



## ÍNDICE

2

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>OBJETIVOS GENERALES</b> .....	3
<b>OBJETIVOS SECUNDARIOS</b> .....	3
<b>FUNCIONAMIENTO DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO Y PERSONAS QUE LO GESTIONAN</b> .....	4
<b>COORDINADOR DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO</b> .....	5
<b>PROPUESTA DE ITINERARIO DE ARBITRAJE</b> .....	5
<b>INTRODUCCIÓN TÉCNICA DEL ARBITRAJE EN EL ENTRENAMIENTO</b> .....	7
<b>Ejemplo de entrenamiento</b> .....	8
<b>MECÁNICA ARBITRAL EN LOS PARTIDOS</b> .....	9
<b>GESTIÓN DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO COMO HERRAMIENTA FORMATIVA EN EL PLANO PSICOLÓGICO</b> .....	11
<b>ARBITRAJE PARTICIPATIVO Y BALONCESTO DE FORMACIÓN</b> .....	11
<b>Efecto espejo</b> .....	11
<b>Valor del arbitraje</b> .....	12
<b>HERRAMIENTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS</b> .....	12
<b>LA ESCUCHA ACTIVA, LA HABILIDAD ESTRELLA PARA RESOLVER CONFLICTOS:</b> .....	13
<b>EL BLOG DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO</b> .....	16

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, hay una pérdida del valor de la figura del árbitro como parte del juego y como deportista. Esto tiene como consecuencia que haya una disminución de la masa de personas que forman el cuerpo arbitral que permiten el funcionamiento de las competiciones.

Todos los implicados debemos cambiar de forma sustancial la mirada hacia este colectivo, comprendiendo que son un eslabón integrador dentro de nuestro deporte, deportistas como nuestros jugadores, que están aprendiendo, que se divierten con su actividad...

Por ello, se crea el programa “arbitraje participativo”, como un medio que va permitir cambiar la manera en la que enfocamos el arbitraje dentro de nuestro deporte, pretende mejorar la percepción general sobre la figura arbitral y dibujarla como una opción más de la práctica deportiva.

## OBJETIVOS GENERALES

- **Educar al jugador/a** en valores. Potenciar aquellos valores que están ligados al arbitraje: honradez, disciplina, responsabilidad, justicia...
- **Integrar** al árbitro dentro del juego como un deportista más.
- **Visibilizar** al árbitro en los partidos.
- **Dignificar** la labor arbitral, y, en conclusión, dignificar el baloncesto.
- **Conocer** el reglamento por parte de nuestros jugadores y conseguir un mayor conocimiento del juego, lo que permitirá mayor madurez de nuestros jugadores.

## OBJETIVOS SECUNDARIOS

- **Optimizar** los recursos existentes, dando a conocer la figura arbitral en partidos infantiles y cadetes.
- **Cambiar** la percepción general de la figura arbitral, valorándola como una opción real de disfrute de la práctica deportiva.
- **Erradicar** en un mayor grado comportamientos disruptivos por parte de los jugadores, entrenadores y entorno que rodea la competición.
- **Crear** un itinerario de aprendizaje para la introducción y crecimiento del arbitraje en los clubes.

## FUNCIONAMIENTO DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO Y PERSONAS QUE LO GESTIONAN

El arbitraje participativo se aplicará, en su primera fase, en la categoría pre-infantil y consiste, en resumen, en que los dos jugadores, uno de cada equipo, arbitran su propio partido, pero para ello, debemos nutrirlo de un funcionamiento que permita llevar este programa innovador a buen puerto.

4

En la categoría pre-infantil existe el reglamento pasarela, (todos los jugadores deben al menos jugar y descansar un cuarto completo entre los 3 primeros periodos). Por ello, un jugador de los que descansan un periodo debe arbitrar junto con otro jugador del otro equipo, de tal forma que cada jugador debe pitar, salvo causa excepcional, el cuarto completo. Todos los jugadores deben involucrarse en esta tarea, variando los jugadores según cada partido, la casuística de cada equipo y lo que considere oportuno el entrenador.

Se realizarán dos jornadas amistosas para poner en práctica la experiencia, previas al inicio de la competición, se alimentarán, con una formación dirigida a entrenadores y una charla dirigida a madres y padres.

La Federación dotará de 12 silbatos y uno eléctrico además de un brazalete para arbitrar a cada equipo. Se podrán utilizar las camisetas de la temporada 19/20 y si algún equipo lo requiere podremos darles las camisetas que queden en stock, por orden de petición.

En el acta tendremos unas casillas en la parte inferior para poner el número de licencia del jugador que ejerce la labor arbitral en cada cuarto, según el cuadro que reflejamos a continuación.

<b>Equipo A</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>	<b>ARBITRAJE PARTICIPATIVO</b>	<b>Equipo B</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>

Los entrenadores, de mutuo acuerdo, si en el partido fruto de la no intervención arbitral en las infracciones que se están cometiendo, y siempre que haya contactos que puedan ocasionar una lesión, tienen la potestad de pedir un tiempo muerto arbitral (que no se contará), y hablar los dos entrenadores a la vez con los 10 jugadores para bajar la intensidad de los contactos e intentar que el partido pueda recuperar la normalidad y prime la deportividad.

