

MEMORIA

CLINIC FEB

ALCAZAR

DE SAN JUAN

JUNIO 2009

Diego Belanche Romeo

DIA 1

NUEVAS TECNOLOGIAS EN EL ARBITRAJE (PINNACLE TV)

ARTURO CALVO (INGENIERO INFORMÁTICO FEB)

El programa que usaremos para trabajar los partidos, cortaremos y editaremos será Pinnacle TV. Con él podemos abrir archivos grabados en distintas extensiones de video. La mejor calidad de video es AVI pero la mayoría de jugadas con las que trabajaremos serán MPEG-2. Este tipo de archivo ocupa diez veces menos que el AVI.

EDICION

Para editar una jugada del partido determinada, selecciono en la línea de edición el momento exacto donde quiero dar el inicio del corte; botón derecho del ratón/dividir clip. Para coger el final del corte mismo método. Las partes sobrantes podremos eliminarlas con el SUPR.

CAMARA LENTA

Establecemos el lugar donde queremos meter el efecto. Botón derecho del ratón/dividir clip (inicio)//dividir clip (final) en la zona que quiero que vaya lento. Selecciono el clip cortado y Caja de herramientas/añadir efectos de video/velocidad (bajar porcentaje 50%,40%). Para que el corte quede bien se puede bajar el volumen de ese trozo ralentizado para que no se distorsione; se pincha en la línea de audio y se reduce al 0.

TRANSICIONES

Icono del rayo. Arrastras la transición que interese entre los clips deseados y al darle doble clic en la transición salen las propiedades de dicha duración.

INSERTAR

Dividimos el clip, doble clic y nos sale el menú de ese clip elegimos grabar fotograma de video, entonces se guarda el fotograma para poder editarlo en photoshop.

Para insertarla le damos al botón de cámara y luego insertar imagen arrastrándola donde quieres. Si haces doble clic en la foto edito las propiedades que me interesan.

TEXTO

Botón de texto y eliges fuente, tamaño, colocación...y la llevas donde te interese.

MENUS

Se pueden crear menús para hacer entradas de video. Para ello hay un botón llamado menú donde se pueden crear con imágenes ya preestablecidas. Solo hay que arrastrar los clips ya editados a la portada del menú.

CREAR VIDEO

Seleccionas crear video y eliges el formato de video y si quieres guardarlo en un disco o en archivo en el disco duro.

FILOSOFIA ARBITRAL

VICTOR MAS (MIEMBRO DE LA COMISION TÉCNICA FIBA EUROPE)

CARACTERISTICAS DEL BALONCESTO MODERNO

- Rápido
- Atlético
- Profesional
- Físico-Agresivo
- Sofisticado
- Espectáculo
- Negocio

CARACTERISTICAS ARBITRAJE MODERNO (INDICE EXPOSICION)

1. Feeling del partido
2. Ventaja-Desventaja
3. Espíritu e intención de las reglas
4. Profesionalidad
5. Consistencia
6. Mecánica

1. FEELING DEL PARTIDO

Conocimiento del juego del baloncesto (adelantarse al juego)

Analizar que pasa en la cancha en todo momento

¡Movimientos en función del juego! No moverse en función del balón

ANALIZAR

- ¿Qué partido arbitramos?
- Agresivo/No agresivo
- Defensa dura/débil
- Sistema de defensa
- Jugadores: juegan/pelean
- Deportivo/No deportivo
- Cuando debemos cambiar (Conocer el momento en el que cambia el partido)
- Peligros en el partido

DECISIONES

- Sancionar/No sancionar
- Movimiento
- Trabajo en equipo
- Comportamiento antideportivo
- Comunicación verbal/no verbal
- Presencia. Saber estar
- Autoridad

COMUNICACIÓN VERBAL Y CORPORAL

COMUNICACIÓN VERBAL

- Mirar el contenido de las palabras
- La forma de hablar (tono, tempo, volumen)
- Educado, tranquilo
- RESPETO MUTUO
- No usar un lenguaje inadecuado
- No chillar
- Hablar despacio y con claridad
- Frases cortas → Sin dar lugar a respuestas
- Voz clara y no agresiva
- Saber lo que debemos comentar
- No hablar demasiado
- Estar frío siempre
- Discutir sobre situaciones que acaban de pasar, no anteriores
- Escoger el momento y el lugar adecuado para establecer la comunicación

EJEMPLOS

-Utilizar expresiones como

¿Podría hacerme el favor...?

