

**Cita: Pla-Cortés, J.; Soriano-Gillué, G.; Pérez-Guillorme, A. C.; Soto-i-Mollfulleda, P. (2023). Arbitrar después del confinamiento por COVID-19: efectos psicológicos en árbitros de élite. Cuadernos de Psicología del Deporte, 23(1), 116-128**

## **Arbitrar después del confinamiento por COVID-19: efectos psicológicos en árbitros de élite**

### **Refereeing after COVID-19 lockdown: psychological effects on elite referees**

### **Arbitrar após o confinamento por COVID-19: efeitos psicológicos em árbitros de elite**

**Pla-Cortés, Josep<sup>1</sup>; Soriano-Gillué, Gerard<sup>1</sup>; Pérez-Guillorme, Ana Cruz<sup>1</sup>; Soto-i-Mollfulleda, Pol<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>Grup de Treball de Psicologia Aplicada a l'Arbitratge i al Judici Esportiu (PsicArbCOPC). Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya. Secció de Psicologia de l'Esport*

#### **RESUMEN**

El presente trabajo explora los efectos que el confinamiento por COVID-19 tuvo en el colectivo de árbitros de élite españoles que fueron designados para la finalización de las competiciones de la temporada 2019-2020 de las máximas categorías de sus respectivos deportes: la liga de baloncesto ACB ( $N = 19$ ) y las principales ligas de fútbol sala ( $N = 32$ ), que se llevaron a cabo en régimen de concentración, tras levantarse las primeras medidas de aislamiento, durante la primera ola de la pandemia. Para conocer los efectos del confinamiento, los participantes respondieron un cuestionario ad hoc, y el cuestionario PANAS para conocer su estado de ánimo. Los resultados mostraron que los aspectos que el colectivo más echó en falta por el cese de la actividad deportiva fueron la competición, el arbitraje y los compañeros. Se hallaron diferencias significativas entre árbitros de ambos colectivos, siendo el tamaño del efecto de estas diferencias pequeño en la variable competición ( $r = 0.278$ ) y medio en compañeros ( $r = 0.446$ ). Los aspectos que más les preocuparon fueron la salud de sus seres queridos y la economía global, encontrándose diferencias significativas y un tamaño del efecto medio entre árbitros de ambos deportes respecto a la salud de sus seres queridos ( $r = 0.44$ ). Las competencias que esperaban tener más afectadas debido a la inactividad eran las físicas y las psicológicas, hallándose diferencias significativas entre ambos deportes y con un tamaño del efecto pequeño en las psicológicas ( $r = 0.44$ ). Dentro de las competencias psicológicas, esperaban tener más afectadas la concentración y la toma de decisiones, hallándose diferencias significativas y un tamaño del efecto medio entre los árbitros de ambos deportes en cuanto a la toma de decisiones ( $r = 0.321$ ). Los resultados muestran un colectivo que se sentía seguro con las medidas adoptadas para prevenir los contagios en la reanudación de las competiciones, aunque manifestaron que iban a limitar la interacción con los y las deportistas participantes. En cuanto al estado de ánimo, el afecto positivo fue superior al negativo. Por último, consideraban que la psicología deportiva era útil para afrontar situaciones como las de ese momento, hallándose diferencias significativas entre ambos colectivos de árbitros y con un tamaño del efecto grande ( $h = 0.818$ ), por lo que se recomienda a las autoridades arbitrales contar con la psicología del deporte para mantener e incrementar el rendimiento deportivo arbitral.

**Palabras clave:** arbitraje deportivo; deporte de élite; SARS-CoV-2; pandemia; competencias psicológicas.

## Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

### ABSTRACT

This work explores the effects that lockdown by COVID-19 had on the group of elite Spanish referees who were selected to officiate the completion of the 2019-2020 season competitions of the highest categories of their respective sports: the ACB basketball league ( $N = 19$ ) and the main futsal leagues ( $N = 32$ ), which were carried out with all participants, athletes and referees, coming together in special health measures conditions, after lifting the first lockdown measures, during the first wave of the pandemic. To know the effects of the lockdown, respondents answered an ad hoc survey, and the PANAS scales to know their mood. The results showed that the aspects the group missed the most due to the cessation of sporting activity were competition, refereeing and teammates. Significant differences were found between referees of both groups, the effect size of these differences was small in the competition variable ( $r = 0.278$ ) and medium in teammates ( $r = 0.446$ ). The aspects that concerned them the most were their loved ones' health and the global economy, finding significant differences and a medium effect size between referees of both sports regarding the health of their loved ones ( $r = 0.44$ ). The competencies that they expected to be most affected by inactivity were physical and psychological, finding significant differences between both sports, with a small effect size in the psychological ones ( $r = 0.44$ ). Among the psychological competences, they expected to be most affected concentration and decision making, finding significant differences and a medium effect size between the referees of both sports in terms of decision making ( $r = 0.321$ ). The results show a group that felt safe with the measures adopted to prevent contagion in the restarting of the competitions, although they stated that they were going to limit the interaction with the participating athletes. Regarding mood state, the positive affect was higher than the negative one. Finally, they considered that sports psychology was useful to face situations like those of that time, finding significant differences between both groups of referees and with a large effect size ( $h = 0.818$ ), so it is recommended that the refereeing authorities to include sports psychology services to maintain and increase refereeing sports performance.

