

JOSÉ SÁNCHEZ DA CLASES DE LENGUAJE CORPORAL A LOS COLEGIADOS DEL MUNDIAL

# Los árbitros tienen asesor de mímica y es español

Este ingeniero les enseña a sacar las tarjetas, a salir airoso de una tangana y a ganarse la confianza de los jugadores más polémicos • Su opinión, clave en las designaciones

JUAN I. GARCÍA-OCHOA | JOHANNESBURGO

¿Se ha fijado alguna vez en cómo señala un árbitro un penalti? ¿O cómo levanta un asistente el banderín? ¿O por qué echa un árbitro a correr cuando se forma una tangana? Aunque parezca mentira, todos estos movimientos están perfectamente medidos y estudiados por los 29 colegiados que impartirán justicia durante el Mundial.

De enseñarles cómo han de moverse en un campo de fútbol a mirar a un futbolista se encarga José Sánchez, un ingeniero madrileño de 38 años que ha desarrollado un programa para el Comité de Árbitros de FIFA. José es el profesor de mímica de todos

## “Mirar a los ojos al jugador más polémico es fundamental”

JOSÉ SÁNCHEZ  
Profesor de lenguaje corporal

los trencillas: “Les enseño a ser actores, a que transmitan seguridad y a que sepan vender bien sus decisiones sobre el campo, sean acertadas o no. Y para esto, es fundamental saber moverse”.

José entró en este mundo tras estudiar técnicas corporales orientales y occidentales y dar clases en INEF y en el conservatorio de danza. Hasta que un día la FIFA llamó a su puerta. Ahora, es la persona que más tiempo pasa con los árbitros. Al menos aquí, en Sudáfrica.

A las 7.30 horas da la primera clase de lenguaje corporal: “No es lo mismo pitar un penalti con la palma de la mano abierta que hacerlo con la palma de la mano cerrada. Como tampoco es lo mismo sacar una tarjeta a medio



José Sánchez, posando para MARCA en el cuartel general de los árbitros, en Pretoria.

metro del jugador que hacerlo a un metro y medio. Siempre hay que hacerlo a ésta última distancia para que el futbolista te vea de cuerpo entero, se intimide y vea el color de la cartulina. Y por supuesto, no sacarla como si fuera una espada o cómo si estuvieras pidiendo la vez en un mercado. Con elegancia y armonía”.

La manera de correr y de huir de las protestas también la trabaja: “Cuando vienen cuatro jugadores de frente a protestar, siempre hay que recular y buscar los flancos. Principalmente, el del jugador un poco más calmado. Es como si fuera una estrategia militar, igual”.

La mirada también es clave. “Antes de los partidos, es impor-

ante mantener un contacto visual de tres segundos con el jugador más conflictivo. Así te puedes ganar su confianza”, señala.

Los árbitros están encantados: “Me dicen que les protestan menos y es verdad. Un buen lenguaje corporal es lo que convierte a un árbitro bueno en uno sobresaliente y carismático”.

## LAS BASES DE SU PROGRAMA

### EL LENGUAJE CORPORAL

■ José les enseña a moverse dentro de un campo de fútbol, a través de sus conocimientos de danza, técnicas orientales y de taichi. Los árbitros practican sobre el terreno de juego y en casa, delante de un espejo. La armonía es fundamental.

### LA VISIÓN DEPORTIVA

■ Este es el apartado más científico. Los árbitros se someten a un test visual en el que se les mide su sensibilidad al contraste, su sensibilidad a la luz, si tienen convergencia o divergencia, si tienen más visión periférica o central y el nivel de visión simultánea entre periférica y central, que es clave clave en el fuera de juego. También se mide el nivel de memoria visual, clave para que recuerden tras un vistazo cuántos jugadores habla en esa jugada, quiénes eran... Todos estos aspectos son mejorables con ejercicios en sala y en el campo de juego.

### TECNOLOGÍA DE SONIDO

■ Se trata de una sincronización cerebral a través de la música que tiene como objetivo lograr una relajación profunda. A través de una melodía determinada y unas técnicas psicológicas, los colegiados consiguen entrar en un estado de relajación profundo y de liberación de tensiones. También es una técnica que se emplea para que los árbitros eviten el ‘jet-lag’ tras los vuelos transoceánicos. Ayuda también a mejorar la visualización y la concentración. José somete todas las mañanas a los árbitros a una sesión en la que los árbitros cortan todo el estrés que puedan tener antes o después de un partido.

### AUTOCONCIENCIA CORPORAL Y RESPIRACIÓN

■ Este último punto es fundamental para que los árbitros puedan aplicar correctamente y de manera mecánica todos los movimientos que han aprendido. “Si no has corporizado todos los movimientos es imposible que el programa salga bien. La teoría no valdría de nada”, afirma.