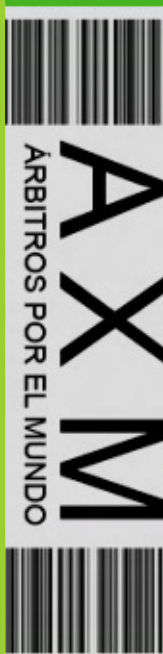




Comienza la temporada. Reportaje sobre los diferentes clinics de inicio de temporada: reuniones, pruebas físicas, convivencia... Todo en nuestro Reportaje Estrella.

Miguel SANCHO, compañero del mes.

Asunción LANGA y Antonio DEJUAN nos cuentan todos los detalles en Árbitros Por el Mundo de sus respectivas aventuras en Nicaragua y Turquía.



Cuestionario de ALTURA. Anna Cruz, medalla de bronce en el Campeonato del Mundo, contesta.



Fuente: Naia Fernández / FEB

ESTE MES

ENTREVISTAS

Árbitros de los entrenamientos de la Selección Española y de EEUU

Árbitros y oficiales ascendidos de categoría

REPORTAJES

Torneo ACB de la CAM

Bronce que sabe a oro.
por Sandra Blanco.

Spot del Club
Estudiantes para los socios

declaraciones de los árbitros participantes.

Tlnstructores de los cursos de árbitro y oficial de mesa
Aurora MONZÓN y Emilio ZAMORO nos cuentan cómo funcionan los cursos.

ÁREA TÉCNICA

Elena MENDAÑA nos habla sobre los cambios de reglas para oficiales de mesa.

y mucho más...

ÍNDICE

NOTICIAS BREVES.....	4
NOTICIAS AMAAB.....	5
REPORTAJE: Clínicos de formación de inicio de temporada	6
ENTREVISTAS: Árbitros y oficiales de mesa ascendidos.....	8
REPORTAJE: Torneo ACB de la Comunidad Autónoma de Madrid.....	12
REPORTAJE: Bronce que sabe a oro.....	13
REPORTAJE: Árbitros por el mundo, con Asunción LANGA y Antonio DEJUAN.....	14
ENTREVISTA: Cuestionario de altura, con Anna Cruz.....	18
REPORTAJE: Árbitros participantes en el spot para los socios del Club Estudiantes.....	20
ENTREVISTA: Miguel SANCHO, compañero del mes.....	21
ENTREVISTAS: Árbitros participantes en los entrenamientos de España y EEUU.....	22
REPORTAJE: Cursos de árbitros y oficiales de mesa, por Aurora MONZÓN y Emilio ZAMORO.....	26
SALUD: Estiramientos músculo-tendinosos (II).....	28
ÁREA TÉCNICA: Novedades en la regla de 24 segundos, por Elena MENDAÑA.....	29
DELEGACIÓN DE ALCALÁ.....	30
TU REVISTA.....	31
TIEMPO Y TANTEO.....	32

EDITA

FBM y AMAAB

CONTACTO

arbitros.revista@fbm.es

REDACCIÓN



**Alma
Santiago
Carbajo**



**Sandra
Blanco
Bureo**

MAQUETACIÓN



**Andrés
Fernández**

La columna del Presidente

por Rafael José Fernández López,

Presidente del Comité de Árbitros y de la A.M.A.A.B



Todo preparado. Es lo que tiene septiembre que nos sirve a todos para ir calentando motores para la temporada que acaba de empezar. Se han realizado los stages con una participación 300 personas entre Comité, Escuela y Municipales, exámenes, pruebas físicas, reuniones con todas las categorías de árbitros y auxiliares y como punto final, nuestra cervezada, que es uno de los momentos especiales de cada temporada, ya que junto a la cena de Navidad, podemos disfrutar de un rato agradable con nuestros compañeros, con los que muchos coincidiremos actuando por los diferentes terrenos de juego.

Este año quiero hacer una especial mención a los compañeros de municipales y a su Responsable Darío, ya que son un ejemplo buen hacer en el apartado administrativo, pero, sobre todo, por haber dado un enorme salto de calidad técnica, demostrando que son un gran equipo del que me siento especialmente orgulloso.

