

"Si sabemos donde vamos,  
llegaremos donde queremos"

# QUE SIGNIFICA



**CON INCOMPRESIÓN Y VIOLENCIA**

**NO HAY ARBITROS.**

**SIN ARBITROS, ¿HAY BALONCESTO?**

**QUEREMOS:**

**BA LON CESTO**

# ARBITRAR NO ES FÁCIL

RECUERDA: SIN ÁRBITRO, NO HAY JUEGO

Todos deberíamos hacer el ejercicio de coger un silbato y pitar algún partido, para ver que realmente es muy, muy complicado: verlo todo, acertar con todo, aplicar e interpretar el reglamento... Lo que hemos de tener claro es que los árbitros PITAN LO QUE VEN.

Una de las claves está en el RESPETO. El árbitro es un deportista, como jugadores y entrenadores, que se ha comprometido a conocer al máximo las reglas del juego para que otros podamos disfrutar del basket. Ese compromiso, como mínimo, merece y exige nuestro respeto. Y es que no hay derecho a ver lo que vemos en muchas de las pistas deportivas a las que acudimos, donde en ocasiones, los árbitros son cuestionados antes incluso de comenzar los partidos. Sería muy interesante ver a todos esos que tanto protestan, cuántas veces tendrían que bajar la cabeza, con el reglamento en la mano, por las tonterías que muchas veces protestamos, público, jugadores, entrenadores... La realidad es que de todos ellos, los que han hecho una firme apuesta por el juego, por cuidar el juego y su reglamento, los que hacen la labor menos agradecida, y menos comprendida, son los árbitros. Por ello, desde el Club asumimos como propio el reto de: no sólo buscar unas premisas básicas e innegociables de máximo respeto a la labor arbitral, sino también, desarrollar el fomento y la motivación de toda persona vinculada a nuestro Club de CONOCER el reglamento, tanto en sus normas escritas, como en sus diferentes casos y aplicaciones. Sin duda, el estamento clave en el que buscaremos apoyarnos para esta labor, con el fin de buscar un mejor conocimiento y desarrollo del juego y de nuestros deportistas, es el estamento arbitral. No se trata de "dar la vuelta a la tortilla" y querer demostrar en cada partido, en cada acción comprometida, que "nosotros tenemos razón" en tal o cual decisión, sino de "hacer la tortilla juntos" para así, hacerla mejor. El mejor sitio donde podremos encontrar estos conocimientos, será en los árbitros. Por ello, buscaremos crear secciones donde se hable de reglamento, donde se ejemplifiquen situaciones, espacios en los que todos nos pongamos en el papel del árbitro, y veamos que no es tan fácil conocer las reglas, y aplicarlas en cada situación de juego real. Ponernos en la piel del otro nos ayudará a entender mejor el trabajo y las dificultades que entraña el arbitraje.

Infinidad de veces nos quejamos de cosas por pura ignorancia, y son veces en las que nosotros mismos somos, los que con nuestro mal comportamiento, nuestras quejas injustificadas, críticas, etc, ponemos nerviosos a los árbitros y no les dejamos concentrarse en hacer bien su ya de por sí, difícil trabajo.

Si lo pensamos fríamente, no tiene ningún sentido que un árbitro quiera beneficiar más a un equipo que a otro. Pensad en el gran esfuerzo que hacen (bastante mal pagado, por cierto), lo que tienen que aguantar de entrenadores, jugadores, padres, espectadores... Ellos lo único que quieren es que una vez finalizado el encuentro, no se hable de ellos, que no se les notara demasiado, que el protagonista fuera el juego.

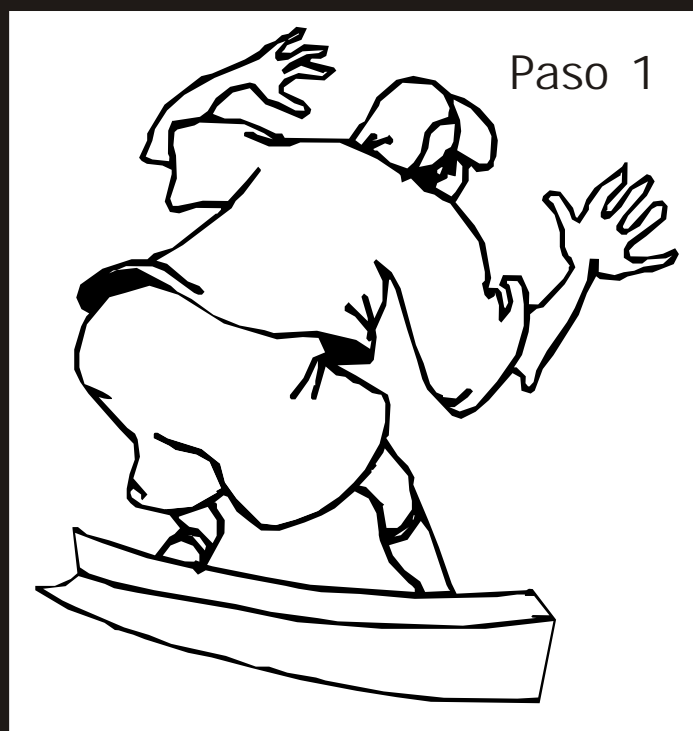
Pero... ¿Y si el árbitro se equivoca? ¿y si nos pita algo que no es justo porque sabemos que la regla no está siendo bien aplicada? La respuesta es sencilla. ¿No te equivocas también tú cuando juegas, cuando fallas un tiro, cuando pierdes un balón? Igual que tú pides respeto cuando te equivocas, démoslo a los demás en sus errores. Equivocarnos, y reconocerlo, es el único camino para aprender y mejorar. Hagámoslo juntos.

