

Join Us



Darrere el xifret

COMPROMÍS, VALORS I BONES PRÀCTIQUES
D'ÀRBITRES I AUXILIARS DE TAULA



Federació Catalana
de Basquetbol

Comitè d'Àrbitres i Auxiliars de Taula

#NOMÉS VOLEM
JUGAR

Darrere el xilet

COMPROMÍS, VALORS I BONES PRÀCTIQUES
DELS ÀRBITRES I AUXILIARS DE TAULA

ÈTICA I COMPROMÍS

Actuar amb honestedat i transparència, sent responsable de les pròpies accions i decisions.

- Justícia i responsabilitat
- Professionalitat i sacrifici

TREBALL EN EQUIP

Liderar des de l'exemple i sentir-se membre d'un col·lectiu històric.

- Lideratge
- Cohesió del grup
- Resolució dels conflictes

ADAPTABILITAT AL CANVI

L'àrbitre del s.XXI és una persona hàbil i formada en múltiples àmbits per tal d'interpretar millor.

- Anàlisi de dades i vídeo
- Ús de les noves tecnologies
- Ment oberta



Federació Catalana
de Basquetbol

Comitè d'Àrbitres i Auxiliars de Taula

PSICOLOGIA DE L'ARBITRATGE

La frustració o l'angoixa es poden presentar, cal saber conèixer-se a un mateix i treure el millor de companys i participants.

- Gestió dels sentiments
- Empatia i rapport
- Comunicació i habilitats socials

ESPERIT CRÍTIC

Només reconeixent els propis errors creixeràs, aprofita les eines i el treball que tens al teu voltant.

- Autodisciplina
- Professional reflexiu
- Recerca del rendiment

PENSAMENT ESTRATÈGIC

No prejudicis, però estigues preparat pel futur i tingues cura dels petits detalls per tenir èxit.

- Planificació i anticipació
- Avaluació i ajustament

#NOMÉS VOLEM
JUGAR

ÈTICA I COMPROMÍS

- **JUSTÍCIA I RESPONSABILITAT**
- **PROFESSIONALITAT I SACRIFICI**

L'àrbitre de la Federació Catalana de Basquetbol ha d'actuar sempre amb **responsabilitat, compromís i ètica professional**. Aquest compromís comença per una **preparació constant i rigorosa**, tant física com tècnica, i per l'**assistència obligada** als partits designats i a totes les formacions convocades. L'àrbitre s'hi ha de presentar amb **puntualitat, implicació i respecte pels objectius individuals i col·lectius** del col·lectiu arbitral.

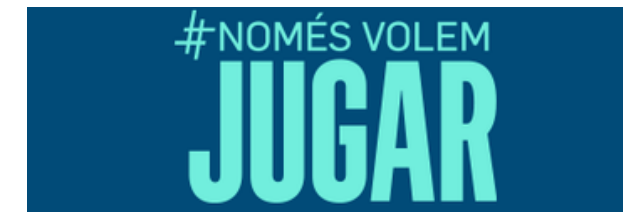
La **disciplina** és un valor essencial: implica complir les normes establertes pel Comitè i l'Escola d'Àrbitres, així com seguir les indicacions de tutors, informadors i responsables tècnics. Aquesta actitud contribueix a garantir un **nivell elevat i constant de qualitat arbitral**, alhora que reforça la confiança mútua dins del col·lectiu.

L'àrbitre ha de ser **conscient que representa la Federació i el col·lectiu arbitral** tant dins com fora del camp. Per això, ha de vetllar sempre per una **imatge digna i respectuosa**, sent exemple d'actitud esportiva, rigor i compromís. Cada acció i decisió ha d'estar guiada per la **responsabilitat personal**, sabent que la seva conducta repercuteix en la percepció del conjunt del col·lectiu.