Ya le he entendido

Nos vamos a fijar en ello

Por favor....

Eso no va a poder ser...

-No debemos usar

NO

CALLATE

ME MOLESTAS

COMUNICACIÓN CORPORAL

- RESPETO PUBLICO
 - Que venga él y te diga en voz baja que malo eres (es una opinión) no debemos sancionar con falta técnica.
 - Sancionar con falta técnica protestas airadas que todo el público puede escuchar.
 - Insultos, faltas de respeto (aunque sea por bajo) **descalificante directa.**
- Presentación a los entrenadores
- Condición física
- La forma de estar parado, correr o señalar
- Expresiones de la cara
- Escucha y habla
- Nunca encararse CARA A CARA
- Como tu trates, te tratarán
- Respeta a todos y serás respetado

2. VENTAJA - DESVENTAJA

No aplicar en:

- Lucha ilegal por las posiciones
- Bloqueos

- Regate que pone en desventaja
- Perder la verticalidad cerca de las líneas de laterales, centrales o fondos.

3. ESPIRITU DE LAS REGLAS

- El baloncesto es dinámico. Se desarrolla y evoluciona todo el tiempo.
- Cada partido es diferente. Cada partido tiene su propio tempo y estilo.
- No aplicar las reglas al pie de la letra. Hay que aplicar el espíritu de la regla

4. PROFESIONALISMO

- Perfectas condiciones físicas
- Llevar una vida de deportista
- Aprender y mejorar todo el tiempo
- Adoptar actitudes normales ante los demás
- Cada partido es una final
- Perfecto conocimiento de las reglas

5. CONSISTENCIA

Valorar por igual la misma situación desde el minuto 1 hasta el minuto 40.

COMO LOGRARLA:

- Charla pre partido
- Aplicación durante todo el encuentro

RESULTADO DE LA INCONSISTENCIA

- Frustración de los equipos
- Falta de respeto a los árbitros
- Destrucción del profesionalismo arbitral
- Pérdida del crédito
- Sospechas de los equipos
- Confusión sobre lo legal o ilegal.

APLICACIÓN

- Ventaja-Desventaja
- Juzgar a la defensa
- Faltas antideportivas
- Faltas técnicas
- Contactos e infracciones excesivas

6. MECANICA

- Pita solo lo que veas
- Para cada situación hay un buen ángulo para juzgarla correctamente
- Enfocar para tener un buen campo de visión

Preguntarme siempre:

- ¿DONDE DEBO ESTAR?
- ¿COMO DEBO ESTAR?
- ¿DONDE PUEDO MIRAR?

FUNCIONAMIENTO FEB Y FIBA

PEDRO ROCIO (COORDINADOR AREA ARBITROS FEB)

¿QUE LLEVAR EN LA MALETA DE ARBITRAR?

- Ropa de arbitraje
- Reglas de juego
- Bases de competición
- Actas, calcos y bolis
- ALEGRÍA

Explicación del funcionamiento de las siguientes páginas webs:

www.clubdelarbitro.com

www.feb.es

www.fibaeurope.com

RESUMEN DE LA JORNADA

Tecnologías y técnica de arbitraje

A las 16:00 tuvo lugar la sesión inaugural con la presencia de Francisco Leal, Director Técnico de la Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha; y Ángel de Lucas, Director del Clinic. Ambos dieron la bienvenida a los participantes, animándoles a sacar el máximo provecho de cada una de las charlas.