En el caso de que un equipo se presente con 5 jugadores tendrá que llegar a un acuerdo con el equipo contrario para que se haga cargo del arbitraje en su totalidad.

Todo aquel que esté inscrito en el acta puede arbitrar. Tan solo aquellos cuya licencia federativa sea de la categoría pre-infantil podrán arbitrar sin estar inscritos en el acta.

Si se diese la excepcional situación de que el jugador ejerciendo como árbitro necesitase ser sustituido se apelará a los valores de honestidad y responsabilidad. Agotando las vías disponibles para su continuidad, motivos físicos, psicológicos etc... , además podrá intervenir la figura del coordinador del arbitraje participativo.

Se creará un espacio de comunicación online, donde poder depositar impresiones, líneas de mejora e incidentes de carácter positivo o negativo.

<https://forms.gle/LH9kNS1J33imnTNQ6>

Existirán 2 personas que se encargarán de tutelar el programa y estar llevando a cabo una labor de seguimiento del arbitraje participativo.

## COORDINADOR DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO

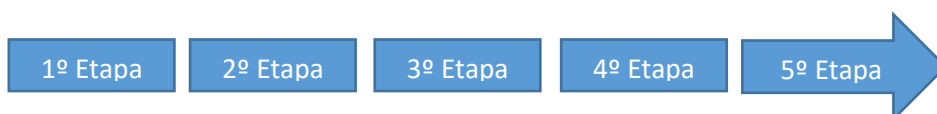
La figura del coordinador de arbitraje participativo está dirigida a apoyar y fomentar el trabajo de los entrenadores durante las jornadas de competición, del mismo modo tutelara y observara el trabajo de los entrenadores a lo largo de las mismas. Además, velará por garantizar el correcto funcionamiento de los encuentros y comportamiento de todos los participantes. Para ello, tendrá una serie de funciones que detallamos a continuación:

5

- Estar presentes en las jornadas de competición que se disputen en pabellones coordinados por la Federación Navarra de Baloncesto.
- Realizar seguimiento de los partidos: Durante los mismos tendrá la tarea de orientar y ayudar en el funcionamiento del arbitraje participativo, tanto a entrenadores como a jugadores.
- Velar por que se cumplan los valores éticos que el programa pretende que estén presentes en su desarrollo: honradez, disciplina, justicia, imparcialidad.
- Apoyar y fomentar el trabajo de los entrenadores, dotándoles de una visión externa para colaborar en su formación continua y en la mejora de los jugadores.
- Dirigirse a los entrenadores antes y después de cada partido para establecer canales de comunicación que ayuden a enriquecer el programa.
- Detectar conflictos o comportamientos negativos que se produzcan en la propia competición, dialogando, reflexionando y escuchando, pero también marcándoles los límites de la deportividad y el respeto de los valores del deporte.
- Elaborar informes sobre posibles conductas negligentes para la intervención de la comisión de arbitraje participativo u otros organismos disciplinarios.
- Prevenir posibles casos de actitudes reprobables por parte del entorno y actuar siguiendo el protocolo correspondiente.
- Resolver conflictos o situaciones graves teniendo la posibilidad de parar el partido con un tiempo muerto.

## PROPUESTA DE ITINERARIO DE ARBITRAJE

En este apartado vamos a detallar un itinerario de arbitraje que un jugador podría seguir en un club, desde la etapa de iniciación en el baloncesto hasta una infantil o cadete.



- **1ª Etapa (benjamín-Preminibasket):** En la primera etapa, es importante que los jugadores aprendan



mediante el juego a resolver los conflictos; cuando alguien hace trampas, repitiendo la jugada, dialogando etc.

Los jugadores están en un primer proceso de maduración, es necesario, que salgan del egoísmo típico de estas edades, y empiecen a ver otras opiniones, e interactúen con otros jugadores para adquirir herramientas que les permitan resolver los conflictos que se generen. Para ello, los entrenadores estableceremos una labor de tutorización en la resolución de conflictos, fomentando la escucha activa, el dialogo...

6

- **2º Etapa (benjamín - pre-minibasket):** En esta etapa deben visualizar la figura del árbitro. En los primeros partidos que disputen deben tener conciencia de que hay un árbitro que vela por que se cumpla la reglamentación en el juego. Es importante destacar, que estas figuras deben ser conocidas y referentes, coordinador del club, otros jugadores mayores del club, entrenadores, padres. Además, esta figura debe ser rotativa.

Durante los entrenamientos del equipo, los jugadores en las acciones que jueguen con oposición, el ataque y la defensa debe pitar las faltas que sufra o las que infringe, las violaciones, u otras normas que ellos son conscientes de que han incumplido.

- **3º Etapa (mini-basket):** Empezar a arbitrar en los propios entrenamientos del equipo, los jugadores deben llevar el silbato al entrenamiento al igual que llevan un botellín de agua. Es conveniente que los jugadores arbitren a sus compañeros en las situaciones y ejercicios que permita el entrenamiento, por ejemplo, hay uno o más jugadores que están esperando para meterse en un ejercicio de 3 contra 3, es un momento idóneo para practicar como árbitros hasta que llegue su turno de juego, y cambiar los roles.

