

IOT - Técnicas de arbitraje individual. Conceptos básicos (3)

El arbitraje de baloncesto requiere

- Anticiparse a lo que sucederá - Mentalidad activa
- Entender lo que está sucediendo - Conocimiento del baloncesto
- Reaccionar apropiadamente a lo que ha sucedido - Entrenamiento de imagen mental

DISTANCIA Y ESTACIONARIO

Definición: Se tiende a pensar que moverse de un lado a otro en el terreno de juego y estar muy cerca de las jugadas ayuda a los árbitros a tomar decisiones correctas. Sin embargo, hay que entender y tener en cuenta la distancia y la posición estacionaria como aspectos importantes que también se aplican al arbitraje.

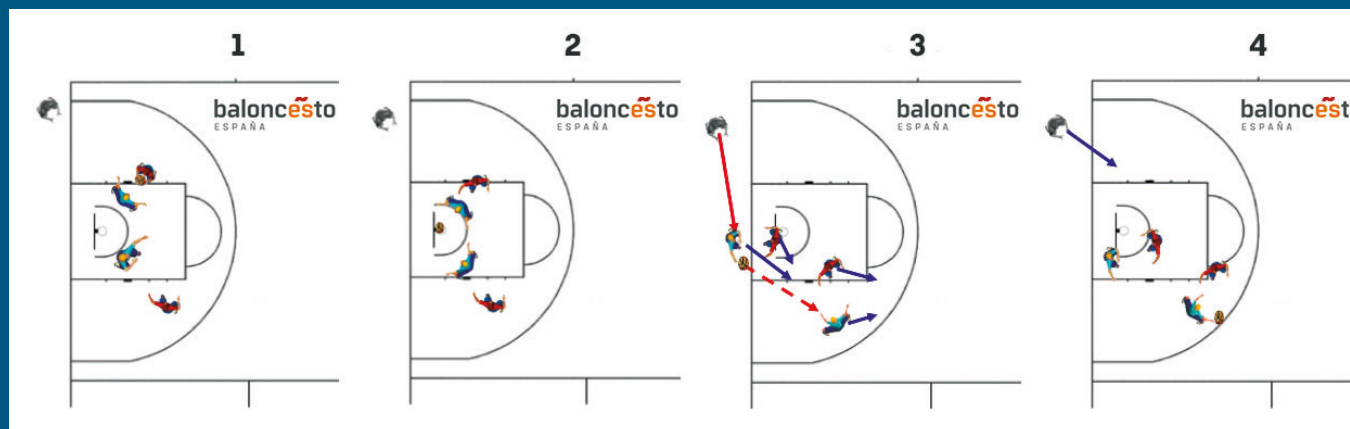
Objetivo: Identificar y entender puntos clave, así como la necesidad de mantener una distancia adecuada a la jugada y en posición estacionaria cuando se arbitran emparejamientos competitivos.

Técnica: DISTANCIA. Es importante mantener una distancia apropiada a la jugada, sin estar demasiado cerca, para valorar una acción, ya que el árbitro puede perder perspectiva y tener la sensación de que los movimientos se producen a una velocidad mayor. Las ventajas para el árbitro de mantener una distancia de 3 a 6 metros a la jugada son:

- Disminuye la posibilidad de una *pitada emocional* o de sancionar solo la reacción.
- Mantiene la perspectiva de manera que los movimientos parezcan más lentos.
- Mantiene un ángulo abierto, que incrementa la posibilidad de ver a más jugadores en su campo de visión.
- Puede ver la imagen global del partido (*big picture*): próximas jugadas a controlar, control de dispositivos de tiempo, identificar la posición de los compañeros, etc.