Seguidamente fue Arturo Calvo, Ingeniero Informático, quien se dirigió al grupo de alumnos para mostrarles el funcionamiento del Club del Árbitro, y los conceptos de edición de video que necesitarán para desarrollar los trabajos audiovisuales que tienen que presentar el viernes.

El último en intervenir fue Víctor Mas, instructor FIBA y miembro de la Comisión Técnica de FIBA EUROPA, con una presentación sobre filosofía del arbitraje, con conceptos básicos y principios para aplicar en los partidos.

La jornada terminó pasada la medianoche, comenzando los trabajos audiovisuales de los cinco grupos de trabajo, a partir de la base de datos de jugadas de las temporadas 2007/08 y 2008/09.

DIA 2

PSICOLOGIA DEL ARBITRAJE

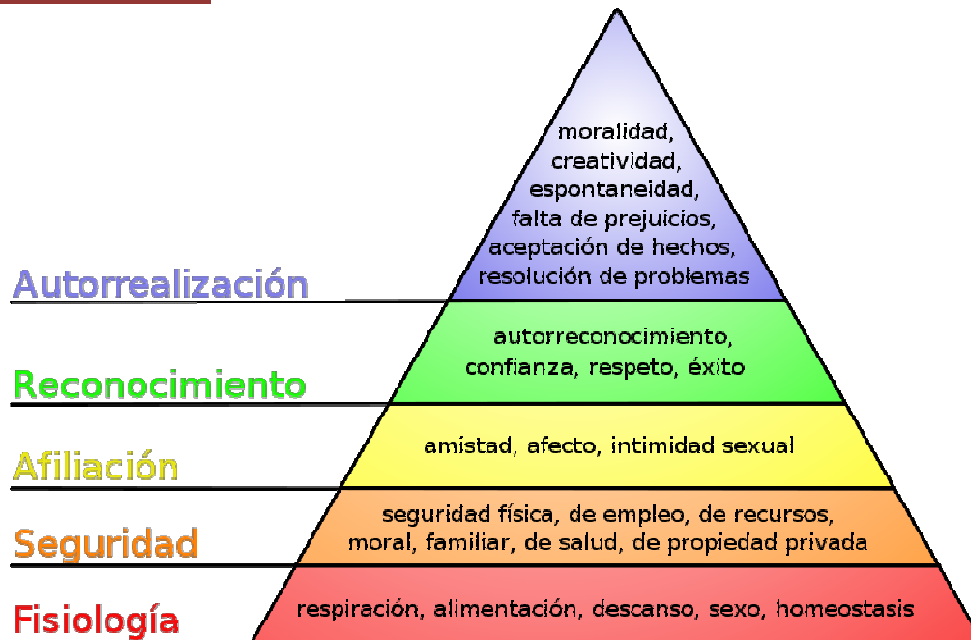
CLARA BAQUERO (PSICOLOGA Y ARBITRO INTERNACIONAL SILLA DE RUEDAS)

FACTORES BASICOS ARBITRAJE

- Físico
- Técnico
- PSICOLOGICO

MOTIVACION

PIRAMIDE DE MASLOW



HERBERG → ORIENTACION HACIA EL LOGRO

FACTORES MOTIVADORES:

- El logro
- El reconocimiento
- Características de la actividad realizada
- La responsabilidad
- El progreso

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ÉXITO

- Dedícate a aquello que te apasiona y obtendrás el éxito
- La clave del éxito es averiguar lo que realmente te apasiona
- **EL ÉXITO ES UN CAMINO, NO UN DESTINO**

AUTOMOTIVACION: SMCC

- **SUEÑO:** Todo comienza con un sueño
- **META:** El sueño se tiene que convertir en una meta, hay que concretar un objetivo
- **CAMBIOS:** Dependiendo de la meta hay más o menos cambios
- **CIC:** Lo conseguimos con una **C**omunicación **I**nterior **C**onstructiva