Para ello, es importante que durante el periodo anterior hayan aprendido las reglas básicas de juego. Este proceso es de suma importancia ya que es su primer contacto con el arbitraje, los entrenadores deberán estar pendientes y ayudarles y fomentando un clima de confianza que les permita pitar, aunque se cometan fallos. En esta etapa pueden ir empezando a pitar partidos de categorías más pequeñas o de edad similar, con el fin de que, por un lado, ellos vayan cogiendo desparpajo y confianza en el arbitraje y los jugadores más pequeños tengan una figura representativa y cercana que vean que lleva a cabo sin ninguna consecuencia negativa el arbitraje de estos partidos.

También es importante, que estos jugadores aprendan a anotar los partidos y puedan anotar incluso categorías superiores que la suya propia. Al principio, para llevarlo a cabo necesitaran la supervisión de una persona que tenga conocimientos y que pueda explicarle la normativa particular de la competición.

- **4º Etapa (pre-infantil):** En esta etapa empiezan el arbitraje participativo en el que todos los jugadores deben de pitar sus partidos, siendo rotatorio y que cada semana se vayan distribuyendo. Para ello, se debe ir completando las etapas anteriores y así podrán llegar a la categoría con una base suficiente para poder afrontar los partidos.

Aun y todo siempre hay jugadores que se apuntan nuevos, por ello en esta etapa, siempre de una forma gradual, todos los integrantes del equipo deben aprender las nociones básicas del reglamento y participar en el arbitraje participativo, como siempre, en un primer momento en los entrenamientos para luego poder realizarlo en los partidos. Esto es para que al principio lo hagan en un ambiente cómodo y de confianza y posteriormente dar el salto a los partidos.

- **5º Etapa (Infantil y categorías superiores):** Conforme avance el arbitraje participativo, en categorías infantiles, los jugadores podrán pitarse en su propia categoría, además de esto, también podrán realizarlo en los partidos amistosos del club, torneos, etc.

A partir de la edad de 13 o 14 años después de haber participado en el arbitraje participativo, es una edad idónea para aquellos jugadores que vean atractivo el arbitraje y quieran dar un paso más, se inscriban en la escuela de árbitros (ENAB) y puedan perfeccionar sus destrezas y ampliar sus conocimientos sobre el mundo arbitral. Cuando estén listos, pueden empezar a asistir como árbitros a otros partidos de liga de diferentes categorías y conciliar esta función con los partidos como jugador con su equipo.

7

## INTRODUCCIÓN TÉCNICA DEL ARBITRAJE EN EL ENTRENAMIENTO

En este apartado vamos a desarrollar un ejemplo de introducción técnica al arbitraje en un equipo, a través del entrenamiento, con ejercicios que todos podemos desarrollar con nuestros jugadores. Con los ejercicios que aquí se plantean, u otros distintos, tendremos que insistir en las reglas básicas que los jugadores deben pitar y que posteriormente desarrollaremos.

En el primer momento, bastará con que los jugadores sean capaces de ver el estímulo (*acción a señalar, y ser capaces de pitarla*), cuando amplíemos la cantidad de acciones que son capaces de pitar y la frecuencia con lo que lo hacen, posteriormente, podremos incidir en como señalarla.

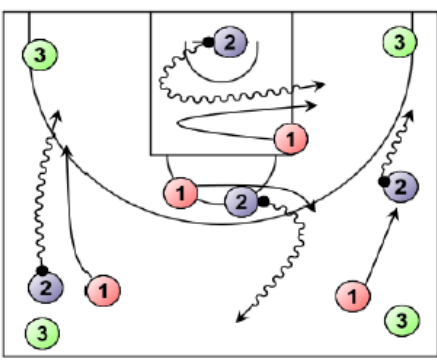
Pero antes veamos unas consideraciones previas.

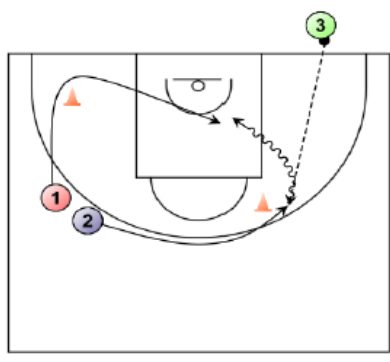
1. Lo primero de todo es saber que al igual que un jugador no hace una acción técnica sin antes haberla entrenado. Con el arbitraje pasa lo mismo; necesitamos practicarla en los entrenamientos. Los jugadores deben coger confianza en un entorno que les resulta fácil (entrenamiento), para luego ser capaces de hacerla en el partido.
2. Es muy importante, que ellos adquieran soltura para pitar y en todo momento estén con el silbato en la boca. Si no lo tienen en la boca van a responder unos segundos tarde al estímulo y ya no se atreverán a pitar.
3. A algunos jugadores puede que les cueste pitar al principio, o hacerlo de una manera clara; fuerte y con duración suficiente (esto es algo que se entrena) los entrenadores deberemos de crear un clima de confianza, *no reprochar*, ponernos con ellos para guiarles y decirles cuando tienen que pitar y cómo hacerlo (Hacer de sombra), ya que con este método conseguiremos que ellos adquieran confianza y respaldaremos sus primeros pasos en el arbitraje.
4. En las acciones que se producen en los partidos, hay que dejarles que ellos arbitren y al igual que ellos se equivocan cuando están jugando el partido, hay que dejar que se equivoquen. Para dar instrucciones al árbitro hay que aprovechar cuando acabe el periodo, el partido, o en el próximo entrenamiento.