En el terreno administrativo e informático hemos hecho algunos avances con el fin de que todo os resulte mas cómodo, pero quizás el mayor reto que nos hemos impuesto y para el que os pido toda la colaboración para esta temporada, sea el menos técnico y más humano y es que seamos lo mas diligentes posibles en nuestros tramites administrativos, es decir, enviar los SMS al final de cada día que tengamos partidos, que estén las actas en plazo (¡qué importante es para que todos que estén preparados y no arrastrar pagos retrasados que afectan a nuestros compañeros!) y, sobre todo, con los escritos por detrás del acta sean correctos y en el plazo establecido, para evitar todo tipo de sanciones. Se que os hemos insistido mucho en los diferentes stage y me alegro comprobar con gran satisfacción que en el primer fin de semana habéis cumplido con ello (98 % de resultados) y espero que esto sea indicativo de que nuestro colectivo hace bien su cometido, tanto en las canchas como fuera de ellas.

También quiero hacer una mención muy especial a dos amigos, José García LEAL y Raúl Sánchez BENITO, que actuaron durante muchos años en ACB y que han colgado el silbato esta temporada. Desde aquí les invito a que no se alejen del Comité y lo que aprendieron con el arbitraje, lo compartan con los compañeros más jóvenes de Madrid para que puedan inculcarles su pasión por esta actividad.

Ya por último, en el apartado social, y como ya os hemos ido contando en los correos que os hemos enviados desde la Asociación, estamos cerrando las actividades de multiaventura que os propusimos, los distintos Torneos de baloncesto, mus, dardos, etc. y, lo mas importante para este principio de temporada, que ya tenéis a vuestra disposición los regalos (cinturón para arbitrar y estuche para los auxiliares) de esta temporada para los Asociados.

Noticias

NOTICIAS



DE LA FBM

CURSOS DE ÁRBITRO Y OFICIAL DE MESA



Entre los días 18 y 26 de octubre en las instalaciones de esta Federación, tendrá lugar el II Curso de Árbitro de la presente temporada mientras que en Getafe y entre los días 4 y 19 de octubre se celebrará el III Curso. Estos dos cursos, que se imparten en horario de tarde (de 17:00 a 20:00), son los que hasta el momento ha convocado la Escuela de Árbitros de la FBM para el mes de octubre. Si estás interesado en asistir a cualquiera de ellos, deberás hacer la inscripción en las oficinas del Comité de Árbitros (Avda. Salas de los Infantes, 1 - Planta 7ª).



Por su parte, como cada inicio de temporada, la Delegación de Alcalá de Henares abre sus puertas a todo aquel que quiera formar parte de la Delegación. Desde aquí os informamos de los próximos cursos de árbitro y oficial de mesa que se impartirán entre los días 1 al 15 de octubre en la sede de la Delegación (Avenida Virgen del Val s/n , junto a las piscinas de verano). El horario de estos cursos será de 20:00 a 22:00.

NOTICIAS DE



LA AMAAB

ABIERTO EL PLAZO PARA LOS TORNEOS DE NAVIDAD

Se abre el plazo de inscripción para participar en los clásicos torneos de Navidad de la AMAAB: parchís, mus, trivial y dardos. Estos dos últimos serán la novedad este año y ambos son por parejas.

TORNEO DE BALONCESTO

La asociación está organizando el I Torneo Social Basket AMAAB que se celebrará entre los meses de octubre y diciembre. En él participarán diferentes equipos compuestos por ocho miembros.

REGALO PARA LOS ASOCIADOS

La Junta directiva de la AMAAB ha decidido, como reconocimiento del trabajo realizado por todos los árbitros y auxiliares de la Asociación, entregar a todos los socios un detalle simbólico que puedan usar en el desarrollo de su tarea diaria.

A los árbitros asociados se les hará entrega de un cinturón con el logotipo de la Asociación, mientras que para los auxiliares habrá unos estuches con el holograma de la AMAAB. Podréis pasar a recogerlos por la FBM a partir del 13 de octubre, preguntando por Guadalupe.



Noticias



NOTICIAS DE LA AMAAB

ACTIVIDAD MULTIAVENTURA

La asociación está organizando para el puente del Pilar (tarde del sábado y domingo) una actividad de Multiaventura / paintball en la sierra de Madrid con la posibilidad de buscar alojamiento por los alrededores, en la que los asociados podrán disfrutar de un fin de semana diferente.