CONFIANZA

- **Conocimiento** de uno mismo
- **Auto concepto:** idea que una persona tiene de sí mismo
- **Autoestima:** valoración que hacemos de la imagen de uno mismo

LA ESTIMA PERSONAL (AUTOESTIMA)

- Conocerse a si mismo
- Aceptarse a si mismo
- Asumir las propias responsabilidades
- Respetarse y defenderse a uno mismo

DISTORSIONES COGNITIVAS

Son frases como:

- “Vaya falta me he comido”
- “Ufff! Esa la he pitado y no era”
- “No aguanto más a este entrenador”
- “¿Cuánto queda? No puedo más”
- “¿Qué voy a hacer después del partido?”

METODO DE ENFRENTAMIENTO 1

1. Identificar el pensamiento que distorsiona
2. Detener el pensamiento
 - Parada de pensamiento: ¡STOP!; ¡OUT!
 - PNL: lengua (pegar lengua al paladar) Con este método dicen los expertos que el cerebro deja de crear pensamientos
3. Sustituir el pensamiento negativo por otro positivo. Hay que entrenar dichos pensamientos

METODO DE ENFRENTAMIENTO 2

1. Identificar el pensamiento y/o la situación
2. Visualizar una persona que sea nuestro referente y como él afrontaría esta situación
3. Visualizarnos a nosotros mismos afrontando la situación como lo haría esa persona
4. Afrontar esa situación cuando se preste la situación

TRUCOS

Disco rayado (repetir lo que la persona te dice)

Banco de niebla (hacer comentarios tipo: “en el descanso”, “luego hablamos”)

DINÁMICAS

Dinámica 1

La imagen de mi yo; una dinámica donde evaluar y reflexionar sobre cómo me veo a mi mismo, cómo me ve la gente de mi alrededor, cómo me gustaría que me vieran y cómo no.

Dinámica 2

Cuestionario sobre aspectos personales del árbitro. Extraído del libro *psicología del arbitraje y el juicio deportivo*, Félix Guillen y col. (2003).

Dinámica 3

Crearse objetivos a corto medio y largo plazo para poder afrontarlos y evaluar cómo han ido los objetivos. Diagrama para evaluar: cómo soy, qué cualidades tengo, qué quiero, que me pide mi comité, qué necesito, como lo conseguiré.

RESUMEN DE LA JORNADA

Técnica de arbitraje y psicología

Como siempre, a las ocho de la mañana se realizó un calentamiento progresivo seguido de técnicas de carrera con el preparador físico de la actividad, Javier Pinilla Arbex.

A las diez de la mañana siguieron con Víctor Mas para acabar con su exposición que comenzó el día anterior. Comenzó la charla hablando de la importancia de una correcta señalización, tratando también el criterio ventaja-desventaja, sobre el cual dijo que se debe interrumpir el partido lo menos posible ajustándonos a lo establecido en el reglamento. La charla finalizó hablando del espíritu de las normas y de la consistencia del arbitraje.

Tras la comida fue Pedro Rocío, Coordinador del Área de Árbitros, quien trató temas relacionados con FEB, FIBA y FIBA EUROPA.

Para acabar el día tuvieron como ponente a Clara Baquero Pecino, compañera del Comité Madrileño, árbitro internacional de silla de ruedas y psicóloga de profesión. Como no podía ser de otra manera, el tema elegido fue la psicología en el arbitraje. Comenzó como una breve exposición de la teoría de la pirámide de Maslow para seguir con otros temas más prácticos. Nos hablo de la motivación y del principio fundamental del éxito, así como de todos los factores que se asocian con ellos. Otro concepto a tener muy presente en la psicología y en la carrera arbitral es la auto motivación, que consta de cuatro etapas: sueño, meta, cambios y comunicación interior.