Si nosotros intentamos ayudar excesivamente y le vamos radiando el partido las acciones a señalar, la confianza del árbitro se puede mermar, no van aprender de igual manera y, sin quererlo, puede que el otro equipo interprete que pretendemos que el árbitro pite a nuestro favor.

## Ejemplos de ejercicios

Si queremos ayudar a los jugadores a practicar el arbitraje en nuestros entrenamientos, no podemos limitar su acción a arbitrar los partidos de 5c5 que disputemos en los mismos. En estas situaciones hay demasiados estímulos como para facilitar su aprendizaje progresivo. Igual que entrenamos un gesto técnico antes de aplicarlo en un partido, la mejor forma de fomentar el aprendizaje de los jugadores es introduciendo la figura del árbitro en situaciones reducidas donde puedan centrar su atención. Para ello, podemos realizar pequeñas modificaciones sobre ejercicios que realicemos habitualmente, de tal manera que el trabajo arbitral complemente a los objetivos técnico-tácticos de la sesión. A continuación, se muestran algunos ejemplos de ejercicios:

<b>EJERCICIO</b>	Juego de pillar + silbato		
<b>CONTENIDO ARBITRAL</b>	Hacer sonar el silbato	<b>CONTENIDO TEC/TAC</b>	Bote en carrera
	Identificar la acción pitada		Cambios de mano
<b>OBJETIVOS</b>	Premiar que el jugador-árbitro haga sonar su silbato		
	Acostumbrar al jugador-árbitro a verbalizar la acción tras soplar (para indicar qué ha pitado, quién saca, etc)		
<b>GRÁFICOS</b>		<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>	
		<p>Se divide al equipo en tres grupos: Uno con balón, otro sin balón y otro con silbato.</p> <p>Durante 1 minuto (variable según cansancio), los grupos 1 y 2 juegan a pillar. Los jugadores con balón se escapan. Cada vez que alguien es pillado, cede su balón y empieza a pillar.</p> <p>Mientras tanto, el grupo 3 está con los silbato y cada vez que un jugador ve que alguien es pillado, hace sonar su silbato y después grita quién ha sido pillado. Cuando pasa el tiempo, se rotan los grupos.</p> <p><b>PUNTUACIONES:</b> Un punto cada vez que pillan y otro cada vez que siendo árbitros hacen sonar el silbato y dicen el nombre.</p>	
<b>ROTACIÓN</b>	1-2-3		

<b>EJERCICIO</b>	1c1 Superioridad Ofensiva		
<b>CONTENIDO ARBITRAL</b>	Pasos en acciones en carrera	<b>CONTENIDO TEC/TAC</b>	Salidas en carrera
	Faltas sobre el tirador		Finalizaciones en carrera con oposición
<b>OBJETIVOS</b>	Que el jugador-árbitro identifique situaciones de pasos en acciones en carrera		
	Acostumbrar al árbitro de cabeza a fijarse en acciones de falta sobre el tirador, aislando la acción		
<b>GRÁFICOS</b>		<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>	
		<p>Los jugadores 1 y 2 corren a sus conos.</p> <p>El jugador 2 recibe en carrera un pase de 3 y ataca el aro. El jugador 1 corre a defender la acción de finalización.</p> <p>El jugador 3, tras el pase, observa si 2 comete pasos en la salida o en la finalización. Cuando se produce la finalización, su objetivo es determinar si 1 comete falta. Al ser una situación en carrera y con desventaja defensiva, es más probable que se den estas situaciones.</p> <p><b>MODIFICACIONES:</b> - Se pueden variar las posiciones de los conos para: 1) Cambiar ángulo de la salida 2) Variar el nivel de ventaja ofensiva</p>	
<b>ROTACIÓN</b>	1 - 2 - 3		



<b>EJERCICIO</b>	2c2 Media pista - Faltas sobre el tirador		
<b>CONTENIDO ARBITRAL</b>	Autoarbitraje	<b>CONTENIDO TEC/TAC</b>	Se puede utilizar como aplicación de contenidos de táctica individual ofensiva y defensiva
	Faltas sobre el tirador		
<b>OBJETIVOS</b>	Mejorar la capacidad de los jugadores de identificar las acciones de falta sobre el tirador reduciendo los estímulos		
	Potenciar la capacidad de autoarbitraje de los jugadores		
<b>GRAFICOS</b>		<b>DESCRIPCION GENERAL</b>	
		<p>Tres parejas juegan un 2c2 en media pista. Con la pareja que descansa arbitrando.</p> <p>Cuando un equipo mete, suma el valor de esa canasta y se rota. Las canastas en juego valen 2 y 3 puntos. En caso de falta señalizada sobre el tirador, se lanza un tiro libre cuyo valor será de 2 puntos, salvo que el defensor haya señalado su propia falta (antes o a la vez que el árbitro). Si se autoarbitra la falta, el tiro libre vale un punto. Premiamos el reconocimiento de las faltas.</p> <p><b>VARIANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se tira tiro libre aunque la falta no sea en acción de tiro. Potenciamos la detección de faltas en más acciones.</li> <li>- Utilizar el árbitro de cola como pasador.</li> </ul>	
<b>ROTACIÓN</b>	Equipo anotador se va, defensores siguen defendiendo. Opción B: Equipo que anota sigue jugando, se marcha defensa		