**Keywords:** sports officiating; elite sports; SARS-CoV-2; pandemic; psychological competences.

### RESUMO

Este trabalho explora os efeitos que o confinamento devido ao COVID-19 teve sobre os árbitros de elite espanhóis que foram nomeados para arbitrar a conclusão das competições da temporada 2019-2020 das categorias mais altas de basquete: Liga ACB ( $N = 19$ ); e as principais ligas de futsal ( $N = 32$ ), que foram realizadas em regime de confinamento, reunindo-se em condições especiais de medidas de saúde, após o levantamento das primeiras medidas de isolamento, durante a primeira onda da pandemia. Para conhecer os efeitos do confinamento, os participantes responderam a um questionário ad hoc, e ao questionário PANAS para conhecer seu estado de espírito. Os resultados mostraram que os aspectos que o grupo mais sentiu falta com a cessação da atividade esportiva foram competição, arbitragem e companheiros de equipe. Diferenças significativas foram encontradas entre os árbitros de ambos os grupos, sendo o tamanho do efeito dessas diferenças pequeno na variável competição ( $r = 0.278$ ) e médio nos pares ( $r = 0.446$ ). Os aspectos que mais os preocupavam eram a saúde de seus entes queridos e a economia global, encontrando se diferenças significativas e um tamanho de efeito médio entre árbitros de ambos os esportes em relação à saúde de seus entes queridos ( $r = 0.44$ ). As faculdades que esperavam ser mais afetadas pela inatividade eram físicas e psicológicas, encontrando diferenças significativas entre os dois esportes e com tamanho de efeito pequeno nos psicológicos ( $r = 0.44$ ). Dentro das habilidades psicológicas, espera-se que seja mais afetado a concentração e tomada de decisão, encontrando diferenças significativas e um tamanho de efeito médio entre os árbitros de ambos os esportes em termos de tomada de decisão ( $r = 0.321$ ). Os resultados mostram um grupo que se sentia seguro com as medidas adotadas para prevenir infecções durante as competições, mas mesmo assim limitariam a interação com os atletas. Em relação ao estado de ânimo, o efeito positivo foi maior do que o negativo. Por fim, consideraram que a psicologia do esporte foi útil para enfrentar situações como as daquela época, encontrando diferenças significativas entre os dois grupos de árbitros e com um grande tamanho de efeito ( $h = 0.818$ ), sendo recomendável que as autoridades de arbitragem tenham essa disciplina para manter e aumentar o desempenho esportivo da arbitragem.

**Palavras-chave:** arbitragem esportiva; esporte de elite; SARS-CoV-2; pandemia; competências psicológicas.

## INTRODUCCIÓN

La pandemia causada por la propagación del coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) y las medidas asociadas a ella, como los distintos tipos de confinamiento tuvieron, en el ámbito deportivo, consecuencias en los aspectos económicos, sociales, y sobre la salud física y el bienestar psicológico de las y los deportistas (di Fronso et al., 2020; Grix et al., 2020), incluyendo trastornos del sueño, la alimentación y del estado de ánimo (Mon-López et al., 2020). Durante el confinamiento, se suspendieron o aplazaron todas las competiciones y actividades deportivas, y en España no estuvo permitido hacer deporte en espacios públicos ni al aire libre durante semanas.

La cancelación de eventos deportivos tuvo consecuencias económicas como la revisión de contratos por parte de los clubes, y en el caso del colectivo arbitral, que por lo general percibe unos honorarios condicionados por el número y nivel de los partidos arbitrados, la disminución o pérdida de ingresos podía ser relevante si el arbitraje era su única actividad laboral o un complemento a otro trabajo no realizado a jornada completa (Webb, 2020).

Con las medidas progresivas de desconfinamiento, se retomaron poco a poco a las actividades deportivas, y se implementaron estrictos protocolos para todos los ámbitos, aficionados y profesionales. A pesar de las medidas tomadas para evitar los contagios, el miedo al mismo persistía, especialmente en los recintos cerrados. Matos et al. (2021) encontraron en un grupo de adultos portugueses, habitualmente practicantes de deporte en este tipo de instalaciones, que el regreso se hizo bajo un estado de extrema preocupación.

Los campeonatos no profesionales de la temporada 2019-2020 quedaron suspendidos y sin ganador. En cuanto a las competiciones de élite, cada federación escogió su sistema para finalizarlas. La Superliga de voleibol, la máxima competición de este deporte, se declaró desierta, mientras que la Liga ASOBAL, la liga profesional de balonmano, decidió dar como vencedor del campeonato al equipo que iba por delante en la clasificación en el momento en que se suspendieron las actividades. La máxima competición profesional de fútbol se reanudó para obtener un vencedor, jugando un gran número de partidos en el menor tiempo posible, sin público, donde los

participantes volvían a sus hogares después de cada encuentro.

Sin embargo, se decidió que los campeonatos de baloncesto y de fútbol sala finalizaran en un formato “burbuja”. Los partidos se celebraban sin presencia de público y controlando la temperatura de quienes participaban. Los vestuarios se utilizaban únicamente si era necesario y de manera controlada, y dependiendo del período de desescalada del momento, no podían abandonar las habitaciones excepto para acudir a los partidos, acceder al comedor, y a algunas zonas de recreo especialmente habilitadas. A pesar de utilizar este tipo de medidas, el regreso a la competición pudo generar malestar y estrés por el miedo al contagio, como manifestaron el 50% de deportistas sudafricanos de semiélite de un estudio elaborado por Pillay et al. (2020).

Dentro del terreno de juego, la labor arbitral se realizaba normalmente, y se podía esperar que la celebración de partidos sin público conllevara una mejora en la toma de decisiones, reduciendo la ventaja local (Webb, 2020). Si bien es cierto que en los partidos sin público de las principales competiciones europeas de fútbol, el promedio de victorias locales disminuyó significativamente respecto a las temporadas anteriores, y las visitantes aumentaron (Sors et al., 2020), el factor de la ventaja local se mantuvo, aunque en menor proporción, seguramente debido a los elementos no dependientes del arbitraje, como son la disminución de las acciones ofensivas de los equipos locales (Jiménez-Sánchez et al., 2021), la fatiga del viaje por parte del equipo visitante y la familiaridad del equipo local con las dimensiones del campo o las rutinas pre-partido (Pollard, 2008).

Dentro del ámbito estrictamente arbitral, no se conocen estudios científicos sobre las consecuencias derivadas de la pandemia a nivel económico, social y de la salud, física y psicológica, como los que se hicieron con otros deportistas (e.g., di Fronso et al., 2020; Pons et al., 2020); ni la manera como los árbitros afrontaron la vuelta a la competición aun en plena pandemia. No obstante, cabe mencionar la encuesta que realizó en Estados Unidos la National Association of Sports Officials entre sus asociados, a través de su revista, Referee, en mayo de 2020, para saber cómo afrontarían la vuelta a la competición en el hipotético caso que esta se reanudara en aquel mismo momento. Aun sin tratarse de una publicación científica, cabe destacar que la encuesta fue contestada por cerca de

## Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

20.000 árbitros y árbitras de varios deportes. Pese a que el colectivo expresó cierto nivel de preocupación a la hora de dirigir encuentros en aquellos momentos, el 67.5% de las personas encuestadas afirmaron que, desde el punto de vista de la seguridad para su salud, se sentirían cómodas de volver a la competición bajo las circunstancias del momento, porcentaje mayor al obtenido en el estudio de Pillay et al. (2020) con población no arbitral; también es destacable que el 62% opinó que deberían adoptarse cambios en la mecánica de arbitraje y en la posición en el terreno de juego para asegurar la distancia social (Referee, 2020).