El **respecte** és un valor fonamental que s'ha de demostrar cap a totes les figures implicades en l'activitat esportiva: **jugadors/es, entrenadors/es, auxiliars de taula, directius/ves de clubs, públic i companys/es** d'equip arbitral. Aquest respecte construeix un ambient positiu, educatiu i just, propi dels valors de l'esport.

La **honestedat i la transparència** han d'estar presents en totes les actuacions arbitral. Cal evitar qualsevol conducta deshonest, tracte de favor o falta de rigor. La **integritat personal** és clau per mantenir la **credibilitat i la legitimitat** del paper de l'àrbitre i de l'esport en general.

Finalment, l'àrbitre ha de ser **perseverant i resiliat** davant les dificultats. Davant l'error o la crítica, cal tenir capacitat d'autocrítica, voluntat d'aprenentatge i **fermesa per continuar millorant**. L'esforç sostingut i la capacitat de superar adversitats són indicadors clars del compromís ètic amb la tasca encomanada.



Federació Catalana
de Basquetbol



TREBALL EN EQUIP

- **LIDERATGE**
- **COHESIÓ DEL GRUP**
- **RESOLUCIÓ DELS CONFLICTES**

En el món de l'arbitratge, **el treball en equip és essencial** per garantir el bon desenvolupament dels partits i el respecte a l'esport. Cap àrbitre actua sol: forma part d'un equip arbitral on la **coordinació, la comunicació i el suport mutu** són claus per a l'èxit. Un bon membre de l'equip arbitral té clara la **missió col·lectiva** i treballa per assolir-la amb **compromís, claredat i col·laboració**. És capaç de compartir la visió comuna i adaptar el seu paper per contribuir al rendiment global de l'equip.

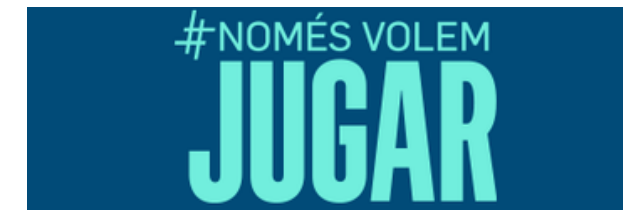
Saber motivar i animar els companys i companyes és part del treball en equip. Això implica reconèixer els esforços dels altres, celebrar els èxits col·lectius i donar suport quan les coses no surten com s'esperaven. En moments difícils, **l'empatia, la comprensió i el suport emocional** reforcen la cohesió i milloren el rendiment de tot l'equip.

El treball en equip també implica **liderar amb l'exemple**, però des d'una actitud de col·laboració: mostrant compromís, respecte, actitud positiva i ètica de treball, per inspirar confiança i sumar valor a l'equip. Això vol dir **comprendre les necessitats dels altres, escoltar activament** i contribuir a un ambient on tothom se senti valorat i respectat. La **comunicació oberta i honesta** és fonamental. Tant en moments de tranquil·litat com en situacions de tensió o conflicte, compartir opinions amb respecte i rebre feedback constructiu són eines imprescindibles per créixer com a equip.

En l'arbitratge, cal prendre **decisions ràpides i ben fonamentades**. Aconseguir-ho requereix **confiança en un mateix i en els companys**, saber coordinar-se i ajustar estratègies de manera flexible segons el que demani el joc. Aquesta capacitat de **resposta col·lectiva** millora la qualitat del partit i el respecte per la tasca arbitral.

El treball en equip fomenta un **sentiment de comunitat i responsabilitat compartida**, on cada membre de l'equip arbitral se sent implicat, escoltat i necessari. Enfrontar-se junts als reptes i als errors, amb una actitud positiva i orientada a l'aprenentatge, fa que l'equip creixi i es consolidi com una unitat forta i professional.

En resum, l'arbitratge és una **tasca col·lectiva** que només s'entén des del suport mutu, la confiança i la voluntat d'aprendre i millorar junts. Treballar en equip és la millor manera de garantir una actuació arbitral coherent, justa i alineada amb els valors de l'esport.



