



¿Cuál es el partido más importante?

El siguiente. Por lo tanto, cuando llega el momento de entrar en la pista hay que estar preparado física y psicológicamente para aplicar todo lo aprendido.

Con idea de potenciar la mejora del nivel arbitral del colectivo y mejorar así nuestra labor los fines de semana, la metodología está orientada al trabajo continuo, dándole mucha importancia al trabajo individual que se realiza durante la semana.

TRABAJO PREPARTIDO

Este comienza mucho antes de recibir la designación. Cada dos semanas nos reunimos en una videoconferencia grupal online, en la cual realizamos diferentes actividades. Los *webmeeting* son una gran ventaja para nosotros, ya que nos permiten conseguir una puesta en común en conceptos arbitrales sin importar que nos encontremos en diferentes puntos de la geografía nacional.

Valoramos en grupo las jugadas en vídeo

que han sido seleccionadas para dicha reunión. Estas han sido estudiadas anteriormente y el objetivo es llegar a un acuerdo entre todos en la solución de cada una de ellas tanto a nivel mecánico como del juego en sí. Además en cada sesión una pareja de compañeros expone una presentación sobre un aspecto en concreto del arbitraje.

Trabajamos las reglas de juego, interpretaciones, actualizaciones y cambios en ellas, así como otros aspectos relacionados con el arbitraje

Cada árbitro dispone de una **carpeta compartida online** con el coordinador en la cual se incluyen regularmente jugadas importantes, dudas, resúmenes de cada sesión y de los informes personales, objetivos de la temporada, aspectos a mejorar, pautas de trabajo semanal, etc. Además disponemos de otra carpeta compartida en la que incluimos las jugadas más relevantes que nos van sucediendo a lo largo de la temporada.

Según el reglamento cuando el árbitro principal aprueba con su firma el acta al final del tiempo de juego concluye la vinculación de los árbitros con el partido. Pero nada más lejos de la realidad, en ese momento comienza el **trabajo post-partido**.



TRABAJO POST PARTIDO

Este trabajo se inicia en el vestuario con la charla entre compañeros para compartir sensaciones y opiniones sobre el partido. Lo recomendable es escribir los **puntos a destacar** para poder analizarlos después.

¿Qué ha hecho de ilegal el jugador para que se le sancione?

¿He realizado un buen trabajo para tener una buena posición?

A mitad de semana se recibe el vídeo del partido que se debe visualizar al detalle para comparar si estas sensaciones que se tuvieron coinciden con lo apreciable en el vídeo.

La mejor forma para comprobarlo es analizando tu arbitraje en cada jugada:

- ¿Qué ha hecho ilegal el jugador?
- ¿He sancionado correctamente?
- ¿He dejado de sancionar algo ilegal?
- ¿Qué se sanciona?
- ¿Cómo se sanciona?
- ¿Desde dónde se sanciona?
- ¿Y por qué se sanciona?
- ¿He realizado un buen trabajo para ver la acción?
- ¿Podría haber visto mejor la acción desde otra posición?

Tras realizar los **cortes de las jugadas importantes**, realizamos un comentario escrito para enviar al coordinador y después concertar una **tutoría para resolver las dudas que hayan surgido**. Para realizar esta tutoría tenemos a nuestra disposición cualquier método disponible: presencial, por teléfono, *webmeeting*, Skype, etc. En estas conversaciones es donde terminamos de exprimir hasta la última gota de información útil sobre el partido.

Cada dos meses aproximadamente, todos los integrantes del grupo debemos tener una **tutoría individual** con el coordinador para **valorar la labor realizada hasta entonces**.

Con esta metodología de trabajo estamos mejorando las habilidades necesarias para realizar un buen trabajo arbitral:

- **INTELIGENCIA EMOCIONAL:** se define como la capacidad de identificar, asimilar, entender y regular las propias emociones de una forma correcta, facilitando de esta forma las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos, el manejo del estrés y la superación de obstáculos.
Permite que las decisiones que tomamos durante los partidos no sean influenciadas por emociones o sentimientos.
Las competencias claves que son necesarias para obtener un nivel óptimo de inteligencia emocional incluyen los principios de autocontrol, autoconciencia, adaptabilidad, equilibrio emocional, confianza, motivación, empatía, habilidades sociales, etc.
- **PROACTIVIDAD:** cómo podrás observar, debemos ser proactivos para progresar. No significa tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan decidiendo en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer.
- **ENFOQUE CRÍTICO - REFLEXIVO:** investigar para promover el aprendizaje significativo y el desarrollo de capacidades y actitudes.
- **AUTOCONCEPTO:** la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de "autorreconocerse". Incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona, desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño.
- **CONFIANZA:** si tú no crees en ti mismo, nadie lo hará.
- **CAPACIDAD DE ANÁLISIS Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:** en todos los partidos hay problemas que pueden surgir. El baloncesto necesita árbitros que sean capaces de entender lo que ocurre (no culpar a algo o alguien) y solucionarlo de forma que se evite posteriormente.
- **TRABAJO EN EQUIPO:** divide el trabajo y multiplicarás los resultados.

“El verdadero coraje consiste en ser honesto contigo mismo. Especialmente cuando es difícil.”