

IOT - Técnicas de arbitraje individual. Conceptos básicos (5)

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

TOMAR UNA DECISIÓN Y COMUNICARLA

Objetivo: Saber cómo realizar una pitada y ser capaz de comunicar inmediatamente la decisión verbalmente y usando los brazos y manos con señales estándar.

Técnica: Al pitar es importante introducir suficiente aire en el silbato durante un breve período de tiempo, ya que esto crea un sonido fuerte y decisivo. Dada la necesidad de comunicar verbalmente la decisión después de hacer la pitada, es necesario retener algo de aire en los pulmones.

En ocasiones se subestima el valor de técnicas básicas simples para crear unas sólidas bases de arbitraje adecuado al baloncesto de alto nivel. Los siguientes puntos clave son importantes:

- Hacer sonar el silbato solo una vez, con un pitido fuerte y breve. *Escupir* en el silbato.
- Quitarse el silbato de la boca después de pitar.
- Hacer las señales adecuadas con el brazo indicado para comunicar la decisión.
- Apoyar verbalmente la decisión: "falta 5 azul", "falta de ataque", "pasos", etc.
- Practicar palabras clave y cómo articularlas claramente. Una vez que se indica algo, el poder del mensaje es más fuerte. *Menos es más*.



SEÑALES Y COMUNICACIÓN

Definición: Cuando se comunican decisiones con señales se crea una fuerte percepción entre las personas que están observando a los árbitros. Muchas veces se piensa que no hay necesidad de entrenar las señales oficiales, pero es altamente recomendable ya que es parte del conjunto que proporciona una imagen de arbitraje creíble y aceptada. Al utilizar solo las señales definidas en las *Reglas Oficiales de Baloncesto*, los árbitros muestran una actitud profesional mientras que decantarse por hábitos propios y preferencias personales al señalar suponen una falta de comprensión y actitud poco profesional.

Objetivo: Identificar las diferentes fases y técnicas para realizar señales fuertes y decisivas como parte de una correcta presencia en el terreno de juego.

Técnica: Lista de comprobación para el uso correcto de las señales:

- Utilizar señales oficiales y autorizadas de FIBA.
- Ritmo: - Cada señal tiene un comienzo y un final.
- Cuando termines la señal, permanece inmóvil y cuenta “uno-dos” en tu mente.
- Señales fuertes, precisas, visibles y decisivas (practicar frente a un espejo)
- Utilizar ambas manos para comunicar la decisión, usando el hombro adelantado con respecto al cuerpo respecto a la dirección que tendrá el juego posteriormente.
- Tratar a cada equipo, jugador y acción al mismo nivel (sin sobreactuación)
- Recordar que menos es más (sin repetición, una señal clara y fuerte)
- Apoyar verbalmente la señal en todo momento.

Lista de comprobación para informar con éxito a los oficiales de mesa:

- Desplazarse a un lugar donde se tenga contacto visual con los oficiales de mesa.
- Detenerse, con ambos pies en el suelo y a la misma altura y respirar (equilibrio del cuerpo - nivel de los hombros)
- Ritmo (inicio - final - “uno - dos” / inicio - final - “uno - dos” / inicio - final - “uno - dos”)
- Identificar: Número, naturaleza de la falta y la penalización (saque o tiros libres)
- La naturaleza de la falta debe ser la misma que la que realmente ocurrió en la jugada.
- Apoyar verbalmente las señales a los oficiales de mesa.