Federació Catalana
de Basquetbol



ADAPTABILITAT AL CANVI

- **ANÀLISI DE DÀDES I VÍDEO**
- **ÚS DE LES NOVES TECNOLOGIES**
- **MENT OBERTA**

L'àrbitre modern ha d'estar preparat per **adaptar-se a un entorn esportiu en constant evolució**, on la tecnologia juga un **paper clau** en la millora de la presa de decisions, l'anàlisi del rendiment i l'eficiència del joc.

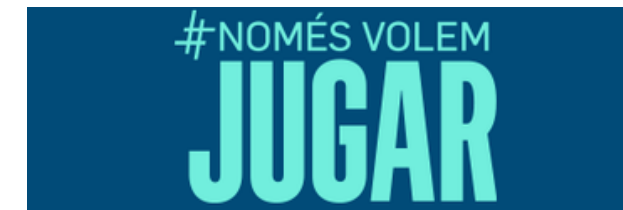
Les **noves eines tecnològiques** com les càmeres de vídeo, els dispositius d'enregistrament, els sistemes de revisió instantània i altres recursos digitals **ofereixen noves oportunitats de millora personal i col·lectiva**. Aquests recursos permeten revisar actuacions, detectar àrees de millora i obtenir una visió objectiva de les intervencions arbitrals.

L'**ús del big data i l'anàlisi de dades** derivades de les competicions és una eina cada cop més rellevant. Mitjançant l'estudi dels patrons de joc i de decisió, l'àrbitre pot **identificar fortaleeses, corregir errors i optimitzar el seu rendiment**. Aquest enfocament no només afavoreix l'eficàcia individual, sinó que també contribueix a la cohesió i coherència de l'equip arbitral. Un exemple és el nostre model d'informe arbitral i les dades que generen els prop de 10.000 realitzats durant la temporada.

Per això, àrbitres i auxiliars de taula han de desenvolupar una **mentalitat oberta, flexible i receptiva als canvis**. Cal perdre la por a la innovació i estar disposat a provar i **integrar nous sistemes tecnològics i metodologies de treball**, sempre amb l'objectiu de millorar el servei arbitral i la qualitat del joc.

La **formació contínua i l'actualització constant són imprescindibles**. El món de l'arbitratge és dinàmic, i per mantenir-se al dia cal estar disposat a aprendre, desaprendre i reaprendre. El reciclatge tecnològic s'ha de veure com una oportunitat, no com una obligació. Un **exemple clar d'adaptació tecnològica** que encara no està present a les nostres competicions és l'ús de l'**IRS**, que permet decisions més justes, contrastades i transparents, reduint el marge d'error i augmentant la confiança dels equips i del públic en la imparcialitat arbitral.

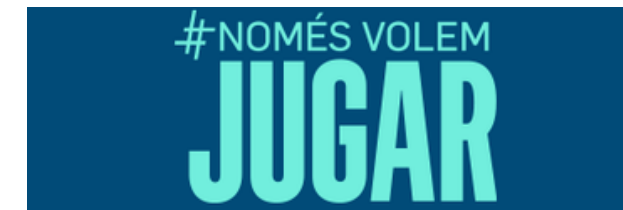
En definitiva, **adaptar-se als canvis i incorporar la tecnologia amb intel·ligència i criteri** és un signe de professionalitat. L'àrbitre que abraça la innovació, aprèn dels nous recursos i s'ajusta a les exigències del present, contribueix decisivament a fer créixer l'arbitratge i a enfortir els valors de l'esport.



Federació Catalana
de Basquetbol



PSICOLOGIA DE L'ARBITRATGE



Federació Catalana
de Basquetbol

- **GESTIÓ DELS SENTIMENTS**
- **EMPATIA I RAPPORT**
- **COMUNICACIÓ I HABILITATS SOCIALS**

L'èxit arbitral no depèn només del coneixement tècnic del reglament, sinó també de la **fortalesa mental i emocional** de qui arbitra. La psicologia esportiva aplicada a l'arbitratge ajuda a afrontar situacions de pressió, prendre decisions amb claredat i mantenir una actitud equilibrada dins i fora del camp.

