto pequeño. En la regulación autónoma y la amotivación se muestran diferencias estadísticamente significativas en los tres contrastes, aunque éstas son superiores en el contraste apoyo bajo vs alto, obteniendo un tamaño del efecto grande para la regulación autónoma y moderado para la amotivación .

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio ha sido explorar si existían diferencias en la percepción de las fuentes de estrés, la evaluación cognitiva precompetitiva, las emociones, las estrategias de afrontamiento, y la motivación de los árbitros de fútbol, en función del grado de apoyo percibido por parte del CTA. Los resultados obtenidos a nivel descriptivo, ponen de manifiesto un colectivo que generalmente percibe apoyo por parte del CTA, con niveles moderados de estrés tanto dentro como fuera del partido, con una evaluación cognitiva precompetitiva de desafío, con una respuesta emocional positiva, con más estrategias de afrontamiento centradas en la tarea que en la emoción, y con alta regulación autónoma para el arbitraje,.

Al explorar las diferencias en función del nivel de apoyo percibido, podemos concluir que el grupo con alta percepción de apoyo obtiene puntuaciones superiores respecto al medio en la evaluación cognitiva primaria y secundaria, las emociones positivas, el afrontamiento orientado a la tarea y la regulación autónoma y menores puntuaciones en el estrés fuera del partido, las emociones negativas y la amotivación. A su vez, las puntuaciones en la evaluación cognitiva primaria y secundaria, las emociones positivas, el afrontamiento orientado a la tarea y la regulación autónoma son superiores para el grupo de apoyo medio respecto al bajo, y menores en el estrés fuera del partido, las emociones negativas y la amotivación. De este modo aquellos árbitros que perciben apoyo están más motivados intrínsecamente perciben menor estrés fuera del partido, utilizan estrategias centradas en la tarea y experimentan más emociones positivas en el arbitraje que aquellos que perciben un menor apoyo por parte del CTA.

En línea con los trabajos de Kellett y Shilbury (2007) y Kellett y Warner (2011), nuestros resultados ponen de manifiesto la importancia de los aspectos sociales más que las experiencias dentro de partido, encontrando puntuaciones superiores en el estrés fuera del partido que en el de dentro. Además no se han encontrado diferencias entre los distintos grados de apoyo del CTA y el estrés dentro del partido, por lo que podemos concluir que el grado de apoyo se relaciona con el manejo de los estresores de fuera de partido (e.g., conciliación del arbitraje con la vida familiar-laboral), sin embargo no ocurre lo mismo con el manejo del estrés dentro del partido (e.g., confrontaciones con jugadores).

De acuerdo con los postulados de Lazarus y Folkman (1984) y Lazarus (1999), el estrés es el resultado de una evaluación cognitiva de amenaza sobre la situación, esta evaluación se da cuando no se percibe control sobre la situación ni se dispone de los recursos para hacerle frente. En nuestro estudio los árbitros realizan una evaluación cognitiva de desafío, por tanto perciben control situacional y posesión de los recursos necesarios para hacerle frente. Ello podría explicar las puntuaciones de estrés obtenidas por debajo del punto medio de la escala, la reacción emocional positiva por encima de la negativa y las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, un tipo de estrategias que se dan cuando se realiza una evaluación cognitiva de desafío tal como indica la CMRT.

El contexto social influye sobre la evaluación de las situaciones estresantes así como en la promoción de un tipo de motivación más intrínseca o más extrínseca. Un contexto social de apoyo resultará en una evaluación más positiva de la situación estresante y un mayor grado de motivación autodeterminada. El trabajo de Cuskelly y Hoye (2013) encontró menores niveles de estrés en los árbitros que percibían apoyo y en consecuencia mayor compromiso con el arbitraje de cara a seguir en la profesión. Stebbings et al. (2012), encontraron que el conflicto personal-profesional es predictor del malestar psicológico, mientras que la estabilidad laboral y las oportunidades de desarrollo lo eran del bienestar psicológico. Los árbitros de nuestro estudio perciben apoyo por parte del CTA (e.g., oportunidades de promoción y desarrollo, sentirse valorado) y obtienen puntuaciones altas en la regulación autónoma. Al examinar las diferencias en los diferentes grupos de apoyo percibido encontramos menores puntuaciones de estrés y mayor regulación autónoma en los

grupos de apoyo medio y alto, apoyando así la importancia de un contexto social de apoyo tal como plantean los estudios en esta línea.