## MECÁNICA ARBITRAL EN LOS PARTIDOS

Como todos sabemos, la labor de los árbitros en los partidos se desarrolla conforme a las Reglas e Interpretaciones Oficiales marcadas por la FIBA a las que además hay que añadir las particularidades que las normas de competición editadas por cada federación incluyen en las distintas competiciones, en este caso los Juegos Deportivos de Navarra.

Se hace necesario recordar que, al igual que los niños y niñas que empiezan a jugar, los que se inician en estas funciones de controlar los partidos a través de la función arbitral, bien como árbitros o como anotadores, también necesitan ir progresando poco a poco en sus conocimientos y control del juego.

Por ello, se necesita dotar a nuestros jugadores de un mínimo de recursos con los que puedan afrontar el reto del arbitraje participativo, desde la tranquilidad que se necesita y haciéndoles ver, como ya hemos mencionado anteriormente, que es una parte más del juego.

Tal y como se ha explicado, cada partido será arbitrado por DOS jugadores, uno de cada equipo, que deberán trabajar de manera conjunta con el fin de que todo discurra por unos cauces de deportividad adecuados y controlando que el juego se desarrolle conforme a las normas establecidas.

Son muchas las infracciones que se pueden cometer durante el partido y a veces es difícil dominar cada apartado de los reglamentos, incluso para los árbitros más veteranos, por lo que debemos indicar a nuestros jugadores qué acciones han de controlar especialmente y cuales podrán ir dominando con el paso del tiempo.

Al mismo tiempo, y al ser desarrollada esta labor por dos jugadores de distintos equipos, es necesario que entiendan una serie de conceptos de mecánica arbitral para que sepan dónde deben colocarse y cuáles son sus zonas de responsabilidad a fin de que no se queden situaciones sin ser controladas por estar los dos pendientes del balón.



Si bien es complicado que los jugadores en edades de iniciación sean capaces de identificar sus zonas de responsabilidad, es muy importante que se acostumbren a colocarse y moverse por el campo, de tal manera que entre los dos puedan abarcar el campo completo.

Para poder formarlos adecuadamente, es necesario identificar en qué situaciones queremos que se fijen especialmente. A continuación, se muestra un cuadro con varias situaciones que se pueden dar en los partidos y con qué nivel de intensidad se deberían sancionar:

VIOLACIONES	FUERAS DE BANDA	TODAS
	BALON RETENIDO	TODAS
	PASOS	TODAS
	DOBLE REGATE- DOBLES	TODAS
	3"	EVIDENTES
	5"-SAQUE	EVIDENTES
	5"-DEFENSA	EVIDENTES
	8"	EVIDENTES
	24"	EVIDENTES
	CAMPO ATRÁS	EVIDENTES
OTRAS VIOLACIONES	POCAS	
FALTAS	SOBRE EL TIRADOR	TODAS
	SOBRE EL BALON	TODAS
	EN EL REBOTE	EVIDENTES
	BLOQUEO	EVIDENTES
	ANTIDEPORTIVA	EVIDENTES
TECNICA-PROTESTAS	POCAS	

	TECNICA-FALTA DE RESPETO	POCAS
	DESCALIFICANTE	POCAS

Entre todos tenemos que conseguir que los jugadores pierdan el miedo a pitar y asuman la responsabilidad que conlleva arbitrar el partido, dejando de lado la competitividad o rivalidad que pudiera existir entre los equipos.

## GESTIÓN DEL ARBITRAJE PARTICIPATIVO COMO HERRAMIENTA FORMATIVA EN EL PLANO PSICOLÓGICO

### **ARBITRAJE PARTICIPATIVO Y BALONCESTO DE FORMACIÓN**

El baloncesto de formación representa un modelo deportivo que orienta su funcionamiento a la mejora individual y colectiva de los practicantes del deporte del baloncesto, primando la transmisión de valores positivos, visión integradora del trabajo en equipo frente a la competición más pura y dura.

En el baloncesto de formación la clave es el proceso educativo que se crea entorno al trabajo diario y la competición, tratando de sacar lo mejor de cada jugador o jugadora, focalizando el valor personal y colectivo que tienen el equipo independientemente de su capacidad para competir. Una cosa no va reñida con la otra, pero nuestra prioridad debe ser siempre formar no competir. Debemos preocuparnos de los procesos personales, estar cerca de los jugadores/as, tener una comunicación fluida con ellos, es fundamental abrir una perspectiva, que oriente nuestro trabajo formador más allá de lo meramente baloncestístico o deportivo. Además, si conseguimos ser una persona de referencia para los jugadores/as, todo lo que les propongamos va a ser adquirido de manera más efectiva porque creerán en nosotros y agilizaremos el proceso pedagógico que supone tratar de captar la atención de los jugadores/as, para así, hacerles mejorar a todos los niveles. La introducción de la figura del arbitraje en la estructura normal del entrenamiento y en el andamiaje del baloncesto de formación nos permite contar con una herramienta pedagógica y formativa que va actuar como facilitadora de procesos y aprendizajes propios del juego.