Creure en les pròpies capacitats és fonamental per actuar amb seguretat. Aquesta autoconfiança es construeix a través de l'**entrenament constant, la pràctica guiada i l'experiència** acumulada. Un àrbitre que confia en si mateix és més capaç de gestionar situacions difícils, mantenir la calma i oferir una actuació sòlida sota pressió. Tècniques com la **visualització positiva, la respiració controlada o el "mindfulness"** poden ajudar l'àrbitre i els auxiliars de taula a mantenir la concentració i la serenitat durant el partit. Aquestes eines són especialment útils en moments de tensió, quan cal prendre decisions ràpides amb una ment clara i enfocada.

Els àrbitres són éssers humans i poden cometre errors. El més important és la capacitat de **recuperar-se mentalment** i continuar amb confiança. Aquesta **resiliència** permet mantenir la motivació, aprendre dels errors i seguir progressant sense perdre l'equilibri emocional. Confiar en les habilitats dels companys i companyes és essencial per a un bon funcionament col·lectiu. Els equips arbitrals que **es respecten, es donen suport i es reconeixen mútuament** generen un entorn psicològicament segur, afavorint una millor comunicació i presa de decisions compartida.

Una comunicació clara, oberta i respectuosa és clau per evitar conflictes i crear **una atmosfera de col·laboració amb jugadors, entrenadors i personal dels clubs**. Cal ser proactiu a l'inici de cada partit, establint ponts de confiança des del primer contacte. Les instruccions han de ser **clares, concises i fàcils d'entendre** per evitar malentesos. Tanmateix, la **comunicació no verbal** juga també un paper fonamental: expressions facials, gestos, postura i contacte visual poden reforçar (o debilitar) el missatge transmès. Més enllà de parlar, **cal saber escoltar amb atenció**, mostrar empatia i interpretar les emocions i necessitats dels altres. Aquesta escolta activa facilita la resolució de conflictes i la comprensió mútua. A més, saber donar i rebre **comentaris constructius** és fonamental per al creixement personal i del col·lectiu.

En definitiva, l'àrbitre psicològicament preparat és aquell que **sap controlar les seves emocions, actuar amb confiança, comunicar-se amb intel·ligència emocional i col·laborar** amb els altres. Desenvolupar aquestes habilitats no només millora el rendiment arbitral, sinó que també contribueix a **un entorn esportiu més sa, just i respectuós**.



ESPERIT CRÍTIC

- **AUTODISCIPLINA**
- **PROFESSIONAL REFLEXIU**
- **RECERCA DEL RENDIMENT**

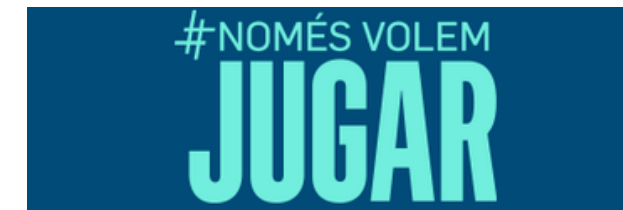
Un bon àrbitre ha de ser **capaç de reflexionar sobre les seves actuacions**, identificar encerts i errors, i plantejar-se com pot millorar. Aplicar el pensament crític vol dir **qüestionar-se les pròpies decisions amb objectivitat i honestedat**, sempre amb voluntat de millora.

Cal estar obert a **rebre comentaris constructius** de companys, entrenadors arbitrals, entrenadors d'equips o tutors. Saber escoltar i analitzar aquestes aportacions amb una **actitud oberta i madura** permet fer ajustaments valuosos per al creixement personal i col·lectiu.

