

INTERVAL

Revista del Comitè i l'Escola d'Àrbitres



Federació Catalana
de Basquetbol

Núm. 4 - Novembre 2008



La Nostra Gent

Pilar Landeira i Anna Cardús:
Les dones a l'elit del Basquetbol.

En Forma

Preparació física d'un àrbitre.

Sant Julià de Vilatorça

Stage SEA
Preparant els àrbitres per a la temporada.

Psicologia

Alguns aspectes de comunicació no verbal.

Vivències Personals

Un àrbitre català xiulant als Estats Units.





1	COBERTA
2	SUMARI
3	EDITORIAL
4	FORA DE BANDA L'esperit de les regles.
5	3 SEGONS... Fletxes d'alternança (1a Part).
6-10	LA NOSTRA GENT Pilar landeira i Anna Cardús: <i>Les dones a l'elit del Basquetbol.</i>
11-13	SANT JULIÀ DE VILATORTA Stage SEA. <i>Preparant els àrbitres per a la temporada.</i>
14-15	PSICOLOGIA (IV) <i>Alguns aspectes de comunicació no verbal.</i>
16-17	VIVÈNCIES PERSONALS <i>Un àrbitre català xiulant als Estats Units.</i>
18-19	EN FORMA Preparació física d'un àrbitre.
20	TERRITORIALS <i>R.T. Girona.</i>
21-23	FLASH INFORMATIU
24	CONTRACOBERTA



**Federació Catalana
de Basquetbol**

CONSELL DIRECTIU: José Luis García Vela, Óscar Carod, Joan Carles Mitjana i Jordi Anguera.

EDITA: Federació Catalana de Basquetbol, Rambla Guipúscoa, 27, 08018 Barcelona. Tel.: 93 396 66 00, Fax: 93 323 77 60

COORDINADOR: Jaume Olivés. **CORRECTOR LINGÜÍSTIC:** Anna Boada.

CONSELL DE REDACCIÓ: Elisenda Capdevila, Lluís Espinosa, Javier Ezpeleta, José Luis Casamor, Toni Gordillo, Josep Pla i Jaume Olivés.

AGRAÏMENTS: Sergi Ferrer.

DISSENY / MAQUETACIÓ: Molagraf, S.L.

Encetem una nova temporada

En aquest número, últim de l'any, descobrim la vessant més humana de dues dones que han arribat al més alt del bàquet espanyol: Pilar Landeira, primera dona en arribar a l'ACB i Anna Cardús, l'única en aquesta categoria en actiu en aquests moments. Varem pensar en elles, a més per la seva qualitat humana, pel que representen dins d'una societat esportiva i social encara marcada per un clar esperit mascliste. Unes dones que han obert les portes de l'elit a un grup minoritari dins de l'arbitratge, demostrant que la feina ben feta no entén de discriminació sexual.

El nostre analista, en José Luis Casamor, ens explica l'esperit de les regles del nostre estimat esport, un esperit que malauradament cada cap de setmana algú s'encarrega de detrossar amb la seva ignorància.

Parlarem també del stage SEA més important de la pretemporada, el de Sant Julià de Vilatorrada, on el Comitè d'Àrbitres posa els màxims mitjans tècnics possibles per millorar el nivell arbitral i marcar les pautes a seguir durant la temporada.

En aquest quart número, en Toni Gordillo ens explica, d'una manera més planera, la forma de mantenir-nos en forma durant la temporada, i encetem una nova secció anomenada "3 segons" on col·locarem totes les fotografies curioses que podeu fer als camps de bàquet d'arreu.

En l'apartat de vivències personals, en Sergi Ferrer, ens relata com va complir un dels seus somnis de petit que era xiular als Estats Units i el nostre psicòleg particular, en Josep Pla, ens explica alguns aspectes de la comunicació no verbal.

La Representació Territorial de Girona ens envia un escrit d'agraïment a Xevi Díez i en José Antonio Sanz, dues persones que s'han "jubilat" després de molts anys col·laborant i aportant la seva qualitat humana dins el nostre esport.

Permeteu-me demanar-vos, un altre cop, la vostra col·laboració en la confecció d'aquesta revista. Volem que sigui oberta a tothom, amb punts de vista diversos, per enriquir, més si cap, aquesta publicació.

No dubteu en posar-vos en contacte amb mi per a futures col·laboracions.

Bona sort i bona temporada a tothom!

Jaume Olivés Mola

Coordinador de la revista Interval

jaume.interval@gmail.com

NOTA DEL CONSELL DE REDACTORS:

"Tingueu en compte que totes les referències fetes a "àrbitres" inclouen tots els membres del col·lectiu arbitral, això és, tant àrbitres com auxiliars de taula i tant homes com dones".

Per contactar amb el coordinador de la revista envieu un email a: jaume.interval@gmail.com

L'esperit de les regles

Al desembre de 1891, el canadenc James Naismith, en aquell temps professor d'educació física en un col·legi de Springfield (Massachusetts, USA), va tenir una idea que va fer fortuna: va decidir que seria divertit combatre el llarg i rude hivern de la regió dividint als seus estudiants en dos equips, cadascun dels quals, perseguiria, com objectiu final, introduir una pilota dintre d'uns cistells de préssecs subjectes a la barana superior de la graderia del gimnàs. L'invent va passar a dir-se, per raons òbvies, basquetbol. Més tard, algú va proposar foradar el fons dels cistells perquè el baló introduït caigués a terra, minimitzant així el risc que una trompada des de l'alt de l'escala utilitzada per a recuperar la pilota eliminés de cop les esperances de seguir jugant d'algun participant. La història i la ràpida evolució posterior del nostre esport són sobradament conegudes per tots.

El Dr. Naismith va planificar el nou joc sobre cinc principis bàsics i va articular les primeres tretze regles, moltes de les quals, degudament actualitzades, segueixen perdurant. L'esperit d'aquest primer reglament recollia el quant del fair-play que l'aristocràcia vuitcentista seguia pregonant. Entre les incipients regles ja es trobaven les que descrivien les figures i les funcions de l'àrbitre i del seu ajudant. El primer partit va ser arbitrat pel propi Naismith, amb la qual cosa l'inventor de tan noble esport es va convertir també en el precursor del nostre col·lectiu. Malgrat que l'encontre va estar replet de brusquedats i es va interrompre en moltes ocasions per a clarificar els conceptes del nou joc, no es té constància de cap incident important. Potser l'actuació arbitral va ser memorable, encara que suposem que la fèrria disciplina d'un col·legi catòlic de finals del segle XIX afavoria la diplomàtica comprensió dels errors arbitrals d'un dels seus professors.

Comento tot això perquè hi ha un punt que sol passar inadvertit en qualsevol recensió sobre els orígens del bàsquet i que des de sempre m'ha cridat l'atenció: el bàsquet va ser concebut per a ser arbitrat. En altres paraules, l'existència de l'àrbitre de basquetbol és inherent al naixement del propi joc.

De les tretze regles originals del bàsquet, idèntic nombre amb el qual va comptar inicialment l'esport del futbol, dues estaven dedicades a les figures dels jutges d'un partit. Sabeu quantes regles

originals del reglament del futbol es destinaven a la labor dels seus jutges? Exactament, cap ni una. La figura de l'àrbitre i les seves funcions es van instaurar anys després dels vacil·lants primers passos del denominat esport rei.

Segurament, James Naismith, bon practicant i coneixedor d'altres esports col·lectius, va prendre bona nota dels primitius problemes derivats de la falta de jutges en aquests esports i no va voler cometre el mateix error en la planificació del nou invent, explicitant de seguida les funcions dels àrbitres. Perquè si bé va cimentar la filosofia del joc en la tècnica i la destresa personal, repudiant l'agressivitat o la violència, i va expressar la seva confiança en la bona disposició dels participants, des d'un primer moment degué semblar-li bastant clar que l'ànim cavalleresc i el bon rotllo de l'estrenat esport, disputat principalment en recintes tancats amb una elevada possibilitat de contacte físic, acabaria en el moment que els jugadors no estiguessin sota la seva tutela acadèmica o s'enfrontessin a altres contendents aliens a la institució.

Seria poc realista, quan no utòpic, considerar que l'esperit que el Dr. Naismith va voler insuflar en les regles segueix perdurant en l'actualitat. Però no em resisteixo a pensar que una porció d'aquell llegat emana en cada partit. Almenys en la part d'aquesta història que ens pertoca. Així que quan algú menyspreï la vostra actuació i insinuï amb sorna que en ocasions els àrbitres són prescindibles, no estaria de més recordar-li, sempre amb educació, que la figura de l'àrbitre, amb tots els peròs que vulguem, és consubstancial a la pròpia essència del joc que, fa més d'un segle, va sorgir de la ment d'un professor d'institut establert en la costa atlàntica americana.