El presente trabajo exploró los efectos que el confinamiento tuvo en el colectivo de árbitros de élite españoles que acabaron las competiciones de sus máximas categorías de la Liga ACB y de fútbol sala en régimen de concentración, y la manera en que afrontaron su participación en estos torneos. Los objetivos del estudio fueron: 1) conocer la afectación que el confinamiento había podido tener en el bienestar y en el rendimiento deportivo de estos árbitros; 2) averiguar cuáles eran sus expectativas y cómo afrontaban, desde el punto de vista psicológico, su participación en dichas competiciones, y 3) saber hasta qué punto percibían que la psicología deportiva podía haber sido útil para mejorar su rendimiento deportivo en situaciones excepcionales de gran incertidumbre y estrés como fueron las de la pandemia y el confinamiento asociado.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### *Diseño de investigación*

Este estudio responde a un diseño selectivo, probabilístico y transversal de grupos naturales, puesto que no parte de hipótesis previas, se recoge la opinión de los deportistas mediante cuestionarios y se enmarca en un momento determinado del tiempo (Ato, López-García y Benavente, 2013). La representatividad de la muestra está asegurada porque el estudio se realiza sobre una población concreta, la de árbitros de las máximas categorías de baloncesto y fútbol sala, en una situación concreta, el reinicio de las competiciones, en régimen de concentración, al final de la primera ola de la pandemia de COVID-19, tomando la opinión de todos y cada uno de ellos.

### *Participantes*

Participaron la totalidad de los árbitros que iban a dirigir los partidos que decidían los equipos campeones de las máximas competiciones en España de baloncesto (Liga ACB) y de fútbol sala (1ª División Masculina y Femenina, y 2ª División Masculina). En total, 19 árbitros de baloncesto y 32 de fútbol sala, todos de género masculino. Dado que la intención de la investigación era estudiar a todos los árbitros que iban a encontrarse en aquella situación, como así se hizo, no podemos hablar de muestra sino de selección del universo poblacional. En la Tabla 1 se muestran las características demográficas de los participantes.

**Tabla 1.** Datos demográficos de los participantes

	Total (N = 51)	Baloncesto (N = 19)	Fútbol sala (N = 32)
<b>Edad</b>			
<25	3.9%	5.3%	3.1%
25-34	25.5%	26.3%	25.0%
35-44	52.9%	31.6%	65.6%
>45	17.6%	36.8%	17.6%
<b>Dedicación</b>			
Arbitro, estudio y trabajo	9.8%	0%	15.6%
Arbitro y trabajo	62.7%	42.1%	75.0%
Arbitro y estudio	7.8%	10.5%	6.3%
Solo arbitro	19.6%	47.4%	3.1%

El criterio de selección de estas franjas de edad es propio. Dado que se trata de árbitros de élite, estos intervalos responden a árbitros que han llegado a estas categorías siendo muy jóvenes, que se encuentran en su época de madurez o ya al final de su carrera deportiva. Se optó utilizar el sistema de franjas de edad para preservar más aun el anonimato de las respuestas, especialmente en los intervalos extremos.

### ***Instrumentos de evaluación***

Se elaboró un cuestionario ad hoc para responder a los objetivos de nuestro estudio. También se consideraron algunos instrumentos utilizados en los estudios que investigaron las consecuencias del confinamiento y la pandemia en deportistas y colectivo arbitral (Pons et al., 2020; Referee, 2020). Al final del cuestionario, se incluía una medida del estado de ánimo mediante la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS), de Watson et al. (1988). El cuestionario ad hoc estudiaba todos los factores considerados primordiales para la realización de la labor arbitral como los describen, por ejemplo, Urra et al. (2018) en su trabajo sobre variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA.

El cuestionario constaba de 21 preguntas distribuidas en cinco secciones:

1. Datos demográficos: género, edad y dedicación a la actividad arbitral: 3 preguntas.
2. Afectación del confinamiento en su bienestar y en su rendimiento deportivo: estado de ánimo, motivación y preocupaciones para afrontar su participación en las competiciones; expectativas de tener afectada alguna de las competencias arbitrales consideradas clave para la realización de la labor arbitral (concentración, fortaleza mental, autoconfianza, autocontrol, gestión del estrés y toma de decisiones) y en qué grado: 6 preguntas.
3. Efectividad de las medidas de seguridad sanitarias implementadas para llevar a cabo la competición; expectativas de realizar cambios en su manera de actuar en el terreno de juego para evitar contagios y posibilidad de que estos cambios afecten a la calidad de su arbitraje, perjudicándolo: 9 preguntas.
4. Utilidad de la psicología deportiva para afrontar situaciones como las del momento: 2 preguntas.
5. El cuestionario *Positive and Negative Affect* (PANAS) de Watson et al. (1988) constituía una pregunta aparte.

La mayoría de las preguntas se contestaban mediante una escala Likert de 4 puntos (i.e., nada-poco-bastante-mucho), a excepción de la escala PANAS (Likert 5). Se incluían 3 preguntas que los árbitros podían responder de forma abierta.

Quienes hemos realizado este artículo, quedamos a disposición de quienquiera que esté interesado en conocer el texto literal de los ítems del cuestionario ad hoc, descritos en estas secciones, a solicitarlos, escribiendo a la dirección de correspondencia.

### ***Procedimiento***

El estudio se realizó justo antes de iniciarse las competiciones (baloncesto del 17 al 30 de junio de 2020; fútbol sala, del 23 al 30 de junio de 2020). Los árbitros de baloncesto iniciaron su concentración 6 días antes de la competición, pudiendo estar en confinamiento hasta 21 días. Los de fútbol sala se concentraron poco antes de iniciarse el torneo, que duró una semana. Los responsables arbitrales de la Liga ACB y LNFS colaboraron informándonos de las circunstancias sanitarias y organizativas para detallar el cuestionario y fomentaron la participación de los árbitros en el estudio.

