



ESTUDIOS RECIENTES HAN DEMOSTRADO QUE MUCHOS DE USTEDES HAN IDENTIFICADO LA TOMA DE DECISIONES BAJO PRESIÓN COMO UN ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EL ROL COMO OFICIAL DEPORTIVO.

CONSECUENTEMENTE, NOS GUSTARÍA COMPARTIR A CONTINUACIÓN ALGUNOS TIPS PARA QUE USTED, COMO OFICIAL, PUEDA ADAPTARSE MEJOR A LA ACTUACIÓN BAJO PRESIÓN Y EL MANEJO DE ELLO PARA SER UN OFICIAL DEPORTIVO EFECTIVO.

I. RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LOS NIVELES DE OBSERVACION Y COMO MEJORARLOS PARA QUE SEA MAS EFICIENTE EL PROCESO DE TOMA DE DECISION

Como oficial técnico, la capacidad más importante que debemos desarrollar es la relativa a la observación; si no puedes procesar qué has visto, entonces cómo puedes tomar una decisión?. La importancia y calidad de la resolución que tomemos va a tener un profundo efecto en el resultado del evento. Usualmente se suele hacer énfasis en poner foco en la concentración así como en las habilidades de observación y el proceso de toma de decisiones que nos permiten observar y realizar los eventos, incluyendo el detalle respecto de quién está involucrado, qué pasó y en qué orden.

II. EVALUAR COMO USTED PROCESA LA INFORMACION INDIVIDUALMENTE

Todos procesamos la información en diferentes maneras, siendo tan diferentes hacia dentro como hacia afuera. La forma en que procesamos la información se verá afectada en gran manera por nuestro sistema preferido de estudio (visual, auditivo o cinestético) al igual que nuestros propios valores y creencias. Usted puede preguntarse a sí mismo qué método de estudio es el preferido y si el mismo se identifica en la forma en que procesa la información.

III. SABER APRECIAR QUE MIRAR, COMO RECONOCER ELLO Y QUE HACER AL RESPECTO

Los oficiales deportivos toman muchas decisiones durante un evento; la mayoría de las mismas son realizadas en una fracción de segundo y en una rápida forma sucesiva. Pero no solamente ello nos coloca bajo presión al tiempo que esa presión se acrecienta por la necesidad de que esas decisiones sean las correctas.



ORDEN LOGICO EN EL PROCESO

✓ **OBSERVAR.**

Usted sabe cuándo ha visto una situación

✓ **PENSAR**

Pregúntese a Ud mismo: ¿qué he observado?

✓ **RECONOCER**

A través del proceso de pensamiento usted será capaz de

reconocer qué ha visto y qué decisión es necesario tomar.

✓ ACTUAR

Tome la decisión de acuerdo al proceso anteriormente descrito.



La anticipación y la conciencia son esenciales para muchos oficiales deportivos en pos de reaccionar a la velocidad que es esperada por los atletas, por lo que deberán tomar una decisión y la misma debe ser correcta. Las habilidades de anticipación y conciencia vienen con la experiencia pero entender el mecanismo y qué y cuándo es necesario recordar cierta información puede ayudar a dilucidar:

- Que debería pasar después?

- Dónde debería estar luego?
- Qué es lo que necesitaría pensar después?
- Aprovechar la experiencia propia anterior y la de los demás.

Lo anterior nos da como resultado en qué enfocarnos y para qué debemos estar preparados; puede no ocurrir pero allí estará el “plan B” y mediante la identificación de lo explicado previamente, siempre se estará un paso adelante en el proceso de toma de decisiones.

Explicar qué causa la presión, de dónde viene y las adecuadas estrategias para afrontar ello es el punto neurálgico.

Qué causa la presión puede variar de una situación a otra pero normalmente cuando hay que aplicar las estrategias para afrontarlos, los siguientes aspectos comunes pueden y deben ser cubiertos:

- El control de pensamientos indeseados
- El manejo de las emociones
- Mantener la compostura
- Ser objetivo
- Interrumpir conductas no deseadas
- Reenfocarse en la labor
- Mejorar la consistencia
- Actitudes mentales positivas
- Afirmaciones
- El desencadenamiento de palabras o acciones
- La conversación constante

La experiencia y evaluación de la toma de decisiones bajo presión

Cómo se aprende a oficiar bajo presión?

La respuesta es: **NO SE PUEDE!** Nadie actúa bien “bajo presión”. La razón por la cual los oficiales “top” brillan cuando las apuestas son más grandes no es porque pueden hacerlo bajo presión sino que eliminan la presión y ofician en un “estado mental ideal”. Por ello, se espera que todo lo antedicho ayude a llevar a todos a la idea de un estado mental adecuado para oficiar.