### **Efecto espejo**

Los entrenadores/as somos la imagen y referencia en que muchos de nuestros jugadores/as se fijan, nos convertimos en ejemplo y en transmisores de valores por medio de la cotidianidad de nuestro ejercicio como entrenadores/as. Por ello, actuar desde la ejemplaridad, ensalzar, apoyar la concepción y la tarea del arbitraje es en gran parte responsabilidad nuestra. Quejarnos de los árbitros..., realizar comentarios desafortunados, transmitir nerviosismo y agresividad.... Todo ello son elementos que inconscientemente afectan a nuestros jugadores/as. Es fundamental prestar atención a como nos comunicamos y como nos referimos a la figura arbitral y a otras figuras que forman parte del juego. Es nuestra labor generar un clima de confianza en el que los jugadores puedan desarrollarse.

## Valor del arbitraje

Arbitrar, dirigir el partido, establecer los protocolos, los criterios, el cumplimiento normativo, la comunicación con los entrenadores, es un planteamiento atractivo y divertido si no fuese porque contamos con la losa que supone ver al árbitro como foco de muchos de los errores del juego.

El respeto hacia la figura arbitral debe ser máximo, a nadie se le ocurriría gritarle o increpar a un jugador/a del otro equipo por una mala acción ofensiva o defensiva dentro del juego, el arbitraje es igual está dentro del mismo. Es una posición de poder dentro del juego muy expuesta a la crítica y al subjetivismo, igual que el que tiene el balón, por ello, es fundamental entender, la vulnerabilidad y sensibilidad que un jugador/a de 12 años va a tener al encargarse de la tarea.

No es cuestión de exigir una conducta ejemplar y llena de pulcritud en el trato y respeto a los componentes del arbitraje participativo, es cuestión de empatizar y concienciarnos de lo idóneo y educativo de nuestro mensaje. Como entrenadores tenemos la responsabilidad de orientar y dirigir nuestros mensajes en la dirección más oportuna para facilitar aprendizajes técnicos, tácticos y formativos en el plano deportivo y en el plano personal.

El deporte profesional tiene un efecto reduccionista y a veces negativo en la interpretación de la práctica deportiva, en el deporte profesional la competición lo es todo. En el deporte de base, en el deporte de formación, el proceso educativo y deportivo inherente al trabajo diario lo es todo. La competición es una parte más del baloncesto formativo, pero hay que tener muy claro cuál es su lugar en nuestra escala de prioridades como entrenadores. En el deporte profesional la competición lo es todo porque los componentes del mismo, están formados, constituidos y preparados para poner todos sus recursos al servicio de la competición, y en el deporte formativo, estamos formando personas y deportistas en el proceso sin ninguna necesidad de que el objetivo sea convertirlos en profesionales.

La esencia del arbitraje participativo es la integración del arbitraje de manera divertida y formativa dentro del juego. Para hacerlo divertido, tenemos que conseguir estimular y captar la atención de los jugadores, crear un auto concepto positivo y motivante de la acción arbitral, además velar porque sea respetada y valorada dentro del equipo.

Como entrenadores somos parte fundamental en la implantación del proyecto, creer en él y dotarlo de la importancia que tiene. Aprovechar su utilidad pedagógica, tanto para la mejora técnica, táctica y colectiva como para trabajar el aspecto propiamente psicológico del juego. Aprovechar la complejidad de la tarea para completar nuestra labor como entrenadores desde más prismas y enfoques.

Además, debemos estar preparados para gestionar situaciones de conflicto o reprobación que pudiesen ocurrir... Entre los propios jugadores, de otros jugadores hacia el árbitro, de otros entrenadores hacia el árbitro, de otro arbitro hacia el árbitro. Hay muchas direcciones disponibles y en este juego todavía no tenemos la conciencia suficiente como colectivo (Jugadores, entrenadores, madres, padres) para interpretar las cosas que verdaderamente son importantes. Para ello contamos con varias herramientas.

## HERRAMIENTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La Comunicación no violenta se apoya en **cuatro pilares**:

- **Observación**

Observar lo que está ocurriendo sin emitir juicios valorativos. La **palabra** ha de ser una ventana abierta en lugar de un muro que bloquee la comunicación.

- **Sentimientos**

Comunicarnos expresando nuestros propios sentimientos es hacer una invitación directa a que nos conozcan y nos tengan en cuenta.

- **Necesidades**

Responsabilizarnos de nuestras propias necesidades. Tras cada emoción tenemos una necesidad de la que somos responsables. La otra persona no es la causa de cómo nos sentimos.

- **Peticiones**

Expresar lo que sentimos desde la calma y la positividad fortalece nuestras relaciones.

## LA ESCUCHA ACTIVA, LA HABILIDAD ESTRELLA PARA RESOLVER CONFLICTOS:

**MOSTRAR INTERÉS:** En comunicación verbal: Palabras neutras como “Puedes contarme más sobre esto”. En comunicación no verbal: Gestos claros que denoten interés.