Los responsables arbitrales remitieron a los árbitros el enlace al cuestionario online. En primera instancia aparecían los objetivos del estudio, el tiempo de respuesta (10 minutos), y el carácter voluntario, anónimo y confidencial de su participación. Asimismo, se incluía una pregunta de consentimiento expresando que eran mayores de edad y aceptaban la participación. Dado el conocimiento que los responsables arbitrales tenían del procedimiento del estudio, del contenido del cuestionario, y el consentimiento explícito de los participantes en el estudio, consideramos que este se realizó siguiendo las recomendaciones éticas de la APA a este respecto.

### ***Análisis de datos***

Los análisis se realizaron con el programa SPSS 19. Debido a la distribución no normal de los datos, se utilizaron pruebas de análisis no paramétrico para estimar si existían diferencias entre los árbitros de ambos deportes. Se utilizó la prueba U de Mann Whitney para la comparación de puntuaciones y la r de Rosenthal para estimar el tamaño del efecto, utilizando la fórmula  $z/\sqrt{N}$ , donde un efecto pequeño corresponde con valores iguales o superiores a 0.10, un efecto medio valores iguales o superiores a 0.30 y un efecto grande a partir de valores iguales o

## Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

superiores a 0.50 (Coolican, 2009). Para la comparación de frecuencias, en las variables categóricas se realizaron análisis de contingencia mediante la chi-cuadrado de Pearson. La estimación del tamaño del efecto entre la diferencia de proporciones se realizó mediante la  $h$  de Cohen. Valores iguales o superiores a 0.20 indican un efecto pequeño; iguales o superiores a 0.50, efecto medio; iguales o superiores a 0.80, efecto grande (Lee, 2016).

### RESULTADOS

#### *Afectación del confinamiento en el bienestar y el rendimiento*

En la Tabla 2 pueden apreciarse las puntuaciones medias para las distintas variables que exploraban la afectación del confinamiento en el bienestar y el rendimiento, así como las pruebas estadísticas para determinar la diferencia entre las puntuaciones reportadas por los árbitros de ambos deportes y la magnitud del efecto de las diferencias.

Respecto a los aspectos que más se habían echado en falta por la suspensión de la actividad deportiva y el confinamiento, los más destacados fueron la competición, el arbitraje en sí mismo y los compañeros. En cuanto a los aspectos que menos se habían echado en falta, se encontraron: la sensación de mando, los ingresos y viajar. Se hallaron diferencias significativas entre los dos colectivos de árbitros ( $p < .05$ ), aunque el tamaño del efecto de esta diferencia fue pequeño ( $r = 0.278$ ). También se hallaron diferencias significativas en la variable echar en falta a los compañeros y compañeras ( $p = .001$ ). El tamaño del efecto de las diferencias entre los árbitros de ambos deportes fue medio ( $r = 0.446$ ). Respecto a la variable de echar de menos la sensación de estar en forma, se hallaron diferencias significativas entre los árbitros de ambos deportes ( $p < .05$ ), aunque el tamaño del efecto de las diferencias entre ambos fue pequeño ( $r = 0.296$ ).

En cuanto a los aspectos que más habían preocupado a los árbitros, se encontró la preocupación por la salud de los seres queridos y la economía global, y los que suscitaban menos inquietud fueron la economía personal y el trabajo. Se hallaron diferencias significativas y tamaños del efecto medios en las variables salud de los seres queridos ( $p < .05$ ;  $r = 0.441$ ), salud propia ( $p = .001$ ;  $r = 0.451$ ) y trabajo ( $p = .001$ ;  $r = 0.477$ ).

Sobre la percepción de las competencias arbitrales que podían haberse visto afectadas durante el confinamiento, el total de los participantes en el estudio reportaron, en primer lugar, las competencias físicas, seguido de las competencias psicológicas y, por último, las técnicas. En los árbitros de fútbol sala, el orden de las competencias afectadas fue el mismo que para el total de la muestra, pero en el caso de los de baloncesto las competencias que percibieron que habían tenido mayor afectación fueron las psicológicas, seguidas de las físicas y de las técnicas. La comparación entre los árbitros de ambos deportes mostró diferencias estadísticamente significativas respecto a las competencias psicológicas y técnicas ( $p < .05$ ). La magnitud del efecto de las diferencias fue pequeña, en el caso de las competencias psicológicas ( $r = 0.293$ ) y media en las técnicas ( $r = 0.314$ ).

La competencia psicológica que el total de árbitros creía que podía haberse visto más afectada durante el confinamiento fue la concentración. De ese mismo modo lo consideraron el grupo de árbitros de fútbol sala, mientras que los de baloncesto consideraron que la competencia más afectada podía haber sido la toma de decisiones. Se hallaron diferencias significativas y tamaños del efecto medios entre los árbitros de ambos deportes en cuanto a la toma de decisiones ( $p < .05$ ;  $r = 0.321$ ) y la fortaleza mental ( $p < .05$ ;  $r = 0.357$ ).

#### *Expectativas sobre el retorno a la competición*

Tal como puede observarse en la Tabla 3, el porcentaje de árbitros que afirmaron que limitarían su interacción con deportistas y cuerpo técnico durante la competición fue bastante menor que los que no lo harían (un 33.3% frente a un 66.7%, respectivamente). Con relación a esto, cabe destacar que, aunque no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los porcentajes obtenidos por los dos grupos de árbitros, el alcanzado por los árbitros de fútbol sala fue casi el doble respecto al de los de baloncesto (un 40.6% frente a un 21.1%, respectivamente). A su vez, de entre aquellos que contestaron que sí limitarían la interacción, alrededor de la mitad afirmó creer que esto podría perjudicar a la efectividad habitual de su arbitraje. Sobre si las autoridades deportivas deberían adoptar cambios, en un futuro, en la mecánica del arbitraje para limitar esta interacción con deportistas y cuerpo técnico, más del 90% de los árbitros mostraron su desacuerdo con esta propuesta. La mayor parte de los árbitros tampoco consideró necesario tener que adaptar, en un futuro, las reglas del juego, para

sancionar cuando deportistas y cuerpo técnico se aproximen demasiado a los árbitros para realizar observaciones o protestas. Sin embargo, cabe destacar que, en el caso de los árbitros de fútbol sala, más de la mitad (un 53.1%) sí que modificaría el reglamento en caso de mantenerse el contexto pandémico, mientras que únicamente el 21.1% de los de baloncesto lo haría. El tamaño del efecto hallado para la diferencia de proporciones entre los árbitros de baloncesto y los de fútbol sala en cuanto a este aspecto fue medio ( $h = 0.678$ ).