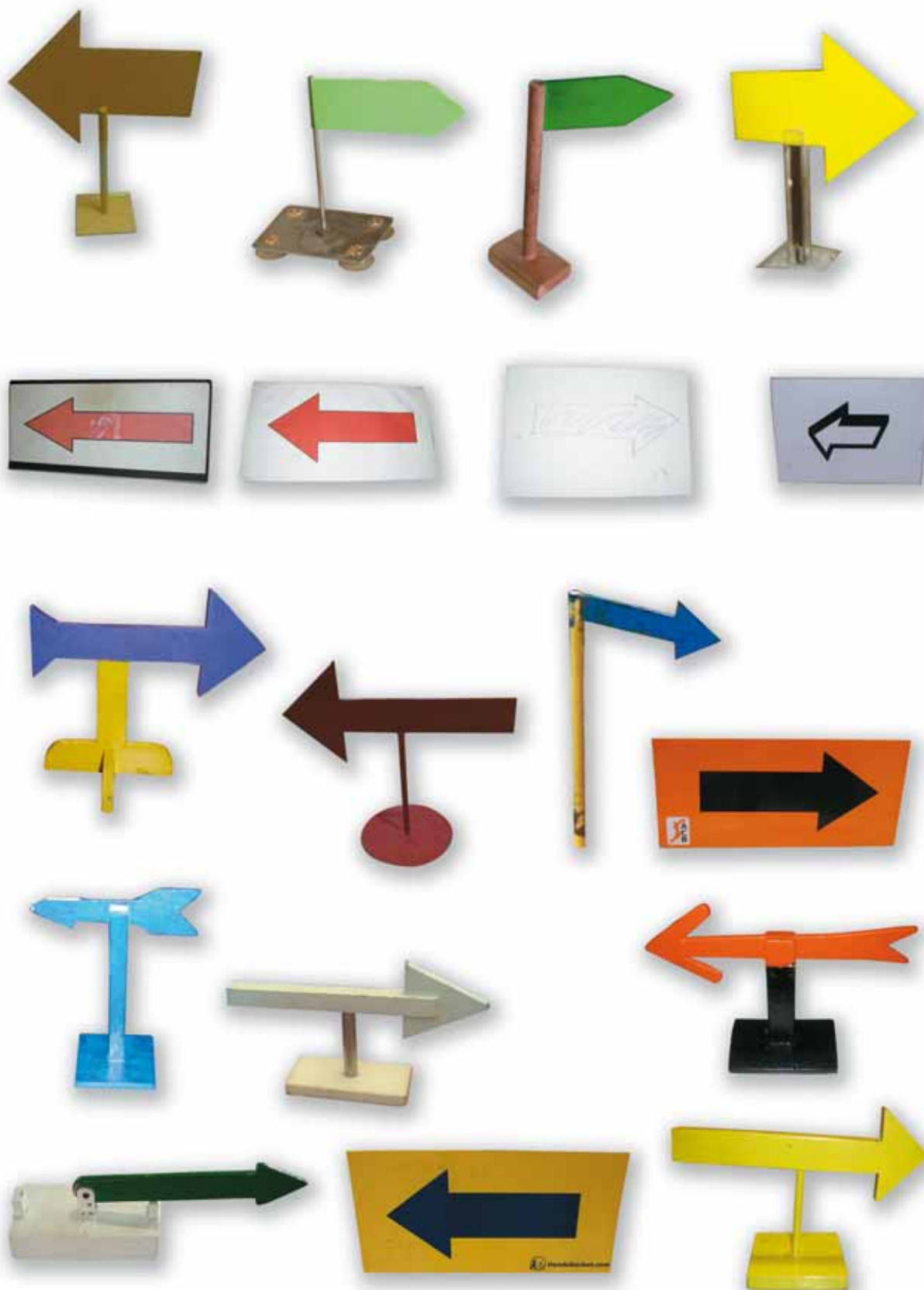
Que l'esperit de les regles sigui amb nosaltres.



José Luis Casamor

*Doctor en Ciències Geològiques
Professor de la Universitat de Barcelona
Tècnic Arbitral de la FCBO.*

Fletxes d'alternança (1ª part)



Anna Cardús i Pilar Landeira: Dones a l'elit del basquetbol



Pilar Landeira i Anna Cardús són dos exemples d'àrbitres femenines a l'elit. Són una excepció dintre del basquet però també dintre de l'esport a nivell nacional.

La "Liga" de futbol no ha conegut cap àrbitra ni a 1ª ni a 2ª Divisió A. Ha tingut pioneres com Carolina Doménech, la dona que més alt ha arribat: àrbitra de Segona Divisió B, assistent en un Espanyol-Deportivo de Primera (febrer de 1999) i va dirigir un Madrid-Atlético, amistós. Va deixar l'arbitratge pensant que *"potser no pujo a Segona A per ser dona"* i *"és casi impossible obrir-se pas en un món d'homes"*. El seu relleu el va recollir Maria Luisa Villa, amb tretze anys d'experiència, internacional (Olimpíades d'Atenes i Mundial sots-20 de Rússia), que es va estrenar l'any passat com a assistent a 1ª Divisió. Però l'opinió de les dones que arbitren en categories inferiors coincideix en què la preparació física es més difícil per a elles, les proves són massa dures i el respecte per part d'equips i públic és escàs. Cap dona ha format part d'una terna arbitral en una Copa del Món masculina.

L'handbol també té una gran pionera com a exemple: Cristina Fernández Piñero. La Cristina porta molts anys a la Divisió d'honor i ha estat la primera àrbitra internacional (quatre mundials femenins i cap masculí perquè no permeten parelles mixtes). Segons ella *"hi ha molt propaganda, el tracte és discriminatori i amb elles tenen més exigències. Hi ha dones per justificar"*.

PILAR LANDEIRA

En el col·legi li van donar a triar entre handbol, bàsquet o voleibol. Per què es va decidir pel bàsquet?

Quan tenia 14 anys em van concedir una beca per estudiar el que abans era el Batxillerat Superior a la Universitat Laboral de Càceres. Allà vaig tenir la sort de prendre contacte amb l'activitat esportiva de manera regular; a més, en l'assignatura d'Educació Física, l'estructura de l'ensenyament es basava en la pràctica esportiva de la gimnàstica, natació, bàsquet, handbol i voleibol. En les activitats extraescolars, practicava l'handbol i vaig realitzar els cursos d'àrbitres per a handbol i bàsquet. Allà va ser on vaig començar a arbitrar, l'any 1975, i vaig alternar els meus partits d'handbol amb l'arbitratge en bàsquet.

I quan es va decidir a donar el pas definitiu a l'arbitratge?

La meva activitat principal esportiva era l'handbol i vaig arribar a jugar en el que era la 2ª Divisió Nacional. De tornada a Madrid, vaig tenir l'oportunitat de continuar, però vaig decidir donar per acabada la meva etapa "d'handbol" i començar una nova etapa dins el món del bàsquet com a àrbitra.

Vostè jugava a l'handbol quan estudiava a Càceres. Precisament l'altra pionera de l'arbitratge femení, aquesta vegada en handbol, ha estat la Cristina Fernández Piñero. Entre d'altres coses ella ha explicat que l'esport femení a Espanya és una catàstrofe, que el tracte a la dona és discriminatori i que a l'elit, el fet que hi hagi alguna dona és per justificar-se. Hi està d'acord amb aquesta afirmació?

Sí, estic d'acord en l'afirmació que a una dona li costa més que a un home els seus ascensos i, a mesura que va ascendint, més. La pràctica de l'esport per part de les dones a Espanya de manera regular i entesa com la vessant masculina, es produeix pràcticament en l'últim quart del segle XX; aquest retard, unit al fet de l'existència d'una societat estructurada amb un patró marcadament masculí, col·labora en què l'accés de les dones a situacions "d'elit" dins de la pràctica esportiva d'activitats que, "en un principi", s'entenen com reservada per als homes, sigui més costosa.

Va debutar en la temporada 1992-1993. Després del pas del temps, li sembla absurda la discussió i les reaccions negatives, que es van produir en aquell moment, pel seu ascens a l'elit ?

Hi ha un refrany que diu: “el temps és l'únic jutge que dóna i treu raons”. El meu ascens es va produir en un moment crític per a l'arbitratge a Espanya. Amb mi, van pujar 7 persones més. Vaig actuar 12 anys com a àrbitre ACB. El que s'hauria de preguntar és qui són els que van realitzar les crítiques negatives i els seus motius.

Alguna vegada ha comentat que és més fàcil xiular un partit masculí que un de femení perquè ells tècnicament són millors. D'aquesta forma pots deixar-los que segueixin una jugada difícil i, en canvi, a les noies no...

Personalment sí crec que és més fàcil, moltes vegades, dirigir un partit masculí que un de femení. Per la pròpia constitució fisiològica existeixen contactes entre homes que no provoquen desavantatges i que, en el cas de les dones, no és així; aquestes situacions han de ser conegudes pels àrbitres i en això consisteix la major dificultat.

S'ha definit com una persona dialogant, una de les seves millors virtuts. Creu que és un dels aspectes fonamentals que s'ha de millorar en l'arbitratge actual?

Estem en això i més que millorar en l'aspecte del diàleg, tots coneixem l'esforç que s'està realitzant al Comitè Català d'Àrbitres per aconseguir l'objectiu marcat fa uns anys sobre el concepte de l'empatia, que seria el desenvolupament integral d'un objectiu major en el qual està inclòs el diàleg.