Como final cabe destacar una frase de Clara: ***“Cuanto más grande son mis objetivos, más grandes serán los obstáculos y más satisfacción tendré al superarlos”.***

DIA 3

AVANCE ILEGAL

ÁNGEL DE LUCAS (ÁRBITRO ADECCO ORO Y TÉCNICO ÁREA ARBITROS FEB)

MANUEL ALLER (ENTRENADOR Y MIEMBRO DEL GABINETE TÉCNICO FEB)

Charla relacionada con la violación de avance ilegal.

Visionado de jugadas del club del árbitro y discusión de las mismas.

Unificación de criterio. Sancionar los pasos que creen desventaja.

Trabajo en pista con Manuel Aller de diferentes ejercicios de salida abierta y salida cruzada.

Conocimiento de la técnica del jugador en los diferentes tipos de salidas y paradas.

FIBA EUROPE

RICHARD STOKES (ADMINISTRADOR COMPETICIONES FIBA EUROPE)

BASIC WORDS

Travelling / Pasos

Act of shooting / Acción de tiro

Out of bounds / Fuera de banda

Goal tending / Trayectoria

Verticality / Verticalidad

Unsportmanlike foul / Falta antideportiva

Hand checking / Uso ilegal

Violations / Violaciones

Technical foul / Falta técnica

Disqualifying foul / Falta descalificante

Simultaneous foul / Doble falta

Timeout / Tiempo muerto

PRE-GAME CONFERENCE

- To warm-up or basketball mind
- To be a team
- To be consistent on the court

AIM OF PRE-GAME

- To agree a basic way of working
- Share and listen information

THE GAME

- What's at stake for the participants? (Que partido es)
- What does this game mean? (Que importancia tiene este partido)
- To the players?
- To us?

COMUNICACION

- Referees
- Officials
- Coaches
- ...

-TREAT OTHERS AS WE WOULD WISH TO BE TREATED OURSELVES

-NUMBER X, YOU ARE FLOPPING; I UNDERSTAND YOU DON'T AGREE. NEXT TIME TECHNICAL FOUL.

CUALITIES OF A GOOD OFFICIAL

- Integrity
- Fitness
- Hustle
- Judgment
- Communication
- Consistency
- Courage
- Common sense

ENTRENAMIENTO FÍSICO

JAVIER PINILLA (PREPARADOR FÍSICO FEB Y ÁRBITRO LIGA EBA)

FRECUENCIA CARDIACA

Fc. Mínima → REPOSO

Fc. Máxima → 220-EDAD

Fc. Reserva → diferencia de ambas

Ejercicio aeróbico → Largo plazo de trabajo, RESISTENCIA

Ejercicio anaeróbico → Corto pero intenso, SPRINTS

Frec Cardiaca= % entrenamiento x [Fc Max – Fc Reposo] + FcReposo

Para perder 1 kg de peso hay que quemar 7700 Kcal de energía.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

- **TECNICA:** Coordinación, brazos, piernas, tobillos, salidas, circuitos de agilidad, cambios de sentido y dirección
- **CAPACIDAD AEROBICA:** Actividad por encima del 80% Fc, series largas e intensas (carrera continua)
- **CAPACIDAD ANAEROBICA:** Muchas series cortas-medias, intensas y con muchas repeticiones. Poco descanso entre ejercicios.
- **FUERZA EXPLOSIVA:** Muchas repeticiones de series.

RESUMEN DE LA JORNADA

Trabajo en cancha y principios del arbitraje

Tras la habitual sesión física, con series a elevada intensidad y poca recuperación, fue Pedro Rocío quien hizo un repaso a las reglas del juego con el reglamento digital que ha desarrollado FIBA.

Continuó Ángel de Lucas, Director del Clinic y árbitro del Grupo 1, explicando el concepto del avance ilegal, visionando muchas jugadas que luego se debatían para unificar el criterio.