Para conocer las posibles consecuencias de arbitrar sin público, se planteó una pregunta para ser contestada mediante cuatro opciones de respuesta. Tres de ellas cerradas, y una abierta. Las opciones cerradas eran: “...se incrementa mi nivel de aciertos”; “...pueda relajarme y rinda por debajo de mis posibilidades”, y “No me afectará de ninguna manera”. Se obtuvieron 61 respuestas, entre cerradas y abiertas. La más frecuente fue la de prever un empeoramiento del rendimiento por exceso de relajación (respuesta cerrada), significando el 32.8% de las respuestas. La siguiente opción con mayor número de respuestas fue que esperaban que arbitrar sin público menguara su capacidad de concentración (respuestas en forma

abierta), significando el 19.7% de las contestaciones. La opción cerrada de que no esperaban que la falta de público les afectara en manera alguna constituyó la tercera de las opciones con mayor número de respuestas, con el 18.03% de las mismas. Solo el 1.6% de las respuestas indicaban que la ausencia de público mejoraría su rendimiento deportivo.

En cuanto a la percepción de seguridad y a la efectividad de las medidas tomadas para reanudar la competición de forma segura, tal como se puede ver en la Tabla 4, las puntuaciones obtenidas fueron cercanas al valor máximo de la escala. En cuanto a los perjuicios percibidos por el retorno a la competición, las restricciones de la movilidad y la distancia social fueron las que obtuvieron puntuaciones más altas. Se hallaron diferencias estadísticamente significativas y tamaños del efecto medios en las diferencias entre árbitros de ambos deportes en el perjuicio por el hecho de tener que retomar la competición en un régimen de concentración largo ( $p < .05$ ;  $r = 0.368$ ) y por tener que tomarse la temperatura ( $p < .05$ ;  $r = 0.316$ ). Las puntuaciones fueron superiores para los árbitros de baloncesto respecto de los de fútbol sala en cuanto al régimen de concentración largo e inferiores respecto a tener que tomarse la temperatura.

**Tabla 2.** Percepción de la afectación del confinamiento en el bienestar y el rendimiento

	Total (N = 51)		Baloncesto (N = 19)		Fútbol sala (N = 32)		Test U de Mann-Whitney			
	M	DE	M	DE	M	DE	U	p	z	r
Aspectos del arbitraje que han echado en falta										
Competición	3.37	.564	3.32	.478	3.41	.615	270.500	.456	-0.746	-0.104
Arbitraje	3.33	.589	3.16	.375	3.44	.669	214.500	<b>.048</b>	-1.982	<b>-0.278</b>
Compañerismo	3.18	.654	2.79	.631	3.41	.560	157.500	<b>.001</b>	-3.188	<b>-0.446</b>
Realizar una tarea importante y complicada	3.08	.717	3.11	.459	3.06	.840	295.000	.840	-0.201	-0.028
Estar en forma	2.86	.825	2.53	.841	3.06	.759	202.000	<b>.034</b>	-2.116	<b>-0.296</b>
Viajar	2.67	.841	2.63	1.012	2.69	.738	289.000	.756	-0.311	-0.044
Ingresos	2.51	.809	2.74	.733	2.38	.833	226.000	.097	-1.658	-0.232
Sensación de mando	1.49	.543	1.53	.612	1.47	.507	295.000	.841	-0.201	-0.028
Preocupaciones										
Salud seres queridos	3.49	.674	3.11	.737	3.72	.523	162.500	<b>.002</b>	-3.152	<b>-0.441</b>
Economía global	3.16	.674	3.05	.848	3.22	.553	280.500	.602	-0.522	-0.073

### Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

Tu salud	2.86	.849	2.37	.761	3.16	.767	148.000	<b>.001</b>	-3.220	<b>-0.451</b>
Arbitraje	2.59	.638	2.63	.496	2.56	.716	288.000	.725	-0.352	-0.049
Tu trabajo fuera del arbitraje	2.55	.966	1.95	.780	2.91	.893	136.500	<b>.001</b>	-3.409	<b>-0.477</b>
Tu economía personal	2.29	.756	2.42	.692	2.22	.792	257.500	.318	-0.998	-0.140
Afectación de competencias arbitrales										
Físicas	2.59	.726	2.37	.684	2.72	.729	222.000	.081	-1.744	-0.244
Psicológicas	2.39	.695	2.63	.597	2.25	.718	208.000	<b>.036</b>	-2.094	<b>-0.293</b>
Técnicas	1.94	.759	2.26	.806	1.75	.672	198.000	<b>.025</b>	-2.241	<b>-0.314</b>
Afectación de competencias psicológicas										
Concentración	2.16	.758	2.16	.765	2.16	.767	300.500	.940	-0.075	-0.011
Toma de decisiones	2.08	.744	2.37	.496	1.91	.818	196.000	<b>.022</b>	-2.294	<b>-0.321</b>
Gestión estrés	2.04	.72	2.11	.567	2.00	.803	282.000	.642	-0.465	-0.065
Autoconfianza	1.96	.692	2.16	.688	1.84	.677	231.000	.117	-1.565	-0.219
Fortaleza mental (resistencia a las presiones)	1.92	.627	2.21	.535	1.75	.622	190.000	<b>.011</b>	-2.550	<b>-0.357</b>
Autocontrol	1.82	.59	2.00	.667	1.72	.523	236.500	.124	-1.537	-0.215

Nota: Todos los ítems tienen rango de 1 a 4.

M = Media; DE = Desviación Estándar; U = Prueba de Mann Whitney; r = Tamaño del efecto estimado con r de Rosenthal; p = Valor de probabilidad; z = Puntuación típica.

**Tabla 3.** Percepción sobre la adaptación de la mecánica de arbitraje y reglas de juego en situaciones de pandemia (competición 2019-20 y futuro)

		Total (N = 51)	Baloncesto (N = 19)	Fútbol sala (N = 32)	$\chi^2$	p	h de Cohen
Limitar interacción con deportistas y cuerpo técnico*	Sí	33.3%	21.1%	40.6%	2.055	.152	-0.427
	No	66.7%	78.9%	59.4%			
Afectación de la calidad del arbitraje por limitar la interacción**	Sí	47.1%	50.0%	47.1%	0.018	.665	-0.076
	No	52.9%	50.0%	52.9%			
Cambiar mecánica de arbitraje***	Sí	9.8%	5.3%	12.5%	0.706	.401	-0.258
	No	90.2%	94.7%	87.5%			
Adaptar reglas de juego***	Sí	41.2%	21.1%	53.1%	5.063	<b>.024</b>	-0.678
	No	58.8%	78.9%	46.9%			

Nota: \* Competición 2019-20. \*\* Pregunta condicionada a haber respondido Sí en la pregunta Limitar Interacción (N total = 17; N baloncesto = 4; N fútbol sala = 13). \*\*\* Cambios futuros.