En canvi mentre preparàvem la documentació, hem pogut llegir diverses opinions crítiques respecte a les dones en l'arbitratge. En general se'ls acusa de tenir un caràcter marcadament inflexible. Això ho fonamenten en un mal entès complex d'inferioritat que internament posseeixen les col·legiades a causa d'una carrera plena d'obstacles i de burles per part d'un entorn com l'esportiu, marcadament masculista. Això té algun fonament?

La inflexibilitat te la pots trobar tant en àrbitres homes com en dones i afirmar que les dones són més inflexibles que els homes crec que és “una acusació” sense fonament i, encara que la dualitat

àrbitre-dona actualment és més acceptada, encara queda molt camí per recórrer.

Un dels seus punts febles ha estat la condició física. Tan fonamental és la preparació física en l'arbitratge d'elit?

Efectivament, el meu punt més feble va ser el tema físic. Les qualitats d'un àrbitre d'elit han de ser, a més d'una bona condició física, un gran coneixement de les regles del joc, un gran coneixement del joc que està dirigint i una personalitat molt definida. Crec que aquests són els pilars bàsics per poder accedir a l'elit. Després has de tenir la sort o l'ocasió per poder “pujar a aquest tren”.

Ha expressat en alguna ocasió que en aquesta faceta les dones són inferiors als homes. Pot ser aquesta una de les raons que justifiquin l'escassa presència femenina?

No penso que el tema físic sigui la raó per la qual existeixin poques dones en l'elit; són poques les que comencen els cursos i, a mesura que va passant el temps, se'n va reduint el número de les quals continuen, Això també fa més difícil la seva arribada a les divisions més altes.

Els Jocs Olímpics. Acudir a ells és la màxima aspiració i il·lusió per a un àrbitre de bàsquet. Què va sentir al ser l'únic àrbitre espanyol triat per la Federació Internacional de Bàsquet per a assistir a Sydney 2000?

Ser un àrbitre Olímpic va ser la culminació de la meua carrera esportiva; durant els 16 anys que vaig ser àrbitre internacional, vaig tenir la sort de dirigir campionats d'Europa i mundials, però mai vaig pensar arribar a ser olímpica. Va ser un somni que es va convertir en realitat en les Olimpíades de Sidney, l'any 2000, i que va produir en mi unes sensacions que són molt difícils d'explicar.

Va poder intercanviar impressions i experiències amb les altres dos representants femenines d'Austràlia i Estats Units?

Sí, vaig tenir l'oportunitat d'intercanviar opinions amb la resta dels meus companys. Van parlar de com era l'arbitratge en els altres països i veure les diferències que hi havia a tots els nivells, tant en l'estructura com en l'organització.

Diumenge 20 de setembre de 2004. Sona la botzina de final de partit de la semifinal de la Lliga Catalana Plus Pujol Lleida-Ricoh Manresa. Era també el final d'una etapa en la vida?

Sí, el 20 de setembre del 2004, amb el so del final del partit de la Lliga Catalana Plus Pujol Lleida-Ricoh Manresa es va produir el final de la meva activitat com a àrbitre de bàsquet. Va ser el final d'una etapa de la meva vida molt maca, amb bons i dolents moments, però que tots ells van ajudar a formar-me com la persona que sóc avui. Ara, col·laboro amb el Departament Tècnic del Comitè en la formació d'àrbitres, una altra nova etapa que em permet seguir en contacte amb el món de l'arbitratge del bàsquet al qual vaig dedicar 30 anys de la meva vida.

Llicenciada en Biologia, professora d'Informàtica, àrbitre de bàsquet d'elit... quina d'aquestes activitats ha representat la seva principal passió?

La Llicenciatura en Biologia: els estudis que sempre vaig voler fer.

Professora de matemàtiques i informàtica: l'activitat professional que he realitzat durant la majoria de la meva vida, sóc una apassionada de la docència.

Àrbitre de bàsquet: l'activitat esportiva que vaig elegir i que em va permetre adquirir uns valors que em van ajudar a afrontar tots els obstacles que s'han anat produint en la meva vida.

Passions? Les tres.

Després de dotze anys en l'elit, ja duu uns quants anys veient els toros i les vaquilles des de la barrera. Què li ha resultat més difícil, arbitrar o veure, corregir i ajudar a d'altres companys que comencen?

Em resulta més fàcil la formació, però l'experiència atresorada, no només en els 12 anys de l'ACB sinó en els 30 anys d'arbitratge, m'és molt útil i el que m'ajuda en aquest aspecte.

ANNA CARDÚS

Quines sensacions té al ser l'única àrbitra femenina en actiu en una competició tan important com la Lliga ACB?

Per mi és un orgull estar a l'ACB ja que és una de les millors lligues d'europa, tant per la qualitat dels jugadors i entrenadors com per la seva exigència. És

una categoria que no et permet relaxar-te i has d'estar evolucionant constantment. Estic molt satisfeta de pertànyer a l'ACB.

Va prendre el testimoni d'una pionera, Pilar Landeira. Ella va dir de vostè abans del seu debut: "Li auguro un gran futur per la seva condició tècnica i física". Venint aquestes paraules d'una referència tan important per a vostè, li van omplir de confiança i orgull?

Per mi, la Pilar és un referent i una excel·lent persona. Sempre m'ha ajudat i mai té un "no". Ella va tenir un camí molt més difícil que jo ja que, a part de ser la primera en arribar al màxim nivell, parlem d'una època molt diferents als d'ara. Cap dona ho té fàcil per destacar en un món d'homes. Hi ha molts obstacles.

En els seus inicis, va notar major pressió de jugadors i entrenadors o, fins i tot, en les reaccions del públic per la seva doble condició de novençana i dona?

La pressió no pot existir en un àrbitre que està al màxim nivell. El que està clar és que un àrbitre novell és el que més ha d'aguantar de tothom. I està a les teves mans fer-te respectar tant com a persona com a àrbitre. D'això en dependrà el teu futur. Les dones ho tenim encara molt més difícil ja que quan ens equivoquem és perquè som dones i no àrbitres.

Fa 16 anys que la Pilar va trencar una barrera però només vostè ha estat capaç de tornar-la a creuar. Per què creu que és tan difícil veure altres col·legiades en l'elit?

El camí no és gens fàcil. D'entrada ja has de demostrar, i en tots els partits, que les dones tenim la mateixa capacitat d'arbitrar un partit que un home i, a més a més, amb un bon criteri. El que està clar és que no ens regalen res.

Creu que el problema de l'absència de dones en el món de l'arbitratge resideix en l'escassetat d'integrants a la base o és un problema de promoció a les categories d'elit, com es diu en alguns fòrums?

Hi ha d'haver promoció, ajuda i respecte. La societat ha d'obrir-se als canvis i respectar més el paper de la dona. Les coses estan canviant, però encara ens manca RESPECTE.

BATERIA DE PREGUNTES A LA PILAR I L'ANNA

Què van significar en la seva carrera els Europeus sub-20 Femení d'Itàlia i el Sub16 a Polònia? Ja ha arribat a moltes metes en l'arbitratge i ha arribat a ser internacional. Però, en quina competició que no ha participat li faria més il·lusió arbitrar?

Lògicament els jocs olímpics, seria una satisfacció.

Quin creu que és el seu punt fort en la tècnica d'arbitratge?

El psicològic i el treball constant, sempre estic mirant allò que faig malament per canviar-ho i millorar-ho, hi dedico moltes hores.

I el seu punt feble?

Els punts febles no es poden publicar perquè ningú els pugui utilitzar per anar en la teva contra.

Ha oblidat completament aquell inoportú trenca-ment de lligaments creuats o encara li passa pel cap quan ha de fer determinats moviments?

La lesió està totalment oblidada i estic amb les piles a tope, els moments durs SEMPRE serveixen per reflexionar i pensar.

A més dels que va rebre per afinitat per part de la Pilar, de quines altres integrants d'aquest col·lectiu ha obtingut valuosos consells?

Per sort, tinc força amics i gent que m'ajuda i assessora i de tots ells guardo una gran estima, el que tinc clar és que quan no accepti els consells o, fins i tot, les crítiques ja no seré jo i hauré oblidat els meus inicis, cosa que espero no passi.

Quin és el seu somni pendent: la final de la Euroliga, un Mundial masculí, els Jocs Olímpics...?

Jo no visc de somnis sinó del present. Tot allò que em passa en cada moment ja representa una satisfacció per viure-ho i compartir-ho. Dels somnis no vénen els èxits.

Quina valoració fa de la present temporada?

Crec que serà molt dura ja que els equips s'han reforçat molt i bé, ningú voldrà baixar i tothom voldrà guanyar. Aquesta competitivitat és el millor de l'ACB.

El seu moment més inoblidable.

- Anna: quan em van trucar per dir-me que havia pujat a ACB.

-Pilar: L'Olimpiada de Sidney.

I un per a oblidar.

- Anna: L'intent d'agressió en un camp de St. Just

-Pilar: (Oblidat)

Recorda el primer partit que va xiular en la seva vida.