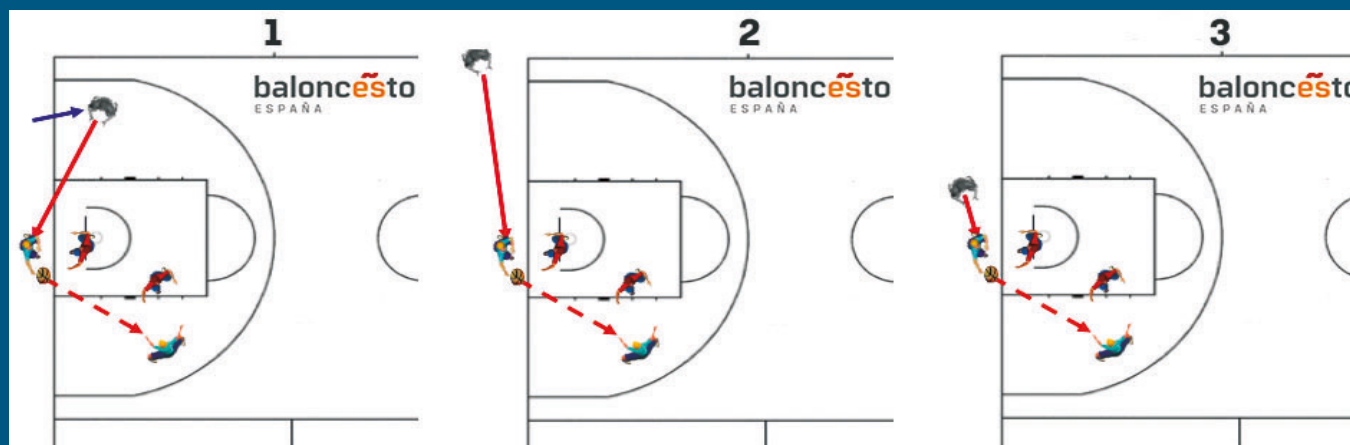
ESTACIONARIO. A menudo los árbitros no son conscientes de si están quietos o no cuando comienza la acción que deben valorar. Si se quiere focalizar en una acción concreta lo mejor es hacerlo mientras se está parado. Las ventajas para el árbitro de valorar la jugada desde una posición estacionaria son:

- Sus ojos no están moviéndose arriba y abajo como cuando se está desplazando y, por ello, aumenta su concentración.
- Si aumenta la concentración es más probable que adopte una decisión correcta.



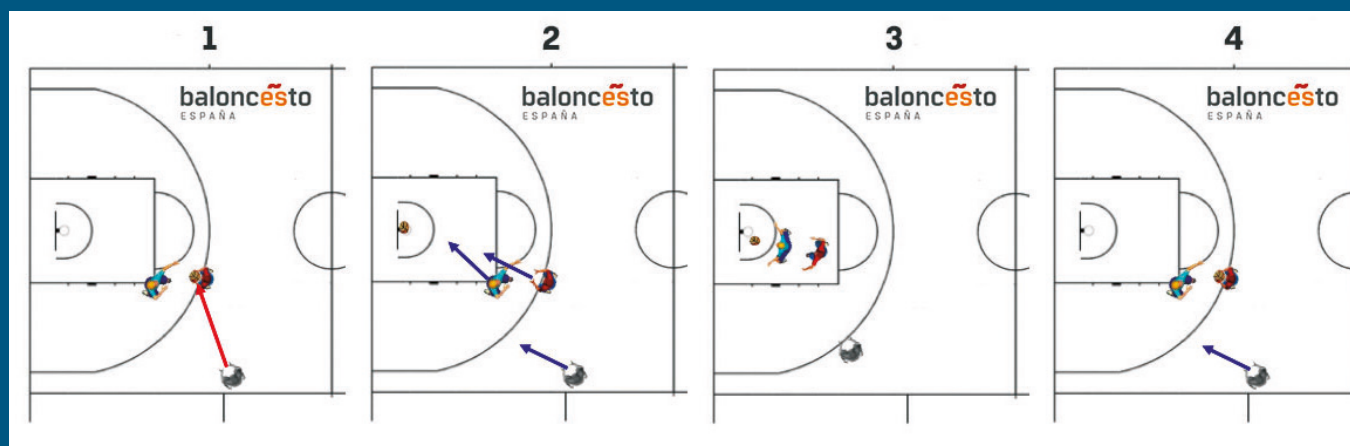
Ejecución correcta después de canasta

- 1] Se produce un lanzamiento a canasta.
- 2] El balón entra en el cesto.
- 3] Durante el saque después del cesto convertido el árbitro activo (nuevo cola) está a una distancia correcta y se mantiene estacionario, controlando el saque y la recepción posterior.
- 4] Una vez completado el saque, el sacador entra en el terreno de juego y el árbitro de cola también entra en la cancha.



Ejecución incorrecta después de canasta

- 1] El árbitro activo (nuevo cola) entra en el terreno de juego antes que los jugadores: no estacionario.
- 2] El árbitro activo (nuevo cola) se aleja de la situación a controlar: distancia incorrecta.
- 3] El árbitro activo (nuevo cola) se acerca a la situación a controlar: distancia incorrecta.



Ejecución en un lanzamiento a canasta

- 1] Cola anticipa su movimiento: distancia adecuada y estacionario durante el tiro.
- 2] Acaba el lanzamiento y se mueven jugadores. Cola se desplaza para estar en posición óptima en la siguiente acción.
- 3] En situación de rebote, cola está nuevamente con distancia adecuada y estacionario.
- 4] Ejecución incorrecta: cola penetra con el tiro y no mantiene la distancia correcta ni está estacionario en el momento crítico del lanzamiento.