Antes de la comida llegó el turno de Manuel Aller, ex – jugador, entrenador y miembro del Gabinete Técnico de la FEB encargado de la formación de jóvenes promesas. Aller escenificó diversos ejercicios en los que se practicaban los diferentes tipos de salidas en parado que se entrenan de un modo similar con las categorías inferiores: salidas abiertas y cruzadas.

Finalmente llegó el momento de la primera charla de un ponente extranjero en la historia del Clinic: Richard Stokes, administrador de competiciones de FIBA EUROPA y ex – árbitro internacional. Stokes habló de la preparación previa a los encuentros y del control de partido, que es tan importante como la propia aplicación de las reglas. Seguidamente se sirvió de un DVD desarrollado por FIBA EUROPA y FIBA AMERICAS para mostrar jugadas en los que clarificaban situaciones de acción de tiro, simulaciones, faltas antideportivas, verticalidades y jugadas sin balón.

Por último ha expuesto las 8 cualidades más importantes de un buen árbitro partiendo de la base de que cada árbitro tiene su propia personalidad: integridad, preparación física, mecánica, juicio, comunicación, consistencia, coraje y, sobre todo, el sentido común.

Tras un breve descanso terminó la sesión más intensa de esta edición del Clinic con una charla del preparador físico Javier Pinilla, mostrando una serie de artículos publicados en el Club del Árbitro, que pueden ayudarles en su preparación diaria.

DIA 4

MECANICA DE DOS ÁRBITROS

JUAN CARLOS ARTEAGA (ÁRBITRO ACB E INTERNACIONAL)

- Muy importante conocer la técnica individual de los jugadores para conocer **DÓNDE** y **CÓMO** colocarnos.
- Al arbitrar el balón hay que tener distancia. Para valorar una situación de 1x1 hay que dejar una distancia de unos 3 metros para poder obtener un buen campo de visión.
- En posiciones estáticas hay que intentar que mi cuerpo y mi cara miren al mismo sitio.
- Hay que meter en el campo de visión todo lo que debemos controlar, para ello debemos saber dónde colocarnos para conseguirlo.
- EVITAR tener la espalda completamente paralela a la línea de medio campo para estar preparado para correr en un posible contraataque.
- Cada movimiento de balón implica un movimiento de ambos árbitros. Puesto que los jugadores también se mueven, en cada movimiento de balón se producen unos nuevos ángulos de visión adecuados para arbitrar esa situación.
- Los pies nunca pueden estar juntos. Debemos mantener una posición de equilibrio, una postura que nos permita desplazarnos rápidamente. (Piernas un poco más abiertas que la anchura de las caderas)
- Los dos árbitros no pueden tener los mismos ángulos porque entonces están controlando lo mismo.
- En el salto inicial el árbitro libre debe estar flexionado y preparado para salir en sprint a uno de los dos fondos.

LA CONFIANZA DEL ÁRBITRO

CARLOS PERUGA (ÁRBITRO ACB)

- Arbitrar es lo más sencillo → Decir lo que vemos
- Dentro de esa sencillez nuestra gran dificultad → Cada decisión que tomamos conlleva:
 - **ACIERTO**
 - **ERROR**
- Nuestra decisión afecta a terceros
- ¿Tenemos confianza suficiente para:
 - ¿Ser consistentes?
 - ¿Mantener un criterio?

CONFIANZA EN MI MISMO → AUTOESTIMA

➤ Aspectos a trabajar

- Estudio exhaustivo del reglamento e interpretaciones
 - Condición física
 - Conocimiento del juego
- Abandonar el perfeccionismo
- *“Aprende a sentirte más cómodo en la incomodidad”*

- “El buen árbitro no es el que nunca toma una decisión equivocada (éste no existe), sino el que tras una decisión equivocada se encuentra al 100% para acertar en la próxima”
- **Ante un partido exigente**
 - Revive un buen recuerdo
 - Un partido bien arbitrado
 - Una complicada decisión tomada
- El arbitraje es una carrera de fondo, de resistencia y no de velocidad
- El éxito es levantarte más veces de las que caes

CONFIANZA DEL ENTORNO EN MÍ

- **“TENGO QUE GANARME LA CONFIANZA DE LOS DEMÁS”**
 - De mis compañeros
 - Del departamento técnico
 - Del departamento de designaciones
 - De los equipos
 - Entrenadores
 - Jugadores
 - Espectadores
 - Prensa
 -

TÉCNICA DE ARBITRAJE

JUAN CARLOS MITJANA (ÁRBITRO ACB)

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA ARBITRAR?