- Anna: a la Salle Bonanova, vaig pitar 6 tècniques

-Pilar: Sí, a Càceres un cadet femení entre dos equips de la Universitat Laboral; ja a Madrid el meu primer partit va ser un juvenil femení ESCOLÀPIES- IBERIA.

Qui la va empènyer al món de l'arbitratge?

- Anna: La "Pepa", la meva entrenadora, i una gran coneixedora del bàsquet.

-Pilar: Al llarg de tota la teva carrera existeixen moltes persones que t'ajuden, no anomenaré ningú perquè de ben segur que em deixo algú en el tinter.

Creu que el públic del bàsquet ha arribat a recórrer a la seva condició de dona a l'hora d'insultar?

- Anna: Ens insulten a tots, però per les dones hi ha molts insults sexuals que són PATÈTICS .

-Pilar: Evidentment, els insults són amb un marcat caràcter masclista.

Un personatge referent en l'arbitratge.

- Anna: No m'agrada donar noms per respecte a tothom, tinc molts referents, començant pels de la LEB.

-Pilar: No en tinc cap.

Recorda un partit difícil en el qual acabés orgullosa de com ho havia tret?

- Anna: Tots els partits són complicats i alguns et surten millor que d'altres, però estic orgullosa de tots ells perquè tot i equivocar-me sempre sóc honesta.

-Pilar: Sí, un Estudiantes – Real Madrid, amb el camp de gom a gom.

Quin camp li ha impressionat més per a xiular pel seu ambient?

- Anna: L'ambient està en tots els camps i tots ells impressionen, s'ha de respectar a totes les aficions.

-Pilar: Salvant la distàncies de categoria, quan arbitrava 1a B el camp de l'equip de Còrdova.

Un jugador que li hagi impressionat pel seu joc o el seu caràcter.

- Anna: Bodirosa per la seva personalitat i joc i la Laia Palau per la seva tècnica i valentia.

-Pilar: Sabonis.

Quina combinació de colors li hagués agradat dur en la samarreta?

- Anna: Els colors són el menys important per mi.

-Pilar: El color gris m'agrada molt.

Quin tipus de xiulet li ha agradat més o li ha tingut més afecte?

- Anna: Un xiulet d'or, de gargantilla, que em van regalar dues amigues, l'Antònia i la Mari Cruz.

-Pilar: No tinc preferències en els xiulets, però recordo amb afecte "el Balilla" un xiulet metàl·lic que utilitzàvem en els inicis de la meva carrera.

Sense comptar el nostre, un país on el nivell de l'arbitratge creu que està a un nivell excepcional.

- Anna: Itàlia

-Pilar: Crec que s'ha donat un salt qualitatiu en el

nivell arbitral els últims anys, però cal seguir treballant.

Si fos auxiliar de taula, quina funció li agradaria més realitzar?

- Anna: de 24" per la seva diversitat i complicació.

-Pilar: No tinc una preferència definida en aquest sentit.

Un consell per a algú que comença.

- Anna: No tirar mai la tovallola.

-Pilar: Que sigui capaç d'escoltar per aprendre.

I per a una dona.

- Anna: Que estigui orgullosa.

-Pilar: No faig aquesta diferència.

Moltes gràcies, Pilar. Moltes gràcies, Anna. Moltíssimes gràcies per concedir-nos aquest valuós testimoni i haver-nos dedicat part del vostre temps. Sou tot un orgull pel nostre col·lectiu.



Lluís Espinosa Segura
Llicenciat en Ciències de la Informació
Auxiliar de Taula de la Lliga ACB

Stage SEA

Preparant els àrbitres per a la temporada

Un any més la Federació Catalana de Basquetbol mitjançant el seu Comitè i Escola d'Àrbitres va engegar a finals del mes d'agost el seu Xè Stage SEA. Un Stage que, en la seva desena edició i com a anys anteriors, ha continuat apostant pel Seguiment i Entrenament Arbitral (SEA) tot aprofitant els 400 partits disputats durant el 24è Torneig Caixa Manlleu.

Des del dijous 28 fins al diumenge 31 d'agost tot un seguit d'àrbitres del Comitè i Escola de Catalunya, així com d'altres federacions de la resta de l'Estat, van poder aprofitar d'una estada arbitral més que profitosa que té com objectius dotar a aquests de pautes de treball individual, detectar possibles errades de la tècnica de l'arbitratge, millorar la forma de llegir i afrontar els partits, així com introduir aspectes significatius per a la millora de la qualitat de l'arbitratge. En total, prop de 90 àrbitres han pogut preparar-se físicament de cara a la nova temporada 2008-09 però també mentalment, treballant tot el possible, per aspirar al màxim en l'arbitratge.

Aquest Stage de Sant Julià 2008 ha volgut, una vegada més, preparar bons àrbitres i fent-ho possible gràcies a un treball exhaustiu que, durant quatre dies, serveix per millorar aspectes que durant tot l'any no s'hagin pogut detectar ni treballar. D'altra banda, tot aquest Seguiment i Entrenament Arbitral està allunyat de la tensió pròpia de la competició habitual, afavorint així a desenvolupar un treball de "feedback immediat". El treball i seguiment personalitzat que va tenir cada àrbitre durant l'Stage no hagués estat possible sense la col·laboració dels diferents informadors del Comitè i de l'Escola d'Àrbitres, així com tampoc dels professors de regles de joc i psicòlegs desplaçats també a l'Stage i que van ajudar, cadascun en la mesura del possible, a seguir emfatitzant els punts claus d'una bona tècnica d'arbitratge i de criteri per tal d'ajudar i potenciar la millora dels àrbitres.

Una trobada com aquesta també permet, com va ser el cas, d'explicar i aclarir totes aquelles noves regles i interpretacions aplicables de cara a la nova temporada. En aquest sentit, l'Stage va comptar també amb la presència de tot un seguit de professors que van realitzar una sèrie de xerrades sobre metodologia, tècnica d'arbitratge, així com

valoracions tècniques després de cada jornada de competició, destacant la presència de Pedro Rocío, coordinador de l'Àrea d'Àrbitres de la Federación Española de Baloncesto (FEB). Pedro Rocío va ser un més dels informadors, professors i psicòlegs que durant els tres dies de competició van poder realitzar un seguiment dels diversos àrbitres assistents a l'Stage. Tot ells es van encarregar de seguir l'estructura bàsica de l'Stage oferint-los una base tècnica sobre els aspectes de tècnica de l'arbitratge (ubicació, senyalització i col·laboració), criteri arbitral (regles-aplicació), filosofia i psicologia de l'arbitratge. A més, també es van aplicar els coneixements adquirits en els partits del torneig, tot sent observats pels instructors amb el suport de filmacions de vídeo o amb l'ajuda de walkie-talkies. Per últim, i com després de cada informe, no hi podia faltar l'anàlisi de les diferents actuacions i el "feedback" dels aspectes a millorar.

Tot conclouent és obligat reconèixer tot l'esforç emprat per la Federació Catalana de Basquetbol així com pel Comitè i Escola d'Àrbitres en l'organització i desenvolupament d'un Stage com aquest on els veritables beneficiats són els membres del col·lectiu arbitral. Un treball que serveix com a pre-temporada arbitral i que ajuda a encarar amb seguretat, confiança, mentalització i amb una molt bona preparació una nova temporada.

El dia a dia a l'Stage SEA de Sant Julià

Tot i que el dia a dia en un Stage SEA com el de Sant Julià de Vilatorça és completament diferent per tots i cada un dels àrbitres participants, no hi podem deixar de trobar moltes semblances. Aquest és un dia a dia tipus dels àrbitres assistents a l'Stage SEA d'aquest passat mes d'agost:



Dijous 28:

18.00 hores: Arribada a l'alberg de Vic on s'allotjarà tot el col·lectiu arbitral i retrobament amb tot un seguit d'àrbitres amb els quals durant la temporada passada has xiulat algun partit o, si més no, t'has intercanviat una salutació pel mateix Comitè el dia de recollida de les designacions. És temps per les salutacions, records de partits xiulats, anècdotes per les diferents pistes, curiositats de tota mena i com no, per retrobar-se una vegada més en un ambient molt menys tens i relaxat.

18.30 hores: Distribució de les habitacions. És l'hora de trobar l'habitació assignada i trobar-se amb els companys amb qui durant quatre dies compartirem el mateix espai. Algun potser el coneixes o et sona de vista, d'altres que ni això, per tractar-se de companys d'altres federacions. Tot i això, res no importa, i de seguida la connexió es fa evident sigui quina sigui la teva procedència, si Barcelona, Girona, Tarragona, Eivissa, Mallorca, València, Sevilla, Ceuta, Cantàbria, o Vitòria; tant se val.

19.00 hores: Primera de les tres xerrades que aquella mateixa tarda tindran lloc a l'alberg. En aquesta, el secretari del Comitè, Jordi Anguera, dóna la benvinguda als àrbitres d'aquí com els de fora i es fa una presentació de l'Stage, així com en la metodologia a càrrec de Pilar Landeira.

