

Ponente: Carlos Velasco Carballo

Charla: El Lenguaje Corporal

Arbitro: José Cupeiro Pérez numero: 978

Categoría: Tercera Delegación: Las Palmas

## **El Lenguaje corporal**

El lenguaje corporal es una herramienta como otras que nos sirven para controlar el partido. Es un proceso de comunicación mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, comunicar mediante signos, gestos.

El lenguaje corporal en las reglas de juego nos indica que este debe ayudar a controlar el partido y demostrar autoridad y dominio de sí y nunca servirá para justificar decisiones adoptadas. Pero si que bajo su opinión nos ayuda para vender las decisiones, con un gesto podemos disipar dudas de lo que hemos visto y evitar protestas.

## **Gestos corporales**

- Manos Brazos
- Cuerpo (posicionamiento)
- Ojos - Mirada
- Espalda
- Pies

Concepto" línea central"

## **Gestos**

### **MANOS ABIERTAS**

- Apertura
- Honestidad
- Sinceridad

## **Momentos de dialogo con jugadores**

### **PALMAS HACIA ABAJO**

- Seguridad
- Orden
- Autoridad
- Control

**Momento de alta tensión, transmitir quien es la autoridad en el campo.**

### **Apuntar con el dedo**

- Gran autoridad
- Precisión
- Elección

Advertencia muy seria, discriminación entre varios jugadores.

### **FORMAS DE LA MANO**

¿ Cual es la que trasmite más fuerza?

- Firme con dedos juntos y tensión.
- Evitar mano difusa
- Evitar doble dirección

### **LINEA CENTRAL**

Nuestro cuerpo posee ORGANOS VITÁLES en la LÍNEA CENTRAL del cuerpo o muy cerca de ella (ojos, nariz, nuez, esternón, etc.)

Si alguien te enfoca con su cuerpo o mirada es porque pone su atención sobre tu línea central.

1. Protegernos
2. Hacernos Grande
3. No invitar a que se acerquen los jugadores

En ocasiones, una desprotección de la línea central puede entenderse como un exceso de confianza, arrogancia e intimidación.

## **POSICIONAMIENTO CUERPO**

Dirigirnos a los futbolistas frontalmente dando la cara, ello transmite **“AUTORIDAD, PERSONALIDAD Y SEGURIDAD”**.

- No dar la espalda
- Inseguridad
- Vulnerabilidad

Es una invitación a que los jugadores vayan detrás de ti protestándote alternativa es adoptar una posición lateral respecto a los jugadores y técnicos, da a entender una cercanía con ellos, ambos miráis hacia una misma dirección, un mismo objetivo.

Se evita el enfrentamiento y se tiende hacia un acercamiento o aproximación.

## **MIRADA**

- Los ojos son el espejo del alma.
- Los ojos son la expresión directa de nuestros pensamientos, sentimientos e intenciones
- Una mirada ausente, unido a un gesto inadecuado, mano, difusa, espalda encorvada, provocará un baja receptividad en nuestra decisiones.

- No existe una única mirada sino que debemos adaptarla a cada situación.
- No podemos mandar un mensaje contradictorio brazos, cuerpo, mirada
- Mirada firme e incisiva denota seguridad y autoridad.
- Sonrisa denota relajación y también complicidad.
- No retirar la mirada del jugador cuando está protestando.
- No perder la frontalidad al jugador.
- el Arbitro debe intentar ser el último en hablar

## **Espalda**

Existen tres posiciones:

- Inclínada hacia delante (hombros caídos)

FALTA DE CONFIANZA SIN ENERGÍA, NI AUTORIDAD.

- Doblada hacia atrás

AUTORIDAD EXCESIVA, RÍGIDEZ, FUERZA FALSA, EGOISMO.

- Recta (neutra)

CONFIANZA, FIRMEZA, AUTORIDAD

## **DISTANCIAS**

El árbitro debe saber en todo momento, y en función del contexto puntual, cual es la mejor distancia para la comunicación con uno o varios jugadores.

- **Distancia íntima. Entre 15-45 cm**

**ESTA ES LA DISTANCIA QUE LOS JUGADORES ADOPTAN PARA PRESIONAR AL ÁRBITRO.**

**Se debe intentar evitar comunicarse con los jugadores en esta distancia.**

- *Distancia personal entre 46cm y 122 cm*

## **DISTANCIA IDEAL PARA RELACIONARSE CON LOS JUGADORES**

### **TIEMPOS**

La duración del gesto es muy importante.

- Gestos cortos:

Debilitan la fuerza del mensaje, agilizan y activan el juego

- Gestos Largos:

Se ven antinaturales , ralentizan el juego.