Como jugadores, hay otro aspecto que no podemos olvidar: el EQUILIBRIO, no sólo en lo físico, también en lo mental. No podemos permitir que factores externos al juego, entre ellos, el arbitraje, condicionen nuestra forma de jugar. Son muchos los jugadores que se salen del partido por el enfado que les crea una acción que consideran mal señalada. Hay que seguir jugando. Sólo concentrándonos en hacer bien nuestro juego, nuestro trabajo, lo que entrenamos cada día, apoyándonos en nuestros compañeros, podremos lograr nuestro objetivo: JUGAR BIEN AL BALONCESTO, DISFRUTAR, Y QUE EL PÚBLICO SE LO PASE BIEN VIENDO NUESTRO JUEGO. Este es el espectáculo que debemos ofrecer, y no el que por desgracia, vemos muchos días del año. Piénsalo, la próxima vez que te piten algo injusto.

Por eso ponemos esta regla de OBLIGADO CUMPLIMIENTO:

Queda terminantemente prohibido que un jugador se dirija al árbitro:  
LOS ÚNICOS QUE PUEDEN HACERLO SON LOS ENTRENADORES.

# EJERCICIO A REALIZAR TRAS PROTESTAR A UN ÁRBITRO



Paso 1: Desde la posición básica, tomar un buen ángulo de 90° en la combinación "banco-glúteos-espalda".  
Paso 2: A continuación, esperar pacientemente en el banquillo a que tal vez, vuelvas a entrar en cancha.

La posición en el banquillo no debe variar tanto tenga nuestro equipo la posesión de balón o no: brazos doblados 45°, puños semicerrados, la espalda recta (muy importante) y sin apoyarse en ningún respaldo. Los pies jamás deberán cruzarse y buscaremos con afán que mantengan una separación similar a la anchura de los hombros.

Ya que tanto te gusta hablar con los árbitros, a partir de ahora jugarás con tu voz:

En ataque, no debes gritar demasiado, pero en defensa, el banquillo debe ser un clamor. Hay que motivar al defensor del balón, avisar los bloqueos y los cortes, y rugir "¡¡tiro!!" para incentivar el rebote defensivo.

Reglas para tu nueva situación:

- 1) No estar sin chandal más de tres minutos. Al cuarto, te lo pones.
- 2) No olvides conservar la posición banco-glúteos- espalda.
- 3) Es aconsejable animar a los compañeros para que no cometan tu mismo error. Recuerda, si somos 12, y 8 protestáis al árbitro, podemos quedarnos con 4 en pista.
- 4) Si anotamos canasta + falta: Salto hacia arriba con buen timing entre la acción y el pitido arbitral. Un brazo hacia arriba con el puño cerrado y rugido salvaje. En caso de que el árbitro no conceda la canasta y pite falta de ataque, recuerda por qué estás en el banco y guarda un respetuoso silencio.
- 5) En tiempo muerto: Palmear la espalda de los compañeros y ganar buena posición en el corro. Es interesante parecer muy pendiente a lo que dicen los entrenadores. Buena extensión de brazo a la hora de juntar las manos tras agotar el minuto.
- 6) Si ves que el entrenador a veces te mira, tal vez puedas conseguir su perdón. Si no lo hace, olvídate.
- 7) En el primer caso (posible perdón), inclinas el tronco 45°, sonrías con cara de arrepentimiento y te desabrochas los dos primeros botones del chandal con gesto enérgico. Si lleva cremallera, fuerte tirón.
- 8) Caso de producirse el perdón, recuerda: NO ES ACONSEJABLE VOLVER A COMETER EL MISMO ERROR DE PROTESTAR A LOS ÁRBITROS, SALVO QUE ESTÉS CANSADO, Y QUIERES ANIMAR AL EQUIPO DESDE EL BANQUILLO.