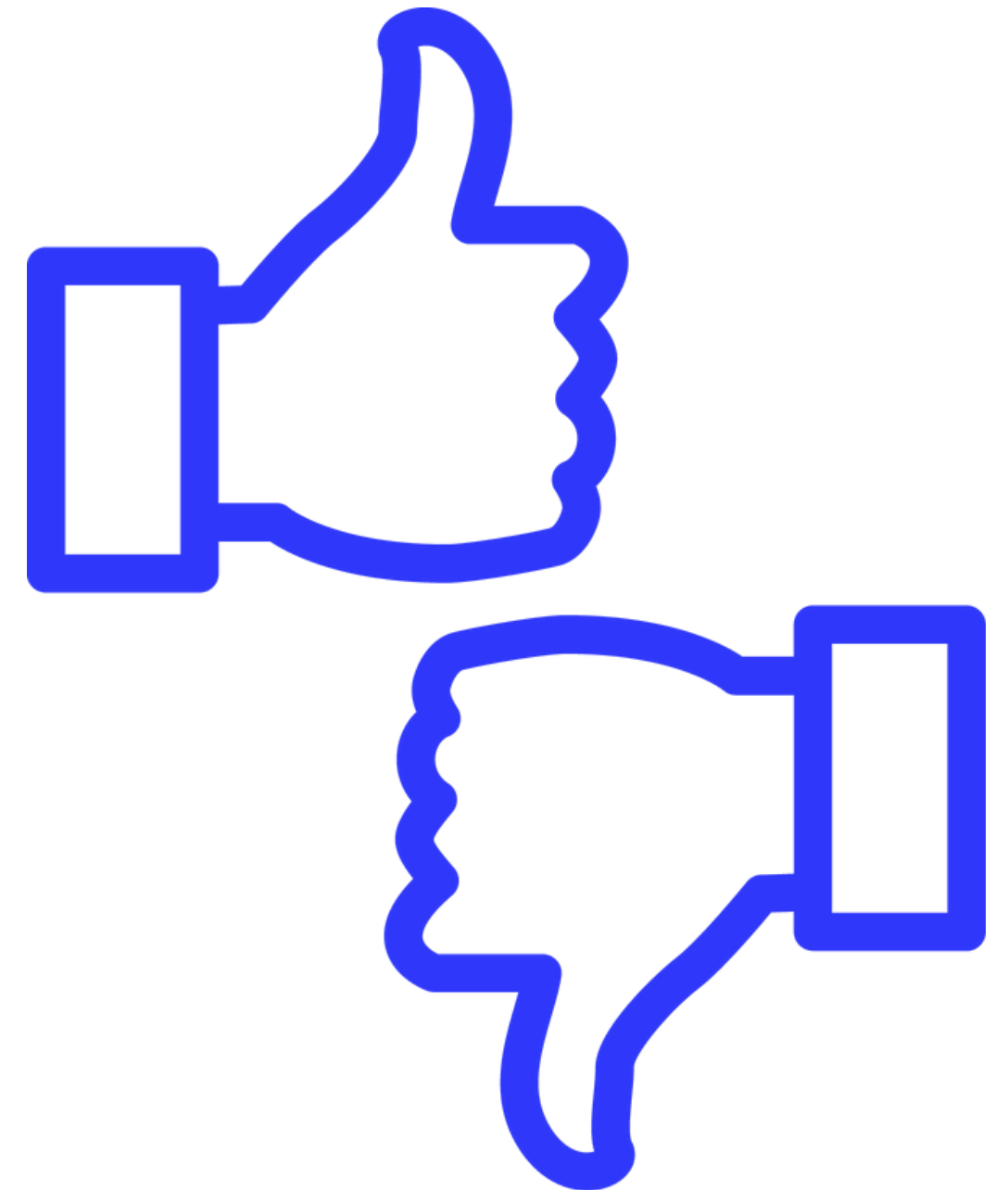
L'àrbitre amb esperit crític no es conforma amb “fer sempre el mateix”. Està disposat a **provar noves eines, adaptar-se a canvis i revisar els seus hàbits** per respondre millor a les necessitats dels partits i del seu equip arbitral.

