

# FEDERACIÓ CATALANA de BÀSQUETBOL

LLL  
L'ÀRBITRE  
DEL SEGLE XXI  
-  
L'ÀRBITRE FEB



19 de Desembre de 2.018

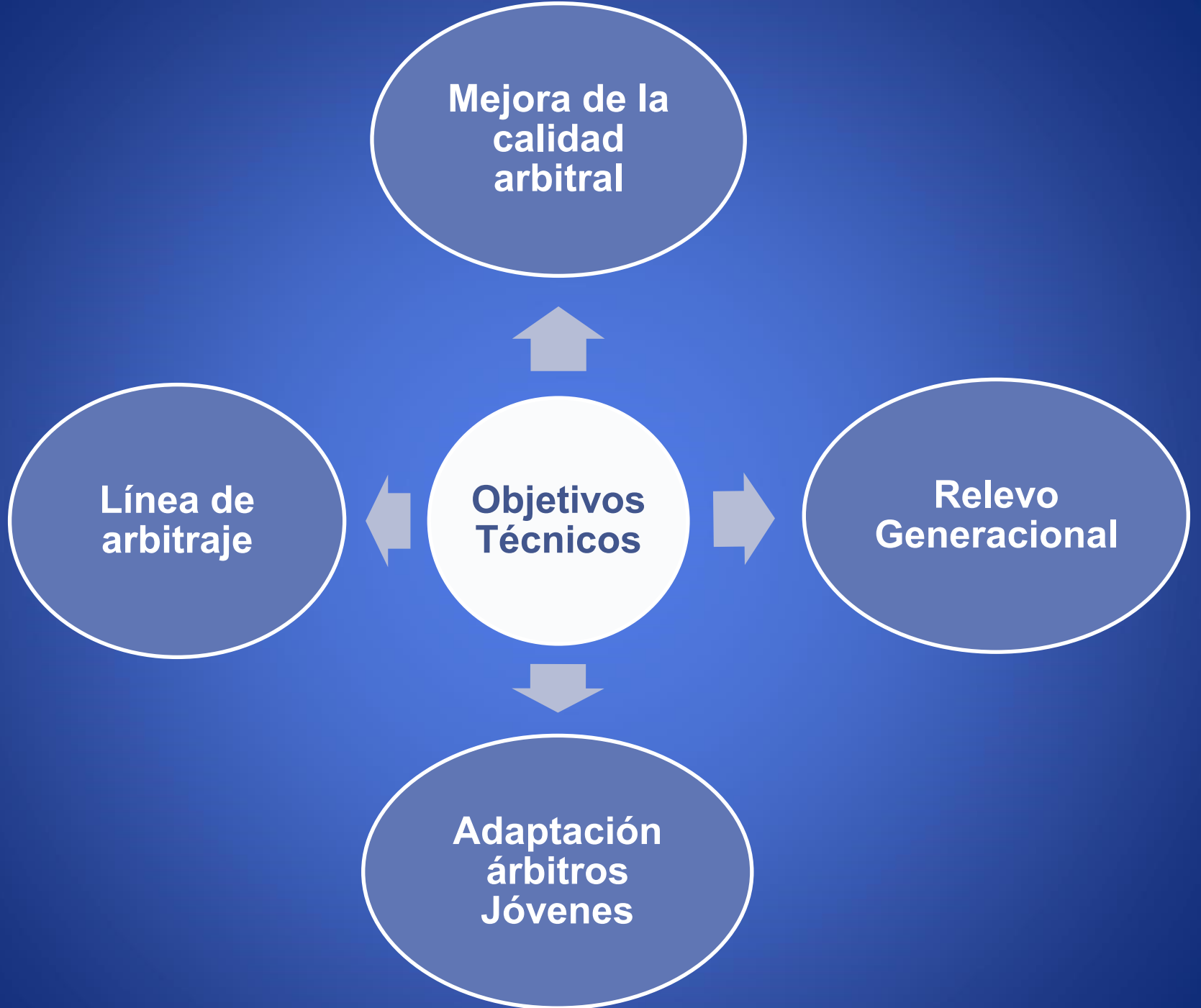
# El proyecto FEB

Consiste en ofrecer a los árbitros de la Federación Española de Baloncesto:

- Seguimiento y formación arbitral.
- Desarrollo individual.
- Trabajo desde diferentes puntos de vista para la mejora del rendimiento técnico y arbitral.

# Objetivos

- Analizar la calidad arbitral identificando los aspectos técnicos y no técnicos a mejorar.
- Dotar a los árbitros de las herramientas y estrategias necesarias para mejorar su rendimiento.
- Motivar la mejora objetiva y continuada.
- Establecer una dinámica de implicación e interacción de los árbitros con los responsables arbitrales.
- Homogeneizar el nivel de calidad del colectivo arbitral.