En este trabajo se ha estudiado la relación entre un contexto de apoyo y sus consecuentes en cuanto al estrés, la evaluación cognitiva precompetitiva, las emociones, las estrategias de afrontamiento y la motivación de los árbitros de fútbol. Sin embargo no se han controlado variables como la edad y la categoría, líneas futuras deberían considerar su análisis puesto que podrían estar relacionadas con el grado de apoyo percibido y las demás variables de estudio. Nuestro trabajo se centra en el estudio de un colectivo al que se le ha prestado menor atención en comparación con otros participantes como jugadores y entrenadores. Aunque la naturaleza de este estudio es correlacional, hemos podido explorar la percepción de los árbitros sobre su contexto, así como sobre otras variables relevantes para su oficio. Trabajos posteriores podrían explorar relaciones de causalidad, en cuanto a la influencia del contexto sobre el estrés, la evaluación cognitiva, las emociones, el afrontamiento y la motivación. En cuanto al afrontamiento, nuestro estudio se ha centrado en las estrategias centradas en la tarea y en la emoción, trabajos futuros podrían incluir también las estrategias de evitación, un tipo de estrategias exploradas en otros estudios y que podrían resultar relevantes en la tarea de arbitrar.

APORTACIONES DIDÁCTICAS

Este trabajo ha puesto de manifiesto la importancia de un entorno de apoyo por parte de los comités técnicos de cara a la motivación, el manejo del estrés, la respuesta emocional y el afrontamiento de los árbitros de fútbol. Los resultados obtenidos en cuanto a las puntuaciones de estrés de fuera del partido sugieren la necesidad de incorporar nuevos contenidos a los programas de capacitación de los árbitros, tradicionalmente centrados en el reglamento y las situaciones de conflicto en el partido. Estos contenidos pueden incluir técnicas de gestión del tiempo de cara a una mejor conciliación entre arbitraje y vida. A su vez implementar políticas de apoyo por parte de comités y federaciones para favorecer la conciliación, la transparencia en los procesos de promoción, o la dotación de recursos para que afronten las dificultades encontradas puede resultar de gran ayuda para el colectivo.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables del estudio

	<i>N</i>	<i>Media</i>	<i>DT</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Estrés Dentro del partido	542	3.54	0.99	1.00	6.48
Estrés Fuera del partido	542	3.57	1.37	1.00	7.00
Evaluación Cognitiva Primaria	544	5.67	0.97	2.00	7.00
Evaluación Cognitiva Secundaria	544	5.89	0.77	3.00	7.00
Emociones Positivas	543	5.04	0.97	1.88	7.00
Emociones Negativas	543	2.48	0.84	1.00	5.83
Afrontamiento Tarea	540	5.03	0.90	1.00	7.00
Afrontamiento Emoción	537	3.04	1.03	1.00	6.40
Regulación Autónoma	547	5.58	0.85	2.08	7.00
Regulación Controlada	547	1.76	0.92	1.00	6.00
Amotivación	547	1.75	1.05	1.00	7.00
Apoyo del CTA	548	4.97	1.01	1.70	7.00

Nota: Rango potencial 1-7; *DT:* Desviación Típica

Tabla 2. Descriptivos y análisis de la varianza ANOVA en función del nivel de apoyo percibido del CTA