$\chi^2$  = Prueba de chi cuadrado; p = Valor de probabilidad; h = Tamaño del efecto estimado con h de Cohen.

**Tabla 4.** Percepción de seguridad, de perjuicios de las medidas sanitarias tomadas sobre la calidad del arbitraje, y estado de ánimo

	Total (N = 51)		Baloncesto (N = 19)		Fútbol sala (N = 32)		Test U de Mann-Whitney			
	M	DE	M	DE	M	DE	U	p	z	r
<b>Percepción de seguridad</b>										
Seguridad salud propia	3.25	.74	3.26	.93	3.25	0.62	273.500	.508	-0.661	-0.093
Efectividad medidas tomadas	3.24	.65	3.42	.61	3.13	0.66	232.000	.118	-1.562	-0.219
<b>Perjuicios de las medidas sobre la calidad del arbitraje</b>										
Restricción movilidad	2.14	.80	2.26	.93	2.06	0.72	269.000	.455	-0.747	-0.105
Distancia social	2.10	.78	2.00	.82	2.16	0.77	275.000	.545	-0.606	-0.085
Concentración larga	1.69	.62	2.00	.67	1.50	0.51	184.000	<b>.009</b>	-2.628	<b>-0.368</b>
Toma constante de temperatura	1.43	.54	1.21	.42	1.56	0.56	204.500	<b>.024</b>	-2.259	<b>-0.316</b>
<b>Estado de ánimo</b>										
Afecto positivo	3.20	.64	3.06	.59	3.29	.67	237.500	.193	-1.302	-0.182
Afecto negativo	2.25	.95	2.07	.78	2.35	1.04	264.500	.440	-0.772	-0.108

Nota: Todos los ítems tienen rango de 1 a 4 a excepción del Estado de ánimo. con rango de 1 a 5.

M = Media; DE = Desviación Estándar; U = Prueba de Mann Whitney; r = Tamaño del efecto estimado con r de Rosenthal; p = Valor de probabilidad; z = Puntuación típica.

En cuanto al estado de ánimo, las puntuaciones obtenidas para el afecto positivo fueron superiores a las del afecto negativo, tanto en el total de la muestra como en los respectivos árbitros de cada deporte, no hallándose diferencias estadísticamente significativas entre ellos.

**Utilidad de la psicología deportiva**

Como se muestra en la Tabla 5, el 88.2% de participantes reportaron que consideraban útil el hecho de disponer de un servicio de psicología deportiva para ayudar a afrontar con mayor éxito los problemas derivados de la pandemia. Respecto a la experiencia de trabajo durante el confinamiento con profesionales de la psicología deportiva, psicología general o del coaching, el porcentaje de los que no habían tenido experiencia fue superior, hallándose diferencias estadísticamente significativas y un tamaño del efecto grande en el trabajo con un o una profesional de la psicología del deporte ( $p < .05$ ;  $h = 0.818$ ), debido a que no hubo árbitros de fútbol sala que hubiesen tenido esa experiencia.

**DISCUSIÓN**

El primer objetivo del estudio fue conocer la afectación que la pandemia y el confinamiento habían

podido tener en este grupo de árbitros. Concluimos que, desde el punto de vista deportivo, lo que más habían echado en falta fue la excitación de la actividad en sí misma. Al igual que el resto de la población general, entre sus mayores preocupaciones estaban la salud de sus seres queridos y la economía global (Balluerka et al., 2020), quizás teniendo en cuenta que ellos se encontraban en una situación sanitaria muy controlada, pero siendo conscientes de que fuera de ese entorno existía una situación de incertidumbre respecto a la pandemia.

En cuanto a su previsión sobre la afectación de competencias para realizar la labor arbitral, creían que las físicas eran las que podían haberse visto más perjudicadas, seguramente porque los únicos ejercicios que durante semanas pudieron realizar, en casa, eran más de fortalecimiento que de resistencia. En cuanto a las competencias psicológicas específicas, la concentración y la toma de decisiones eran las que preveían que podían haberse visto más afectadas, mientras que no preveían apenas afectación para las habilidades técnicas, por tenerlas muy integradas.

## Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

**Tabla 5.** Percepción de la utilidad de la psicología deportiva en situaciones de pandemia y utilización de la psicología deportiva durante el confinamiento

		Total (N = 51)	Baloncesto (N = 19)	Futsal (N = 32)	$\chi^2$	<i>p</i>	<i>h</i> de Cohen
Utilidad de disponer de servicio de psicología deportiva	Sí	88.2%	84.2%	90.6%	0.473	.342	-0.194
	No	11.8%	15.8%	9.4%			
Utilización de psicología deportiva durante el confinamiento	Sí	5.9%	15.8%	0.0%	5.368	<b>.021</b>	0.818
	No	94.1%	84.2%	100.0%			
Utilización de psicología general durante el confinamiento	Sí	2.0%	5.3%	0.0%	1.718	.190	0.465
	No	98.0%	94.7%	100.0%			
Utilización de coaching durante el confinamiento	Sí	3.9%	5.3%	3.1%	0.145	.983	0.111
	No	96.1%	94.7%	96.9%			

$\chi^2$  = Prueba de chi cuadrado; *p* = Valor de probabilidad; *h* = Tamaño del efecto estimado con *h* de Cohen.

El segundo objetivo del estudio fue conocer sus expectativas y cómo afrontaban desde el punto de vista psicológico, su participación en dichas competiciones. En cuanto a las expectativas respecto a las condiciones en las que se iban a reanudar los campeonatos y cómo iban a afrontarlos desde el punto de vista psicológico, el grupo mostró confianza en las medidas sanitarias y se sentían seguros para interactuar normalmente con jugadoras y jugadores durante el desarrollo del juego. Sin embargo, un número importante de árbitros, más de la mitad en el caso de los de fútbol sala, sí que eran partidarios de que, en el futuro, las reglas de juego especificaran que ni jugadores, jugadoras o miembros del cuerpo técnico pudieran acercarse excesivamente a hablar con los árbitros y árbitras para evitar posibles contagios. De hecho, una tercera parte de ellos, hasta un 40% en el caso de los de fútbol sala, admitían que iban a limitar la interacción con jugadoras y jugadores durante los partidos de las competiciones que pronto iban a dirigir.