**CLARIFICAR:** Sirve para obtener información necesaria para comprender. “¿Y tú qué hiciste en ese momento?” (Preguntas abiertas).

**PARAFREASEAR:** Sirve para comprobar que has entendido lo que el emisor ha querido decir: “Entonces lo que me estás diciendo es que...”

**REFLEJAR:** Sirve para comprobar que has entendido los sentimientos que ha expresado el emisor. “Te duele que te acusen de quitarle el champú”.

**RESUMIR:** Consiste en agrupar la información dada de hechos y sentimientos. Da la oportunidad de corregir o añadir algo: “Entonces si no te he entendido mal...”

**EL SILENCIO:** Callar facilita que la otra persona se exprese con tranquilidad, siempre que valoremos antes si el silencio puede incomodarle o no.

**VALIDACIÓN:** Declaración que reconoce el valor, esfuerzo y sentimientos de quien está hablando.

Para escuchar hay que buscar un lugar tranquilo, tono y volumen de voz calmado y escuchar permitiendo que la persona exprese sus sentimientos. La escucha activa en los conflictos requiere escuchar todos estos aspectos:

1. **LOS HECHOS** ▪ Cuéntame: “¿Qué te pasa, ¿qué pasó antes, es frecuente, ¿cuándo pasa más, con quién ocurre más, por qué pasa, por qué crees que la otra persona actúa así...?”  
▪ Resumen: “si he entendido bien, lo que sucede es...”. ▪ “¿Quieres contar algo más?”
2. **LOS SENTIMIENTOS** ▪ “¿Cómo te sientes?”, “¿por qué?”, “¿qué es lo que más te duele?”, “¿qué te molesta del otro/a?”, “¿qué otras cosas de él/ella no te gustan?” ▪ Resumen: “o sea, que te sientes...” Algunas orientaciones generales 28 ▪ “¿Cómo crees

que se siente el otro/otra?”, “¿por qué crees que actúa así?” ▪ Resumen-conclusión: “o sea, que sobre todo te molesta del otro/a que....”.

3. LAS NECESIDADES ▪ “¿Qué pides tú?” ▪ “¿Qué crees que necesitará el otro/otra?”
4. LAS SOLUCIONES ▪ “¿Cómo se puede solucionar?”, “¿qué te parece que puedes hacer tú?” (Se elabora una lista de posibilidades que puede completar quien escucha).
5. EL ANÁLISIS DE LAS POSIBLES SOLUCIONES ▪ “¿Qué pasaría si...?” “¿Cuál te parece más fácil y más útil?”, “¿qué estás dispuesto/a a hacer?”, “¿cómo lo vas a hacer?” ▪ Resumen: “o sea, que lo que vas a hacer es....”

14

### Lo que funciona:

- Tratar a las demás personas como te gusta que te traten a ti.
- Pensar antes de actuar y afrontar el conflicto cuando se consigue algo de calma.
- Si no se te ocurre qué hacer, buscar el consejo de una persona que merezca tu confianza, para que te ayude a pensar.
- Cuando tengas claro qué hacer, utilizar el diálogo para buscar con la otra persona una solución positiva para las dos partes. Lo conseguirás con pactos, acuerdos, compromisos...
- Si ves que alguien lo está pasando mal, ofrécele tu ayuda.

### Lo que no funciona:

- Huir de los conflictos no funciona, es mejor afrontarlos porque, tarde o temprano, la huida y la pasividad acaban haciéndote creer que tú no puedes, que no sabes, que no vales...
- Responder de la misma forma que el otro/a (si no te parece una forma adecuada o justa), no funciona. Si lo que el otro/a hace está mal, también lo está cuando lo haces tú.
- Pensar que “si me dañan tengo derecho a dañar” no funciona. Cuando actuamos así lo único que conseguimos es aumentar las relaciones agresivas y tener consecuencias perjudiciales para las dos partes. Digamos que la bronca crece y el sufrimiento también; en esta situación, la solución “se escapa” y nos atascamos.
- Callarse no funciona. Es mejor hablar cuando algo nos está afectando de manera importante. Expresarlo con calma, con respeto y en un momento adecuado.

## El Blog del arbitraje participativo <https://arbitrajeparticipativo.wordpress.com/>

En este blog encontrarás toda la información relativa al programa de arbitraje participativo llevado a cabo por la Federación Navarra de Baloncesto. Además, podrás descargar diversos ejercicios y herramientas para poder introducir la figura del árbitro en los entrenamientos. Los ejercicios que se muestran se han diseñado de tal manera que sus contenidos técnico-tácticos sean lo más genéricos posible. Así, el entrenador puede adaptarlos a sus entrenamientos y a los contenidos que desee trabajar, añadiendo contenidos arbitrales en su día a día.

Entrada al blog:

← → ↻ ↗

arbitraje participativo.wordpress.com

Aplicaciones Inicio fnbalconcesto - Inicio Acceso al panel de...

My Site Reader

## El blog del arbitraje participativo

En este blog encontrarás toda la información relativa al programa de arbitraje participativo llevado a cabo por la Federación Navarra de Baloncesto.