20.00 hores: Tot seguit arriba l'hora de les noves regles FIBA d'aplicació immediata per aquesta temporada. És temps doncs, de prendre més atenció que mai i començar a treballar per tal d'entendre i interpretar tot el seguit de regles que s'aplicaran durant els partits del torneig i durant els de competició d'aquesta temporada.

21.00 hores: L'hora de sopar i de petit descans després de les primeres xerrades. Durant aquest interval ja es comencen a desenvolupar les primeres xerrades-debats sobre les noves regles així com també les converses amb d'altres companys amb qui encara no havies tingut l'ocasió de parlar.

22.00 hores: Tornada a la sala d'actes de l'alberg per continuar amb alguna que altra nova regla de joc que no havia quedat clara mitjançant jugades gravades en vídeo, així com anècdotes i curiositats varies per part del Coordinador d'Àrbitres de la FEB, Pedro Rocío. A continuació, i més tard del que estava previst arriba l'hora de Josep Maria Olivares i la seva Tècnica de l'Arbitratge, explicacions recolzades amb el suport audiovisual de diferents jugades quedant així més que clarificades, en una tarda-nit més que profitosa.

00.00 hores: Al sortir de la darrera xerrada és l'hora de continuar les converses d'abans així com temps per voltar per les instal·lacions de l'alberg i començar a consultar les designacions per la primera jornada de competició de l'endemà. Una vegada comprovada l'hora de partit i el company amb qui xiularàs, és hora de gaudir del temps lliure per continuar més converses i encetar-ne d'altres, així com de fer un volt i prendre quelcom pel centre de Vic.

Divendres 29:

08.00 hores: Cares de son durant un esmorzar ben complet de cara a la primera jornada de competició. Una vegada finalitzat l'esmorzar, alguns ja es distribueixen en diferents cotxes per desplaçar-se fins Sant Julià de Vilatorta on es disputaran els primers enfrontaments. La resta, en direcció a la



sala d'actes per assistir a les xerrades previstes durant el matí.

09.00 hores: Inici de la xerrada sobre faltes i posterior videotest abans de l'hora de dinar. Durant els intervals entre xerrada i xerrada, moment per trobar-se amb el company amb qui xiularàs més tard i organitzar-se per tal d'arribar a l'hora prevista i organitzar-se en els diferents vehicles.

16.00 hores: La majoria d'àrbitres ja han contactat amb el company amb qui xiularan i es distribueixen en els cotxes per desplaçar-se fins les respectives pistes de joc. Alguns cap a Sant Julià de Vilatorta, altres cap a Folgueroles, Santa Eugènia de Berga, Taradell, Manlleu, Gurb, Roda de Ter, Hostalets de Balenyà o Sant Tomàs, mentre que d'altres a Vic mateix. Un total de 16 instal·lacions per disputar els prop de 400 partits previstos en tres dies de competició.

19.00 hores: Els darrers àrbitres que encara no havien xiulat en tota la jornada es preparen per desplaçar-se fins la seva pista en horaris més que peculiars, ja que els darrers estaven previstos cap a les 23 hores. Mentrestant, d'altres col·legiats ja estan de tornada cap a l'alberg després d'una jornada arbitral tranquil·la i menys tensa del comú, on s'han pogut aplicar les noves regles així com les explicacions dels diferents professors sobre tècnica d'arbitratge fent un especial èmfasi en l'arbitratge doble.

21.00 hores: Sopar al Poliesportiu de Sant Julià de Vilatorta on la majoria de les converses dels col·legiats tenen a veure amb els partits dirigits així com en els aspectes a millorar i seguir treballant un cop finalitzat el partit i de la posterior xerrada amb un dels molts informadors presents durant l'Stage.

22.15 hores: La jornada no s'ha acabat encara, i és que després de sopar és l'hora d'una valoració tècnica a la sala d'actes per tal d'analitzar la jornada, visualitzar alguns vídeos enregistrats durant la competició de divendres per tal de reflexionar i analitzar una vegada més els aspectes a treballar i corregir durant tot el torneig, i que seran d'aplicació per la propera temporada. A aquesta hora però, d'altres companys encara continuen xiulant partits i no serà fins les 00.30 hores que tots es tornin a retrobar a les instal·lacions de l'alberg.

Dissabte 30:

08.00 hores: Esmorzar i tot seguit, trobar el nou company pel primer partit de la jornada i marxar cap al terreny de joc. Tot això en una jornada, la de dissabte, de les més completes del torneig amb prop de 180 partits i amb la col·laboració també, d'una trentena d'auxiliars de taula.

14.30 hores: Una vegada finalitzats els partits del matí és l'hora de tornar a l'alberg per descansar, dinar i tornar a les pistes a la tarda per continuar treballant l'arbitratge doble amb companys del mateix Comitè, així com també d'altres Comitès autonòmics i establir bones amistats en pocs minuts. Amistats ràpides amb companys àrbitres d'aquí i d'allà i amb els auxiliars de taula respectius amb qui de ben segur, es tornaran a trobar a les pistes.

18.30 hores: Durant la tarda de competició hi ha intervals de descans pels col·legiats entre partit i partit. Moment ideal per veure els partits dirigits per altres companys i, perquè no, analitzar amb els informadors presents al pavelló, les actuacions, moviments i situacions d'aquests per aprendre també d'altres col·legiats. És hora també per comentar amb l'informador que t'ha estat seguint durant el teu partit la teva actuació tant a peu de pista com a l'alberg mateix en un treball de "feedback" aplicable mentre duri la competició.

22.15 hores: Com el dia anterior, la jornada finalitza amb la valoració tècnica després d'un dia d'un gran esforç físic per la gran majoria de col·legiats.

Diumenge 31:

A l'igual que el dissabte, la jornada de diumenge comença amb un bon esmorzar per encarar un matí carregat de partits, però marcat sobretot al migdia i tarda, pel comiat dels àrbitres d'altres Comitès cap a les seves ciutats. Moment pel record, per les amistats realitzades amb companys de València, Vitòria, Ceuta o Eivissa, entre d'altres, en només tres dies de convivència, però que van donar molt de sí. A la tarda és temps pels darrers partits i pels comiats de la resta de col·legiats fins a un proper Stage o, com a més aviat, a les pistes d'arreu de Catalunya.



Javier Ezepeleta (1242)

Alguns aspectes de comunicació no verbal

Segur que heu sentit moltes vegades allò de què un cop hem pres una decisió hem de saber vendre-la. Saber vendre la decisió vol dir que hem de tenir l'habilitat de comunicar-la de manera que sigui creïble per tots els participants en el joc. Sovint passa que un àrbitre pren una decisió adequada però la ven tan malament que tothom creu que s'ha equivocat; i a l'inrevés, hi ha àrbitres que saben vendre tan bé les seves decisions que, quan s'equivoquen, són capaços de fer pensar tothom de què potser la seva decisió ha estat encertada. Com s'explica això? Part de l'explicació es troba en la manera en què cada àrbitre comunica les seves decisions durant el partit. En un missatge s'hi barreja el contingut, el llenguatge postural de qui l'emet i el seu to de veu. Alguns autors afirmen que en una presentació davant un grup de persones, el 55% de l'impacte ve determinat pel llenguatge corporal (la postura, els gestos i el contacte visual), el 38% pel to de la veu i només el 7% pel contingut de la presentació.

En la contribució d'avui repassarem precisament aquests aspectes de la comunicació diferents del contingut. Si els treballem com una eina més al servei de l'arbitratge ens ajudaran a comunicar-nos de manera més efectiva en les nostres actuacions arbitrals. Aquest article està pensat especialment perquè sigui útil als àrbitres que comencen.

“La primera impressió és la que compta”. Qui no ha sentit algun cop aquesta frase? Quan entrem per la porta de la instal·lació on anem a arbitrar, a partir d'uns pocs detalls tothom es fa una idea de quin tipus d'àrbitre som. Si arribem a temps i som polits en la nostra imatge estarem oferint una imatge de seriositat. I així amb molts altres petits detalls. Així doncs, hem de ser conscients de què tan important és el que fem com la manera que tenim de fer-ho. Quines coses es poden transmetre amb el nostre comportament? Quins detalls hem de cuidar per afavorir el nostre arbitratge? Això és el que intentarem explicar en els punts que segueixen.

Gestos que poden evidenciar la nostra inexperiència. Quan un àrbitre és inexpert, la resta de persones implicades en el partit ho noten de seguida i poden

voler treure algun avantatge d'aquesta situació. És inevitable i no us ha de preocupar. Però, què es pot fer per minimitzar aquest efecte? Primerament, fer que els vostres gestos siguin el més precisos possible. Quan un àrbitre és novell, els seus gestos i, especialment, la seva senyalització, mostren la seva inexperiència, ja que l'àrbitre està fent moviments als quals no està acostumat. Per aquest motiu, en la meua opinió, en aquesta primera etapa la vostra senyalització ha de ser més ortodoxa que mai, seguint escrupolosament els criteris tècnics que us han ensenyat els vostres professors.

➤ Quan senyalitzis, fes servir únicament els senyals que estan al reglament, de la manera més acurada possible, sense presses.

➤ A poc a poc la teva senyalització serà més precisa, cada cop serà més segura i semblarà més experta.