La confianza en las medidas sanitarias era mayor que la de los y las deportistas de la investigación de Pillay et al. (2020), posiblemente porque este estudio estaba basado en deportistas de 16 deportes en los que 10 de ellos se practican con una proximidad muy estrecha entre sus oponentes, mientras que los árbitros y árbitras mantienen, la mayoría del tiempo, una cierta distancia con los jugadores y jugadoras. Nuestros resultados se asemejan a los obtenidos en la encuesta de Referee (2020), aunque en este caso la pregunta era sobre una vuelta hipotética a la competición. A la luz de los resultados obtenidos podemos concluir que el colectivo percibía seguridad para retomar las competiciones, hecho que pone de manifiesto el buen

hacer de las federaciones y comités técnicos en el apoyo a los árbitros designados para arbitrar las competiciones en formato burbuja. Otros estudios han puesto de manifiesto la importancia del apoyo organizacional percibido como un aspecto clave para el bienestar y el rendimiento arbitral (e.g., Soriano et al., 2019).

En cuanto a las posibles repercusiones por algunas de las condiciones de la competición, más de la mitad de los árbitros manifestaron que jugar los partidos a puerta cerrada podía inducirles a un exceso de relajación o a falta de concentración. A diferencia de lo que planteaba Webb (2020), menos del 2% de ellos esperaba que mejorara el rendimiento arbitral. Esta posible afectación de la concentración y de la toma de decisiones podría explicarse, por un lado, por esa predisposición a variar sus hábitos de situación, mecánica y comunicación interpersonal con los y las participantes. Al variar estas conductas, que están automatizadas, deberían prestar parte de su atención a nuevos comportamientos, lo que incide, de forma negativa, en su concentración. También se podría explicar por la conciencia de la situación aun incierta fuera de su entorno tan controlado y la preocupación por la salud de sus seres más próximos.

Uno de los factores que consideramos que pudo permitir a nuestros árbitros superar las adversidades de la pandemia, del confinamiento y de las condiciones de celebración de las competiciones fue su afecto predominante positivo. Como indican los estudios realizados en población general por Fredrickson et al. (2003), el afecto positivo permite aumentar los recursos físicos, psicológicos y sociales disponibles

para enfrentarse a situaciones adversas, y consideramos que ese estado de ánimo predominante en el grupo, durante las semanas previas a los torneos, les ayudó a estar mejor preparados psicológicamente para afrontar la vuelta a las competiciones.

El tercer objetivo de nuestro estudio era saber hasta qué punto los árbitros perciben que la psicología deportiva puede ser útil para mejorar su rendimiento en situaciones excepcionales de gran incertidumbre y estrés como fueron las de la pandemia y el confinamiento asociado. Si bien casi ningún árbitro había tenido experiencia en ser asesorado por profesionales de la psicología deportiva durante el confinamiento, alrededor del 88% de ellos lo consideraban muy útil y les hubiera gustado disponer de este apoyo. Como sugieren Jukic et al. (2020), en un contexto de pandemia y confinamiento, es conveniente realizar a las y a los deportistas un seguimiento de la fatiga y proporcionarles entrenamiento y apoyo psicológico por parte de profesionales de la psicología. Así lo hicieron Bertollo et al. (2021), que implementaron un programa de intervención psicológica a un grupo de ciclistas profesionales italianos durante el confinamiento por COVID-19, hallando que aquellas personas que siguieron el programa alcanzaron mayor bienestar, afrontando mejor los estresores psicológicos, que aquellas que no lo siguieron.

Esta investigación ofrece bastantes aportaciones, la primera de ellas es el período concreto en la que se centra, justo el momento de la vuelta a las competiciones, y la población a la que se refiere: árbitros de élite en deportes de masas. También es importante que se estudiara al 100% de la población que interesaba investigar. Además, no solo se analiza cómo iban a afrontar ese retorno a la competición, sino que se hace de manera holística, inquiriendo sobre aquellos aspectos que echaron en falta durante el confinamiento, sus preocupaciones, su bienestar y la afectación que la situación pandémica había podido tener en su rendimiento deportivo. Otra aportación es que se indagó, de forma pormenorizada, sobre cuáles fueron las competencias psicológicas concretas que prevenían que podían estar más afectadas. Por último, el reconocimiento de la utilidad de la psicología deportiva para brindar apoyo y mejorar el rendimiento en situaciones de crisis como las vividas durante la pandemia y el confinamiento por COVID-19.

A su vez, encontramos algunas limitaciones. Por ejemplo, debemos tener en cuenta que no podemos generalizar los resultados a todo el colectivo arbitral ni a todo tipo de competiciones, sino únicamente sobre árbitros de élite y sobre competiciones en formato “burbuja”. También que únicamente se exploraron las sensaciones previas al inicio de la competición, cuando también se podría haber indagado sobre las percepciones reales que tuvieron durante la misma, realizando comparaciones entre las diferentes medidas.

En cuanto a las recomendaciones para las autoridades responsables del arbitraje deportivo, consideramos que los árbitros y árbitras deberían entrenar sus competencias psicológicas, principalmente las relacionadas con la concentración y la toma de decisiones. En el futuro, el acceso del público a las competiciones deportivas puede verse limitado en algún momento, por lo que los árbitros y árbitras deberán perseverar para mantener el foco de atención en las acciones del juego. También sería interesante que se estudiara el establecimiento de protocolos sobre técnica y reglas de arbitraje en situaciones como esta, sobre la proximidad de participantes con los miembros del equipo arbitral, para que entren en vigor cuando sean necesarios. Al huir de la improvisación personal, haría que se mantuviera la concentración, favoreciendo la toma de decisiones. Por tanto, es necesario que los comités arbitrales cuenten con todos los medios, incluido el asesoramiento de profesionales de la psicología del deporte, para que ayuden a sus árbitras y árbitros a mantener su rendimiento deportivo de manera óptima.