El pensament crític afavoreix una **detecció més ràpida dels errors i una correcció més efectiva**. A més, permet trobar **solucions creatives i adaptades a les situacions canviants** que poden aparèixer dins i fora del camp.

Tenir esperit crític és una actitud essencial en l'arbitratge: significa **no deixar mai d'aprendre, saber escoltar, analitzar i actuar amb criteri propi**. És una eina poderosa per créixer com a professional i per fer avançar el col·lectiu arbitral.

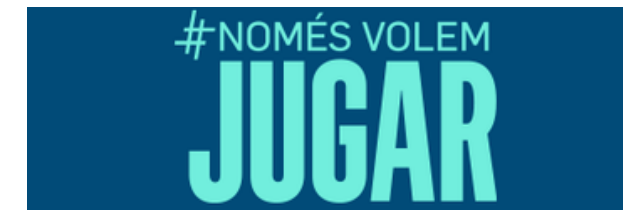


Federació Catalana
de Basquetbol



PENSAMENT ESTRATÈGIC

- **PLANIFICACIO I ANTICIPACIÓ**
- **AVALUACIÓ I AJUSTAMENT**



Federació Catalana
de Basquetbol

L'àrbitre no només entra al partit preparat, sinó que hi entra **informat**. Conèixer els equips, els estils de joc, els entrenadors i les dinàmiques habituals permet **anticipar situacions de conflicte o tensió**. Aquesta anàlisi prèvia afavoreix una actuació més eficaç i coherent des del primer minut.

Saber en què **destaca un mateix i en què ha de millorar** és clau per actuar amb seguretat i honestedat. De la mateixa manera, cal conèixer les habilitats dels companys de l'equip arbitral, per **distribuir rols i responsabilitats de forma intel·ligent**. La confiança mútua i l'organització prèvia milloren la presa de decisions col·lectiva. Fer un **bon prepartit** implica preparar possibles escenaris: ritmes de joc, reaccions emocionals dels equips, canvis tàctics o moments de tensió. **Definir estratègies d'actuació per a cada context** i establir protocols de comunicació interna entre els membres de l'equip arbitral garanteix una resposta àgil i coordinada.

El pensament estratègic es manté durant tot el partit. L'àrbitre ha de saber **adaptar-se a l'evolució del joc**, prenent decisions que tenen en compte el moment actual però també **la dinàmica global del partit**. Cal actuar amb visió, serenor i capacitat d'anticipació, sempre priorititzant l'equilibri i la justícia esportiva. Acabat el partit, arriba el moment d'**avaluar l'estratègia utilitzada, revisar les accions clau i detectar àrees de millora**. Aquesta revisió ha de ser honesta, crítica i orientada a l'aprenentatge. A partir d'aquí, es poden fer els ajustaments necessaris per als següents partits.

El pensament estratègic no es limita al partit: també és clau per **gestionar la pròpia trajectòria com a àrbitre**. Cal marcar-se objectius a curt, mitjà i llarg termini que depenen de tu mateix, entre d'altres:

- Participar activament en formacions, trobades, xerrades i clínics
- Acceptar els feedbacks dels entrenadors arbitrals
- Millorar aspectes tècnics, físics i psicològics

Tenir una visió clara del camí professional **ajuda a prendre decisions coherents amb el propi creixement**, mantenint la motivació i l'exigència personal, evitant la frustració davant expectatives no complides.

El pensament estratègic és una eina poderosa per a l'arbitratge: ajuda a **actuar amb intel·ligència dins del camp, però també a construir una carrera sòlida i amb projecció**. Planificar, adaptar-se i revisar són hàbits clau per créixer com a àrbitre i com a professional de l'esport.