➤ Amb el temps, aniràs donant a la teva senyalització el teu propi estil.

➤ Si imites sense encert els gestos dels àrbitres més experimentats, inventes senyals o els fas amb presses, es notaran més els defectes i la teva inexperiència serà més evident.

Gestos que poden evidenciar la nostra inseguretat.

Moltes vegades, els àrbitres inexperts són insegurs, i també els àrbitres amb experiència poden demostrar les seves inseguretats. Quan un àrbitre es mostra inestable li és més difícil controlar el partit. Una manera de mostrar inseguretat és oferint una senyalització encongida, sense a penes volum. També mostrem inseguretat quan fem conductes d'evitació, com per exemple, desviar la mirada cap al terra en el moment que hem pres una decisió o quan senyalitzem.

➤ Quan assenyalis a taula, fes-ho amb el volum adequat, i quan indiquis la direcció de la jugada estira totalment el braç, així mostraràs més seguretat.

➤ Quan sancionis una falta, mira l'infractor als ulls perquè sàpiga que ha estat ell qui ha comès la falta.

➤ Quan vagis cap a la taula a senyalitzar i mentre ho estiguis fent, mira endavant, als auxiliars de taula.

➤ Quan parlis amb algú, mira'l a la cara: denota seguretat i interès pel que t'estan explicant.

- No vagis per la pista amb les espatlles encorbades, també indica falta de confiança.
- Quan sanciones una falta, si no mires als ulls a l'infractor i desvies la mirada cap al terra, donarà la sensació de què no estàs segur de la decisió que has pres.
- Tampoc miris al terra quan senyalitzis a taula, ni et miris les mans. Pot semblar tant que no estàs segur de la decisió que has pres com que et trobes incòmode a prop de les banquetes i dels entrenadors que desaproven la teva decisió.
- Com a àrbitre has de ser conscient del que succeeix a les banquetes, si protesten o si fan gestos ostensibles de desaprovació, però has de fer-ho sense que sembli que estàs més pendent de la banqueta que del joc, com si els estiguessis vigilant, sobre tot quan vas a senyalitzar. Aquesta és una actitud de manca de seguretat i d'autoritarisme, ja que sembla que estiguis desitjant que passi alguna cosa per aplicar una sanció disciplinària. Has de saber què succeeix, sí, però sense que sembli que estàs obsessionat.

Gestos que poden evidenciar agressivitat. Existeixen molts gestos i moltes actituds que poden ser interpretats com a mostres d'agressivitat per part nostra. Aquí us exposo uns quants exemples.

- No miris mai ningú fixament, de forma penetrant o fulminant. Els àrbitres experimentats poden utilitzar una mirada d'aquest tipus per solucionar algun problema i estalviar-se haver de xiular una falta tècnica. Però aquest recurs, mal emprat, pot portar-te molts problemes perquè pot ser interpretat com una conducta agressiva.
- Quan xiulis una falta, si estàs lluny de l'infractor, fes un parell de passes cap a ell, buscant un espai lliure entre vosaltres, perquè quedi clar que ha estat ell qui ha comès la falta.
- No t'abalancis sobre el jugador que ha comès una falta com si es tractés d'una persecució. Tan sols ha fet això: una falta.
- Assenyala l'infractor amb el braç, indicant cap al seu maluc, amb el palmell de la mà cap a baix. No l'assenyalis al pit: semblarà que t'abalances sobre ell.
- Mai assenyalis l'infractor d'una falta amb el dit: és tant una mostra d'agressivitat com de mala educació.
- No arrufis el front i els llavis manifestant desgrat, ni ensenyis les dents, ni facis cap altra gest de menyspreu, ja siguin ganyotes o gestos amb les mans. Vigila, perquè molts d'aquests gestos els pots fer sense ni tan sols adonar-te'n.
- No aixeqüis el mentó: és una actitud altiva i desafiant.

- Que els teus moviments no siguin més enèrgics del que cal pel tipus de partit que estàs dirigint, especialment la senyalització: no arbitris un mini amb l'energia que caldria per la final de l'Eurolliga.
- Durant una discussió, no facis gestos cap a ningú amb el dit, com si l'estiguessis amenaçant.



- No et quedis amb les mans als malucs, semblarà que estàs avorrit o que ets un fatxenda.
- Compte amb tocar els participants. Si l'àrbitre no pot ser subjectat, nosaltres tampoc podem contactar lliurement amb els jugadors i entrenadors, i menys, fer-ho d'una manera que nosaltres no acceptàriem. A més, si fan evident el seu disgust per ser tocats o agafats, si ens diuen "no em toquis!" ens fan quedar en evidència i ens crea un desavantatge psicològic del qual pot ser difícil que ens recuperem.
- Fes servir el somriure. Somriu quan hi ha un moment de dificultat, sempre i quan no pugui ser interpretat com que t'estàs rient d'algú. Procura somriure amb la mirada durant tot el partit, tenir la cara relaxada. Demostraràs entusiasme per la teva tasca i que estàs còmode a la pista.

Si ens comportem com si estiguéssim segurs de nosaltres mateixos transmetrem aquesta seguretat als implicats en el joc, la qual cosa afavorirà la credibilitat de les nostres decisions i, per tant, el control del partit.

Fes-me arribar la teva opinió. Posa més exemples sobre el tema d'avui. Proposa nous temes per tractar en aquesta secció. Escriu a: pla.interval@gmail.com



Josep Pla Cortés
Llicenciat en Psicologia
Professor de Regles de Joc

Un àrbitre català xiulant als Estats Units

Quan fa dos anys al clínic de Sant Adrià del Besòs van venir, gràcies al nostre director tècnic i al Comité Català, dues figures mundials de l'arbitratge americà com *Manny Reinoso* i *Tommy Nuñez*, ex-àrbitres de la NCAA i de la NBA respectivament, es va despertar en alguns companys la idea de l'aventura americana.

En el meu cas vaig proposar-me treballar per poder anar-hi, a altres companys també els hi va agradar la idea i en Joan Carles Mitjana també va provar de fer un viatge en grup.

Al final la idea no va poder ser. L'any passat no vaig poder anar-hi, però aquest estiu el meu somni s'ha fet realitat.

Amb el bitllet a les mans i l'allotjament reservat, el dia 10 de juliol em vaig plantar, després d'un viatge molt llarg de més d'onze hores, a l'aeroport de Dallas.

Tenia un enllaç de El Paso, amic d'en Manny, Mark Huffman que parlava castellà perfectament. Em va recollir i ens vam plantar al **20th Annual Denton Great American Shoot-out**.

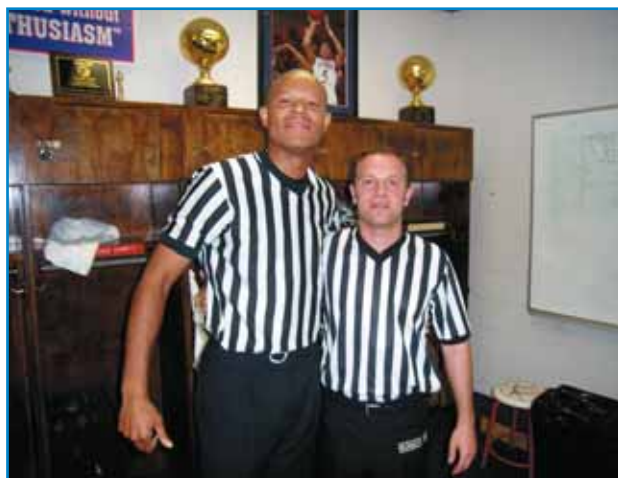
El campus es va celebrar els dies 11,12,13 i 14 de juliol de 2008, a la ciutat de Denton (Texas).

El dia 11 es va obrir amb una xerrada de 2 hores on ens van donar a tots una tovallola, una carpeta i el dorsal (jo era el 1015). Van parlar quatre conferencians, tot era molt tècnic i directe.

La mecànica arbitral és una cosa complexa, ja que al college i a les high schools tenen dos reglaments, un d'homes i un altre de dones, amb lleugeres variacions de posicions, de rotacions i de senyalització, però sempre arbitratge a tres.

Al dia següent tenia tres partits, vaig debutar a les 14.00h, estava un pèl neguitós per la col·locació i en tot el partit vaig xiular molt poc.

Cal dir que els partits eren de 16 minuts, sense possessió de 24 segons, amb tres temps morts, un de seixanta segons i dos de trenta segons i, finalment a la vuitena falta fan 1 més 1 i a la desena 2 tirs lliures.



Conforme anaven passant els partits em vaig anar sentint més còmode amb la mecànica a tres amb els meus companys.

El format del torneig és molt similar al Torneig de Sant Julià, els americans al finalitzar els partits immediatament porten els arbitres al vestidor i els posen el vídeo i comenten l'informe allà mateix.

He de dir que les diferències més grans entre els americans i nosaltres és que ells posen l'accent en el treball de concentració de l'àrbitre i no tenen en compte per res l'edat dels àrbitres, per exemple, vaig xiular amb una dona de 56 anys que arbitrava de meravella i amb un parell d'àrbitres de més de 60 anys que ho feien perfecte, tot en un ambient de màxima professionalitat.