## APLICACIONES PRÁCTICAS

Aunque hoy en día haya disminuido la preocupación y el miedo a la situación pandémica de COVID, las condiciones que desde siempre han sido origen de las pandemias se mantienen en el presente y se mantendrán en el futuro: la interacción del ser humano con animales y otros seres humanos, la densidad poblacional, los viajes, el comercio y la migración, tanto de animales como de personas. Todo ello seguirá estando ahí, por lo que nuevas pandemias pueden aflorar en cualquier momento (Høiby, 2021). Entre los escenarios que se barajan para el futuro, sin ser el más probable, es que la pandemia no será controlada de forma rápida, y que habrá manifestaciones continuas y graves de la enfermedad (Telenti et al., 2021). A lo largo de todo este tiempo, desde que se declaró la

## Arbitrar después del confinamiento por COVID-19

alarma mundial en febrero-marzo de 2020, y después de los primeros confinamientos en un gran número de países, ha habido nuevos confinamientos al haber un repunte de casos positivos (Austria, 2021), y los estadios deportivos han vuelto a ser clausurados al público (Baviera, 2021). Ante este panorama, este estudio puede ser aún útil. En el caso de posibles futuras pandemias, este trabajo ofrece suficiente información y propuestas prácticas para que se tengan en cuenta a la hora de gestionar mejor la situación para un colectivo clave en el desarrollo deportivo como es el arbitral.

### AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer la colaboración de Pedro Ángel Galán, presidente de la Comisión Técnica Nacional de Árbitros de Fútbol Sala, y la de Xavier Torrico, responsable del Departamento Técnico de Arbitraje de la ACB, por permitir que sus árbitros participaran en el estudio y por motivarlos a participar en el mismo.

También queremos agradecer la implicación de José Antonio Martín Bertrán, entonces aun árbitro ACB, y de Marcelino Blázquez, presidente del Comitè Tècnic d'Àrbitres de la Lliga Catalana de Futbol Sala, por estar siempre dispuestos a colaborar con las actividades de este grupo de trabajo, ayudándonos a hacerlas posible.

Por último, a Sandra Nogués, presidenta de la Secció de Psicologia de l'Esport del COPC, por apoyar nuestras iniciativas y echar siempre una mano cuando lo necesitamos.

A Jaume Cruz i Félix Guillén, por todo cuanto nos enseñaron.

### REFERENCIAS

1. Ato, M., López-García, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
2. Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M. D., Gorostiaga, A., Espada, P., Padilla, J. L. y Santed, M. A. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento. Informe de investigación*. Bilbao: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. Recuperado de: <https://www.ehu.es/documents/10136/14449156/Consecuencias+psicológicas+COVID-19+PR3+DIG.pdf/90d9172a-49cf-dee4-e693-d3a79fcbc9f8>
3. Bertollo, M., Forzini, F., Biondi S., Di Liborio M., Vaccaro M. G., Georgiadis E. y Conti C. (2021). How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown? *Frontiers in Psychology*. 12:607152.  
<https://doi.org/doi: 10.3389/fpsyg.2021.607152>
4. Coolican, H., (2009). *Research Methods and Statistics in Psychology*. Hodder, London, United Kingdom.  
<https://doi.org/10.4324/9780203769669>
5. Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C. Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
6. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. y Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.365>
7. Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H. y Ross, N. (2020). The impact of Covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13, 1-12.  
<https://doi.org/10.1080/19406940.2020.1851285>

8. Høiby, N. (2021). Pandemics: past, present, future. *APMIS*, 129, 352-371. <https://doi.org/10.1111/apm.13098>
9. Jiménez-Sánchez, Á., Lavín, J. M., Endara y D. F. (2021). Repercusiones de jugar sin público en la ventaja local, las decisiones arbitrales y en los componentes del juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 198-212. <https://doi.org/10.6018/cpd.444811>
10. Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, V. y Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/sports8040056>
11. Lee D. K. (2016). Alternatives to P value: confidence interval and effect size. *Korean journal of anesthesiology*, 69(6), 555–562. <https://doi.org/10.4097/kjae.2016.69.6.555>
12. Matos, R., Amaro, N., Antunes, R. y Rosa, M. (2021). Portuguese adults' concerns on the return to indoor sports practice after confinement due to COVID-19 pandemic - mitigation strategies proposals. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 227-241. <https://doi.org/10.6018/cpd.435751>
13. Mon-López, D., de la Rubia, A., Hontoria, M. y Refoyo, I. The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
14. Pillay, L., Janse van Rensburg, D. C. C., Jansen van Rensburg, A., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P. y Cronjee, T. (2020). Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679 <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
15. Pollard, R. (2008). Home advantage in football: A current review of an unsolved puzzle. *The Open Sports Sciences Journal*, 1(1), 12-14. <https://doi.org/10.2174/1875399X00801010012>
16. Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M. y Torregrossa, M. (2020). Where Did All the Sport Go? Negative Impact of COVID-19 Lockdown on Life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11:611872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
17. Referee (2020). Covid and Officiating: Ready To Return? [Editorial]. Retrieved from <http://docplayer.net/187429459-Covid-19-officiating-ready-to-return-referee-magazine-return-to-officiating-survey-results-from-the-editors-of-referee-magazine.html>
18. Soriano, G., Ramis, Y., Torregrossa, M. y Cruz, J. (2019). El lado positivo del arbitraje: Percepción de Apoyo organizacional, motivación y compromiso. *Revista de Psicología del Deporte*. 28(1), pp. 41 - 50. Recuperado de: <https://archives.rpd-online.com/article/download/v28-n1-soriano-ramis-torregrossa-et-al/2439-12635-1-PB.pdf>
19. Sors, F., Lourido, D. T., Damonte, S., Santoro, I., Galmonte, A., Agostini, T. y Murgia, M. (2020). The sound of silence in association football: Home advantage and referee bias decrease in matches played without spectators. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1845814>
20. Telenti, A., Arvin, A., Corey, L., Corti, D., Diamond, M. S., García-Sastre, A., Garry, R. F., Holmes, E. C., Pang, P. S. y Virgin, H. W. (2021). After the pandemic: perspectives on the future trajectory of COVID-19. *Nature*, 596, 495-504. <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03792-w>
21. Urra, B., Nuñez, C., Oses, J. y Sarmiento, G. (2018). Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a13>
22. Watson, D., Clark, L.A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
23. Webb, T. (2020). The future of officiating: analysing the impact of COVID-19 on referees in world football. *Soccer Society*, 22, 1-2. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1768634>