	Descriptivos según grupos									ANOVA	
	Bajo (n = 84)			Medio (n = 234)			Alto (n = 230)			F	Sig.
Estrés Dentro del partido	3.60	±	1.00	3.50	±	1.00	3.56	±	0.97	.369	.692
Estrés Fuera del partido	4.21	±	1.42	3.68	±	1.34	3.24	±	1.29	17.275	<0.001
Evaluación Cognitiva Primaria	5.32	±	1.14	5.60	±	0.95	5.87	±	0.86	11.394	<0.001
Evaluación Cognitiva Secundaria	5.75	±	0.82	5.81	±	0.79	6.02	±	0.70	5.811	<0.005
Emociones Positivas	4.69	±	1.11	4.99	±	0.93	5.22	±	0.92	9.540	<0.001
Emociones Negativas	2.72	±	0.91	2.50	±	0.81	2.38	±	0.83	5.101	<0.005
Afrontamiento Tarea	4.88	±	0.99	4.93	±	0.92	5.19	±	0.83	6.022	<0.005
Afrontamiento Emoción	3.24	±	1.19	3.05	±	1.04	2.96	±	0.96	2.186	.113
Regulación Autónoma	5.11	±	1.03	5.44	±	0.82	5.89	±	0.67	34.935	<0.001
Regulación Controlada	1.78	±	0.89	1.79	±	1.00	1.71	±	0.84	.520	.595
Amotivación	2.39	±	1.48	1.77	±	0.98	1.50	±	0.79	24.000	<0.001

Nota: Media ± Desviación Típica; F = estadístico f de Fisher; Sig. = nivel de significación p.

Tabla 3. Análisis de contrastes. comparaciones post-hoc entre los grupos y tamaño del efecto

	Bajo vs Medio			Bajo vs Alto			Medio vs Alto		
	Sig.	IC 95%	d	Sig.	IC 95%	d	Sig.	IC 95%	d
Estrés Dentro ^a	.729	-0.40; 0.20	.10	.955	-0.26; 0.34	.04	.793	-0.28; 0.16	.06
Estrés Fuera ^a	<0.05	-0.93; -0.12	.38	<0.001	0.57; 1.12	.71	<0.005	0.15; 0.74	.33
Ev. Cog. Primaria ^b	.116	-0.61; 0.05	.27	<0.001	-0.88; -0.22	.56	<0.005	-0.47; -0.07	.30
Ev. Cog. Secundaria ^a	.778	-0.29; 0.16	.07	<0.05	-0.50; -0.04	.35	<0.05	-0.37; -0.04	.28
Emociones Positivas ^a	<0.05	-0.59; -0.01	.30	<0.001	-0.81; -0.23	.52	<0.05	-0.43; -0.01	.25
Emociones Negativas ^a	.094	-0.03; 0.48	.26	<0.05	0.09; 0.59	.40	.288	-0.07; 0.30	.15
Afrontamiento Tarea ^a	.868	-0.33; 0.21	.05	<0.05	-0.58; -0.04	.34	<0.05	-0.45; -0.06	.30
Afront. Emoción ^b	.412	-0.16; 0.55	.17	.147	-0.07; 0.63	.26	.614	-0.13; 0.31	.09
Reg. Autónoma ^b	<0.05	-0.63; -0.03	.35	<0.001	-1.06; -0.49	.90	<0.001	-0.61; -0.28	.60
Reg. Controlada ^a	.999	-0.28; 0.27	.01	.790	-0.20; 0.35	.08	.598	-0.12; 0.28	.09
Amotivación ^b	<0.005	0.20; 1.03	.49	<0.001	0.48; 1.29	.75	<0.005	0.08; 0.46	.30

Intervalo de Confianza al 95%; d = d de Cohen; aTest de Levene p > 0.05. Post-hoc HSD de Tukey; bTest de Levene p < 0.05. Post-hoc Games-Howell.

REFERENCIAS

Apoyo Contra el Estrés: ¿Cómo Podemos Ayudar a los Árbitros? (Gerard Soriano, Yago Ramis, Miquel Torregrosa, Jaume Cruz). Universitat Autònoma de Barcelona.