- Conocimiento de reglas
- Conocer el juego
- Psicología
- Condición física
- “La técnica de arbitraje consiste en **CREARSE HÁBITOS**”

FASES DE LA ACCIÓN ARBITRAL

- Ver la acción (preparación física + mecánica)
- Analizar lo visto
- Decidir (PITAR // NO PITAR)
- Comunicación (Técnica de arbitraje + psicología)
- Ser aceptado (Psicología)

¿QUÉ ES LA TÉCNICA DE ARBITRAJE?

Es el conjunto de normas prácticas que nacen de la experiencia acumulada y del constante cambio en las técnicas de los equipos. Que se recomienda hacer a los árbitros para intentar facilitar su labor.

OBJETIVOS

- Dotar de unas pautas de conducta sistemática(HÁBITO)
- Estar en la posición adecuada en el momento preciso (UBICACIÓN)

- Comunicar sus decisiones de forma que todos los participantes y asistentes las entiendan (SEÑALIZACIÓN)
- Actuar de manera efectiva y coordinada con el compañero (COLABORACIÓN)

¿DE QUE SE COMPONE LA TÉCNICA DE ARBITRAJE?

SEÑALIZACION

- Vender la decisión
- Swing
- *“Lo importante para vender el producto es vender la imagen”*
- *“Nadie compra un MAL producto dos veces por BUENA que sea la imagen”*

UBICACIÓN

- Boxing
- Movimiento constante
- Buscar el espacio (Penetrar, romper, adaptarse al juego)

COLABORACIÓN

- El trabajo de equipo forma parte del arbitraje
- Confía en tus compañeros
- Busca canales de comunicación durante todo el encuentro
- Utiliza la charla pre partido
- Colabora con tus compañeros incluso después del partido

RESUMEN DE LA JORNADA

Mecánica arbitral y confianza

Tras la sesión física con Javier Pinilla, en la que trabajaron a intensidad media-alta con series y ejercicios de velocidad, llegó el turno de Pedro Rocío tratando los principales errores en un partido.

El Coordinador de Árbitros FEB hizo especial hincapié en la colaboración entre los dos árbitros ***“haciendo un buen arbitraje, seremos un buen equipo”*** y mantener la concentración durante todo el partido para tener un arbitraje consistente.

Juan Carlos Arteaga, árbitro internacional, ocupó el resto de la mañana con su charla sobre aspectos de mecánica, concretamente CÓMO y DONDE tener una buena colocación en la cancha. Para Arteaga Vizcaíno, el mayor defecto de los árbitros es la técnica individual. Y remarcó tres conceptos: ***“si el balón se mueve, ambos árbitros se deben mover”***. ***“Cuerpo y cara deben mirar siempre lo mismo y los pies nunca pueden estar juntos”***, afirmó.

Tras el descanso para la comida y continuar con los trabajos audiovisuales, que ya están prácticamente terminados, tuvo lugar una interesante charla de Carlos Peruga (árbitro de Liga ACB) sobre la confianza del árbitro. Peruga Embid, también presidente del Comité Aragonés, dividió su charla en tres aspectos fundamentales: autoestima, confianza en los compañeros y confianza del entorno en nosotros. Insistió en que ***“nunca tomes decisiones sino sabes cómo solucionar el posible problema que puede causar”*** y que ***“el éxito es levantarte más veces de las que caes”***.

*Resúmenes de cada jornada extraídos de www.feb.es