Además, podrás descargar diversos ejercicios y herramientas para poder introducir la figura del árbitro en los entrenamientos. Los ejercicios que se muestran se han diseñado de tal manera que sus contenidos técnico-tácticos sean lo más genéricos posible. Así, el entrenador puede adaptarlos a sus entrenamientos y a los contenidos que desee trabajar, añadiendo contenidos arbitrales en su día a día.

¿Quieres colaborar con el resto de entrenadores? Puedes hacerlo aportando tus propios ejercicios. Haz click en el apartado "Envía tus ejercicios" del menú.

Ortografías sobre el funcionamiento del arbitraje participativo:

DESCARGAR

Arbitraje P...

Customize Edit Stats ...

12:00 21/01/2020

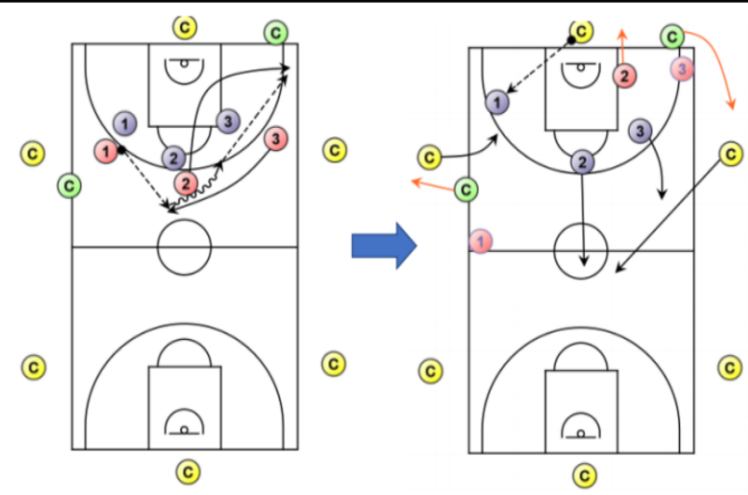
Ejercicios <https://arbitraje participativo.wordpress.com/ejercicios/>



The screenshot shows a WordPress blog page titled 'PARTICIPATIVO' with a 'SUSCRIBIRSE' (Subscribe) button. The main content area is divided into 'ÚLTIMOS EJERCICIOS' (Latest Exercises) and 'CATEGORÍAS' (Categories). The 'ÚLTIMOS EJERCICIOS' section lists several exercises, with the most recent one being 'Silbato en entrenamiento' (Whistle in training). The 'CATEGORÍAS' section lists various categories such as '1c1', '3c3', 'Autoarbitraje', etc. A large red 'B' and 'F' graphic is visible on the right side of the page. At the bottom of the page, there is a search bar and a footer with contact information.

## EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL ARBITRAJE EN EL ENTRENAMIENTO

[https://arbitrajeparticipativo.files.wordpress.com/2019/10/3c3\\_mecc3a1nica\\_arbitral\\_avanza do.pdf](https://arbitrajeparticipativo.files.wordpress.com/2019/10/3c3_mecc3a1nica_arbitral_avanza_do.pdf)

<b>EJERCICIO</b>	3c3 continuo con arbitraje (Nota: Complejidad alta para los jugadores)		
<b>CONTENIDO ARBITRAL</b>	Mecánica de arbitraje a dos	<b>CONTENIDO TEC/TAC</b>	Se puede utilizar para trabajar diferentes contenidos de táctica colectiva ofensiva o defensiva
	Arbitraje en transición		
<b>OBJETIVOS</b>	Introducir al árbitro en situaciones realistas de juego, con un número reducido de jugadores Mantener la atención y actividad arbitral a través de cambios de rol		
<b>GRÁFICOS</b>		<b>DESCRIPCIÓN GENERAL</b>	
		<p><b>INICIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3c3 en media pista. Equipo rojo ataca contra equipo azul.</li> <li>- Dos jugadores (verde) arbitran el 3c3.</li> <li>- Hay otro equipo (amarillo) esperando fuera.</li> </ul> <p><b>SEGUNDA PARTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tras el 3c3, el jugador que tira o pierde balón (en el gráfico, 2), se va. Y los otros dos, 1 y 3 arbitran la siguiente oleada.</li> <li>- Los dos árbitros (verde), también se van fuera.</li> <li>- Los tres defensores (azul) atacan hacia el otro campo contra los jugadores que esperaban fuera (amarillo)</li> </ul>	
<b>ROTACIÓN</b>	Defensores atacan vs los jugadores de las filas. Árbitros y tirador se van a las filas. Los otros dos atacantes arbitran el siguiente 3c3.		

Los entrenamientos están enfocados de manera genérica, para de esta manera fomentar la versatilidad y la aplicabilidad de todos los ejercicios a los conceptos que se quieran trabajar por parte del entrenador. De esa manera con la aplicación de estos ejercicios facilitaremos muchísimo el trabajo del fin de semana, utilizando el arbitraje como herramienta de aprendizaje y crecimiento. En la misma línea trabajaremos para ayudar a que se desinhiban en el uso del silbato, en la toma de decisiones, en la interpretación del juego, en la decisión de hacer cumplir las reglas y normas del juego. Valorando siempre la importancia de su proceso de aprendizaje como elemento esencial y primordial del arbitraje participativo.