Parlant de detalls, per exemple, els vestuaris dels



àrbitres són molt més grans, les maletes dels àrbitres tenen de tot, van molt ben preparats i a l'hora de marcar una falta o un fora de banda ells criden perquè tothom els senti.

Però per sobre de tot la diferència més gran és el respecte que té tothom pels àrbitres per aquelles contrades, a mode d'exemple parlaré de casos concrets.

Si un entrenador et cridava protestant una acció, la majoria de vegades només dient-li que per tu l'acció era tap i no era falta, l'entrenador entenia suficient et deia ok i seguia dirigint el seu equip. En quant als jugadors, he de dir que en 14 partits el comportament va ser perfecte, els jugadors juguen a bàsquet i no et diuen ni una paraula i, a més, tenen molta alçada i força física encara que els falta una mica de tècnica individual.

També vull fer referència als tamanys del pavellons, eren immensos, amb els logos de les high schools al parquet i a les cadires, jo vaig xiular uns quarts de final l'últim dia en un pavelló enorme, amb l'himne americà, presentació dels equips; bé, en definitiva, tot plegat va ser un somni fet realitat, ja que amb 19 anys vaig anar a jugar a bàsquet, però volia tornar com a àrbitre i ja ho he fet i, de veritat, ha sigut una experiència única i irreplicable que ja he recomanat a alguns dels meus companys.

Per acabar voldria agrair a tota la gent americana que em van tractar molt bé, des dels informadors que em van ajudar molt, en Manny i tota l'organització, també vull agrair a en Joan Carles Mitjana per la seva ajuda pel que fa a la mecànica a tres i en Jaume per haver-me proposat d'explicar el meu viatge als Estats Units.



Sergi Ferrer (1229)
Diplomat en Magisteri d'Educació Física

Preparació física d'un àrbitre

Parlar sobre PREPARACIÓ FÍSICA de l'àrbitre de bàsquet pot arribar a semblar un rotllo si ens m'anem cap a tot allò teòric, que alguns més o menys ja em sentit parlar, que si la freqüència cardíaca, que si els principis de l'entrenament, que si la flexibilitat...en fi, ja sabem que hem d'estar en forma per poder córrer per la pista, segur que tots volem estar en forma només pel fet de sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i llavors...què hem de fer?

Et proposem que facis primer una reflexió sobre què fem com a àrbitres i que vegis que necessites fer per poder tenir una forma física mínima que et serveixi per arribar a la línia de fons abans que alguns Juniors preferents...

1. Pre-temporada: Els equips comencen 1 mes abans de la lliga, amb sessions de només físic. Nosaltres, alguns de nosaltres, sortim a córrer una estona i poca cosa més.

2. Temporada: els jugadors entrenen de mitjana 3 dies a la setmana, combinant entrenaments de càrrega i recuperació, tècnics i físics i d'altres. Nosaltres, potser estem apuntats a algun gimnàs i anem un parell de cop a fer una mica de bici estàtica i peses. Ah!! I 3 minuts d'estiraments...

3. Post-temporada: Els jugadors fan Campus de perfeccionament, s'apunten de vegades a jugar 24h, torneigs 3 contra 3, això sí, a ritme de "pachanga". Nosaltres, guardem la bossa, el xiulet i a la platja, a fer una mica de tennis-platja i "volei ni la toco"

Després d'aquesta "visió", adonem-nos compte de que estem una mica lluny dels paràmetres d'entrenament dels jugadors que xiulem.

Ara arriba què hauríem de fer, però sempre en funció d'unes premises bàsiques:

1. Fes allò que t'agradi i estiguis motivat.
2. Sigues constant. No val un dia i ja està.
3. Pensa que en el futur tindràs menys lesions, podràs estar més vegades disponible per actuar i et sentiràs millor amb tu mateix.

QUÈ CAL FER

Potser al llegir això ja estaràs xiulant. Cap pro-

blema. Les propostes que t'oferim són generiques per tota la temporada i podràs posar-les en practica sempre.

Has de trobar com a mínim 2 dies a la setmana per fer exercici físic. Sense això no anem enlloc. Potser després de les classes, entre el torn de matí i tarda de la feina o quan pleguis, però has de fer exercici. Ideal tenir un company amb qui sortir a fer exercici.

Quin tipus d'exercici?

Pensa què fas com a àrbitre, com et mous i corres per la pista. Pensa que en la posició que tenim, hi ha moltes pauses i de vegades sprints que ens obliguen a arribar abans gairebé que els jugadors. Llavors has de fer carrera que incorpori pujades i baixades, un circuit al voltant de casa on hi hagin escales per pujar i baixar, rampes o quelcom que et faci canviar el ritme. És clar que també pots sentir-te un dia més mandrós i córrer tot pla, l'arxifamosa, carrera contínua o cc', però això hauria de ser quan menys millor.

Mira aquest quadre:

SETMANES	TIPUS D'ACTIVITAT	DURADA
1	Carrera ritme suau Estiraments *	Entre 30 i 45 min. 10 min.
2	Carrera diferents ritmes Estiraments *	Entre 30 i 45 min. 10 min.
3	Carrera amb pujades i baixades Estiraments *	Entre 30 i 45 min. Pujades d'entre 10 i 20" cada 3-5 min. 10 min.
4	Carrera amb escales Estiraments *	Entre 30 i 45 min. Pujades d'entre 10 i 20" cada 3-5 min. 10 min.

*Al número 3 de la nostra revista pots trobar diferents tipus d'estiraments adreçats al bàsquet

Potser cal fer sèries de rampes o d'escales, llavors et proposem el següent:

Escalfament: 10 min de cc' + estiraments 2'
Tornada a la calma: 10 min d'estiraments*

Com és lògic, quan més llargues siguin les escales o rampes, la durada serà més gran per la qual cosa també haurà de tenir més recuperació.

SETMANES	ACTIVITAT	DURADA	RECUPERACIÓ	Nº SERIES	TEMPS
1	ESCALES	20"	40"	10	10 min
2	RAMPES	20"	40"	10	10 min
3	ESCALES	20"	40"	15	15 min
4	RAMPES	20"	40"	15	15 min
5	ESCALES	20"	40"	20	20 min
6	RAMPES	20"	40"	20	20 min

Després d'aquest cicle, farem una setmana de 2 dies de carrera contínua suau per deixar al cos que es sobrecompensi, és a dir, que et demani la marxa que li has donat i que no té i llavors, tornarem a començar.

Això és el mínim proposat, però si vols més, caldria valorar moltes coses específiques de cadascun. Una recepta genèrica seria:

- Fer musculació durant 20-30 min. Grups musculars generals i exercicis bàsics.
- Jugar a bàsquet amb els amics (TOTA LA PISTA).
- Practicar altres esports que s'assemblin en la intensitat del joc i característiques físiques (aquí entren els gustos personals de cadascun)
- Muntar circuit d'agilitat on hi trobis sprints curts de 15 mts, frenada i tornada suau 30 mts, passar per sota una tanca i sprint de 15 mts, trot suau, etc..

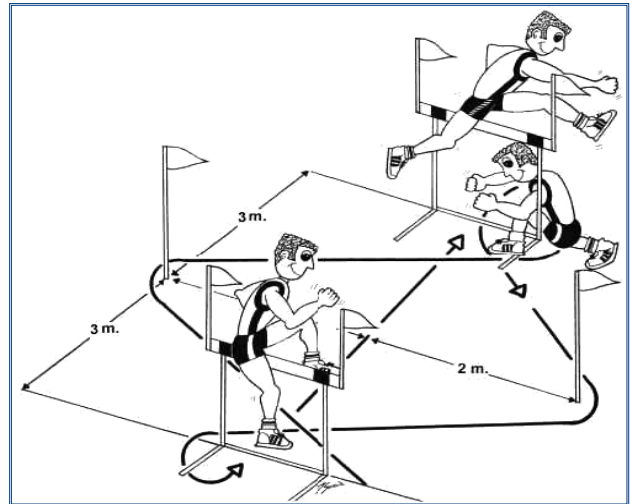
Recorda, estam buscant activitats que tinguin relació amb el moviments de l'àrbitre de bàsquet.

I per últim, el més important:

- Fer exercicis compensatoris del treball muscular realitzat durant el cap de setmana.

Això vol dir que cal recuperar-se de la pallissa si pites molt i descansar de forma activa, és a dir, carrera suau i aquells estiraments* que ens van bé per l'esquena, els isquiotibials, la zona lumbar, etc. i també vol dir que si només pites dissabte tarda o diumenge matí, cal sortir a correr i fer el tipus de carrera proposat.

Finalment, pensa que l'ideal seria tenir un entrenador personal que tingues cura de les necessitats individuals de cadascun, però que com això és molt difícil, et recomanen que trobis als amics del



bàsquet, potser els companys de la promoció amb la qual t'has fet àrbitre i us trobeu 2-3 cops per setmana per entrenar com quan jugàvem abans...i cal fer flexions, abdominals i estiraments*.