# ARBITRAR ES...

1. Las cualidades del árbitro
2. Crecimiento arbitral: capacidades y trabajo
3. Criterio: línea de arbitraje
4. Aspectos psicológicos del arbitraje: el arbitraje es una actividad mental



# SER ÁRBITRO

- Ser buena persona
- Ser juez las 24 horas del día
- Aplicar las reglas del juego
- Dirigir un partido



# LAS CUALIDADES DEL ÁRBITRO

- Justicia
- Honestidad
- Valentía

# CRECIMIENTO ARBITRAL

- Conocer las propias capacidades y limitaciones
- Conocimiento del juego y de las reglas de juego
- Condición física
- Técnica del arbitraje
- Psicología del arbitraje
- Ser aceptado

# ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ARBITRAJE

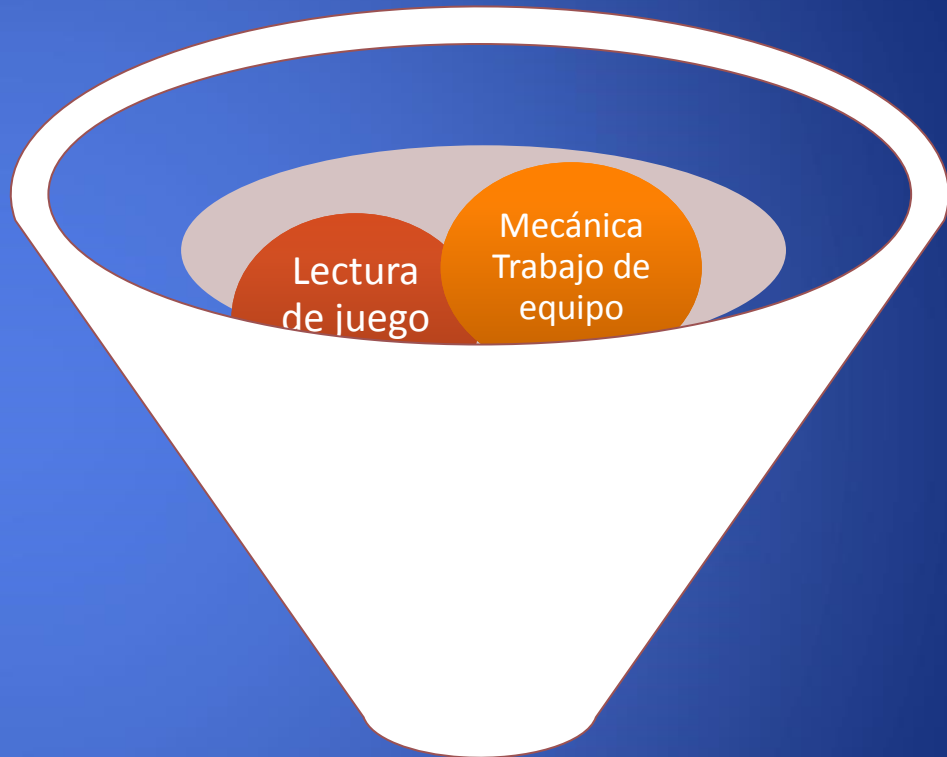
- El arbitraje como actividad mental
- Lectura del juego
- Control del partido
- Trabajar con el error
- Comunicación





# CONTROL DEL PARTIDO

- Objetivo del arbitraje
- Conseguirlo: lectura de juego
- Recuperarlo cuando se pierde
- Disfrutarlo y conservarlo



Control del partido

# TRABAJAR CON EL ERROR

- Dos tipos de errores: técnicos y de apreciación
- Decisiones incorrectas
- Omisiones
- Inventos
- Trabajo después del error
  - No mirar al pasado
  - Tener paciencia
  - Recuperar seguridad y buenas sensaciones
  - Esfuerzo en mantener la consistencia

Es necesario aprender a convivir con el error

# TRABAJO DE VÍDEO

- Trabajo post-partido: análisis del arbitraje
- Lectura del juego y línea del arbitraje
- Identificación de errores y sus causas
- Plantear alternativas
- Establecer pautas de trabajo futuro
  - Para mejorar el rendimiento (corto plazo)
  - Para mejorar líneas de actuación (medio plazo)

# COMUNICACIÓN

- El deporte es una actividad social. La comunicación es vital.
- Las habilidades sociales mejoran el trabajo de los árbitros.
- Algunas acciones que ayudan en la comunicación:
  - Aprender a decir las cosas
  - Hablar educadamente, con respeto
  - Utilizar las palabras correctas
  - Tener la idea en la cabeza antes de hablar
  - Aceptar la responsabilidad del error
  - Acabar siempre con alguna cosa positiva



Las tres expresiones que más debe utilizar un árbitro: "POR FAVOR", "GRACIAS", "LO SIENTO"

# INTANGIBLES

- Aprender a gestionar las propias expectativas y a marcarse objetivos
- Trabajar la autoevaluación y el espíritu crítico
- Mejora de la concentración, estabilidad psicológica y fuerza mental
- Desarrollar habilidades sociales (comunicación)
- Crecimiento personal
- Disfrutar del arbitraje. El éxito está en el camino

# ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

- Disfruta del baloncesto y del arbitraje
- Trabaja todos los partidos. Las pequeñas mejoras ayudan al crecimiento arbitral
- Un mal partido no hace una temporada. Lo importante es tu progresión
- Debes estar concentrado y preparado para decidir en todo momento
- Aprende de los árbitros más experimentados. Busca incorporar nuevos detalles a tu arbitraje
- Éxito = Preparación + Oportunidad