Per qualsevol dubte o per saber més, pots posar-te en contacte amb mi: tonigordillo3@gmail.com



Toni Gordillo (1361)
LLicenciat en Educació Física
per l'INEFC Barcelona

R.T. Girona



Des del Comitè d'Àrbitres de la *Representació Territorial Gironina* de la Federació Catalana de Basquetbol, volem agrair, tots els anys que, els nostres dos companys Xevi Díez i en José Antonio Sanz, han dedicat al món de l'arbitratge, després que es retiresin la temporada 2006/07 i 2007/08, respectivament.

Parlar de totes les hores invertides i de tots els esforços que aquestes dues persones han portat a terme pel món del basquetbol i de l'arbitratge, en particular, resultaria impossible descriure-ho en unes quantes línies.

Com a petita referència podríem explicar que en Xevi, va començar a jugar a bàsquet la temporada 1963/64 fins aproximadament l'any 1972, en el qual va ingressar a l'anomenat Col·legi d'Àrbitres de la Federació Gironina de Basquetbol.

La temporada 1978/79 va ser el president de la Federació Gironina de Bàsquet.

Malgrat haver participat diverses vegades en cursos d'ascens a l'anomenada Primera Divisió B, un dels seus grans mèrits dins de l'arbitratge gironí ha estat sense cap mena de dubte participar en la creació i posada en funcionament de l'Escola d'Àrbitres, depenent del Federació Gironina.

A més a més de participar en la creació de l'Escola, en Xevi ha participat durant molts anys, com a professor, tant a àrbitres, com oficials de taula i entrenadors.

Un altre dels grans èxits esportius d'en Xevi ha estat l'arbitratge de bàsquet en cadira de rodes, on a més a més de les seves fites esportives ha estat la formació de moltíssims àrbitres en aquest tipus d'arbitratge.

Ara toca, parlar d'en José Antonio Sanz, el Sr. Sanz, com se'l coneix, nascut, l'any 1937, va començar a jugar a bàsquet al Col·legi dels Escolapis de St. Anton, a Madrid i posteriorment va jugar en diversos equips d'aficionats.

L'any 1971, quan molts de nosaltres encara no havíem nascut, el Sr. Sanz va ingressar al Col·legi d'Àrbitres de Girona, i la temporada 1972/73, ja n'era el President, posteriorment de l'any 1985 fins al 1990 va ser-ne vocal

Després de diversos anys en els quals va haver de desvincular-se de l'arbitratge per motius professionals, l'any 1981 va tornar a exercir d'àrbitre fins al 1990.

Malgrat finalitzar la seva carrera com a àrbitre el 1990, des del 1984 i fins al final d'aquesta temporada ha realitzat les funcions d'oficial de taula, arribant a la màxima categoria, l'ACB i estant present a més de 250 partits, durant les 16 temporades consecutives que va estar a la màxima categoria.

Cal destacar també que durant molts anys el Sr. Sanz ha estat professor de regles als nous oficials de taula i ha col·laborat com a informador.

Des del CA de la RTGI de la FCBQ, volem agrair amb aquestes paraules tots aquests anys, totes aquestes hores i tots aquests coneixements que heu aportat al món de l'arbitratge gironí: GRÀCIES, us desitgem el millor!!!

L' Adéu a un President

Ernesto Segura de Luna, expresident de la FCBO (1959-1972) i de la FEB (1972-1984 i 1992-2004) va morir el passat 30 d'agost, a Mataró.

Advocat de professió, Segura de Luna va néixer a Barcelona l'11 de febrer de 1922 i actualment, era president d'honor de la FEB.

El seu enterrament va tenir lloc a l'Església Parroquial de Vilassar de Mar, l'1 de setembre.

La redacció de la revista vol agrair tot el seu esforç envers el nostre esport i donar el nostre sentit condol als seus familiars per la seva irreparable pèrdua. Descansi en pau.



Jocs Paraolímpics 2008

La nostra àrbitre i professora de regles, Antònia Gómez Ruf ha participat als Jocs Paralímpics de Beijing dirigint la semifinal femenina EE.UU. – Australia. En el segon número de la revista Interval, vàrem entrevistar-la abans d'anar a Beijing. No es perdeu el proper número, ja que l'Antònia ens explicarà la seva vivència personal als jocs. Des de la revista Interval felicitem l'Antònia pel gran treball i nivell exhibit a la més gran competició de basquetbol amb cadira de rodes.



Eurogames 2008

Els Eurogames van arribar a Barcelona el dia 24 de juliol amb una espectacular cerimònia d'inaguració al Palau Sant Jordi de Barcelona.

Entre els diferents esports d'aquesta "olimpíada", hi havia el bàsquet i com no, els nostres àrbitres van col.laborar en aquest esdeveniment.

Van ser 3 dies de perfecta organització i harmonia entre els centenars de participants de molts països, amb àrbitres estrangers que també volien participar en aquests esdeveniment tant especial. Tots els partits es varen disputar al pavelló de la Marbella.



Stage d'Àrbitres CAR Sant Cugat'08



Nou rècord de públic a l'Stage d'Àrbitres de la FCBO: prop de 850 persones es van congregar al CAR de Sant Cugat el passat 19 de juliol, dissabte, en l'edició d'enguany.

“Aquesta xifra situa l'Stage d'Àrbitres de la FCBO com el més gran d'Espanya, Europa i del món, pel que fa al nombre d'assistents. L'índex de participació enguany va ser quasi un 20% més que l'edició anterior, la qual cosa demostra fidelització al treball i als programes del Comitè”, afirma *Joan Carles Mitjana*, director tècnic del Comitè d'Àrbitres de la FCBO.

Aquest substancial increment de participants fa que “s'estigui plantejant l'opció de buscar un altre emplaçament per poder absorbir més gent en les futures edicions”, reconeix *Mitjana*.

A l'Stage 2008, en què es va aprofundir preferentment sobre la unificació de criteris en diferents vessants, tots els participants, tant àrbitres com auxiliars, van realitzar tres tests: dos escrits sobre regles i normes administratives i un sobre imatges de vídeo.

A les xerrades, s'hi van tractar des de les noves regles, reglament mini i passarelle fins als criteris arbitral. A més, s'hi van fixar els objectius de la nova temporada i es va fer balanç de l'any anterior quant a nombre de col·legiats i informes d'àrbitres de Comitè i Escola i auxiliars. Els objectius per al proper curs són:

- Dominar els aspectes administratius de la FCBO.
- Evitar conflictes amb l'aplicació de l'empatia.
- Aplicar la falta antiesportiva amb els criteris actuals.
- Dominar el treball tècnic al terreny de joc.
- Evitar actituds negatives.

Entre tots els ponents de les xerrades, *José Luís García Vela*, president del Comitè d'Àrbitres, va dirigir-ne una sobre la filosofia de designacions i actuació dels auxiliars de taula. Pel seu cantó, *Enric Piquet*, president de la FCBO, va demostrar amb la seva presència a l'Stage, un nou recolzament ferm a la tasca arbitral.



Carta d'acomiament

Benvolguts/des senyors/es,

Sóc en Lluís Plaza i he estat fins ara el Delegat de camp del C.B. Grup Barna, durant aquests darrers anys. He tingut la immensa satisfacció de rebre tots els equips que han vingut a jugar a la nostra pista, així com facilitar-los l'estada, o així o he pretès.

En aquest punt vull incloure d'una forma molt especial a tot l'estament arbitral, cronometradors, anotadors, operadors de 24 segons i àrbitres.

A tots ells, els agraeixo l'excel·lent tracte que han tingut cap a la meva persona i dir-los, que per la meva part he intentat estar sempre a la seva disposició, ajudant-los en el desenvolupament de les seves funcions, per tal es trobessin ben acollits. De ben segur algun cop no ho he aconseguit. No ha estat per falta de ganes i us demano disculpes.

Com esmentava a l'inici de l'escrit, degut a circumstàncies alienes a la meva voluntat i estrictament esportives i/o organitzatives, em veig forçat a dir-vos, Adéu.

Rebeu per part de la meva esposa, que tots i totes coneixeu, i en nom propi, una abraçada amb el desig que assolís els majors èxits tant professionals com esportius.

De ben segur ens veiem en alguna pista.

Lluís Plaza Bayà
Delegat de camp
Club Bàsquet Grup Barna

Badalona, 18 d'agost de 2008

Fe d'errates

En el número anterior a l'article **Designacions arbitral: Campionats 2007-2008**, ens vàrem oblidar de posar-hi que l'àrbitre J. Antonio Martín Beltrán va xiular el *Campionat sots18 d'Europa masculí* a Madrid, a l'agost del 2007. També vàrem oblidar el nom dels àrbitres que van xiular la *Final a Quatre de 3a Catalana*, que es va jugar a Palamós. Aquests àrbitres són: Xevi Girbal i Sergi Martínez (final), Jordi San Eugenio i Jordi Renart, (3r – 4t lloc), Robert Morales i Lucas Rodríguez, (semifinal) i Jordi Cervera i Simó Nadal, (semifinal). A tots ells, els demanem disculpes per l'errada.



Federació Catalana
de **Basquetbol**