FIESTA DE HALLOWEEN

Se va a realizar la Primera Gran Fiesta de Halloween (viernes 29 de octubre) en el local de la AMAAB, donde disfrutaremos de nuestra imaginación disfrazándonos. Se informará a los asociados puntualmente de la actividad y de las sorpresas que se pueden encontrar.

GRAN CENA ANUAL AMAAB 2010

La Cena Anual 2010 de la AMAAB será este año el día 17 de diciembre. Un año más seguiremos con nuestras tradiciones, sorteos y concursos e incluiremos alguna que otra sorpresa más para disfrutar a lo grande todos de esa noche.

RED DE ASOCIADOS

La Junta Directiva está trabajando en la creación de una RED DE ASOCIADOS para que entre todos nos podamos beneficiar de servicios que realizan otros Asociados. De manera INDIVIDUAL servirá para dar a conocer nuestras aportaciones profesionales, ya bien seamos abogados, fontaneros, profesores, comerciales, etc.... o la búsqueda de ellas. De forma COLECTIVA para poder ofrecer ventajas o descuentos para los Asociados en las empresas en las que trabajamos (viajes, seguros, comercios, etc.).

APERTURA DEL LOCAL

Desde el pasado miércoles 30 de septiembre, se encuentra abierto el local de la asociación en su horario habitual (miércoles y jueves de 19 a 22).

DELEGACIÓN ALCALÁ

ASAMBLEA



El jueves 16 de septiembre, se desarrolló en la Delegación de Alcalá la correspondiente Asamblea. Se contó con la asistencia de Rafael Fernández, que participó activamente a lo largo de la asamblea aclarando a todos los asistentes la relación entre la Delegación de Alcalá y la AMAAB, así como transmitiendo mensajes de los distintos departamentos de la FBM, como el caso de designaciones. Posteriormente se presentó a la Junta Directiva de la Delegación, la cual cuenta este año con dos nuevos miembros, así como el trabajo a realizar por cada uno de sus miembros. Finalmente se comentaron las actividades planteadas para llevar a cabo en la delegación.

CONVIVENCIA ALCALAÍNA

La delegación de Alcalá no podía empezar su temporada sin fomentar el trabajo asociativo que quiere impulsar este año. El domingo 26 de septiembre, tuvo lugar la Primera Convivencia Alcalaína. Tras las charlas impartidas por Alejandro MAYOR y Silvia OTERO, todos los presentes disfrutaron de una rica comida en familia. Como no podía faltar, Alejandro PINILLA, amenizó la jornada con unas dinámicas de presentación, convivencia y finalmente una mini gymkhana. Terminaron la jornada con unas prácticas de campo.

Reportajes

Como cada año al inicio de la temporada nuestros compañeros árbitros tienen su clinic de formación para recordar reglas, ver los nuevos cambios, encontrarse los unos con los otros tras el verano. Este es el resumen que hemos preparado de los diferentes stages y lo que nuestros compañeros nos han contado.

Por Alma Santiago.

CLINIC ÁRBITROS AUTONÓMICOS

El clinic de formación para los árbitros Autonómicos fue el pasado día 12 de septiembre en el polideportivo José Caballero de Alcobendas. En él trataron aspectos como la nueva normativa de la categoría para esta temporada, se les explicó las nuevas normas, se hizo hincapié en la mecánica, tanto de cola como de cabeza y como ya es habitual, tuvieron un test y un videotest para debatir diferentes jugadas.

Nuestra compañera Patricia HERRANZ nos ha comentado como su experiencia en el clinic.

¿Qué tal fue el clinic?

HERRANZ: El clinic fue muy intenso, pero la información fue muy útil.

¿Qué actividad destacarías?

HERRANZ: Creo que la explicación de la incorporación de las nuevas reglas fue para todos importante y ante todo nos permitió aclarar dudas.

¿Qué tal la vuelta al ejercicio físico después del verano? ¿Cómo fueron las pruebas físicas?

HERRANZ: En mi caso, no dejo de hacer ejercicio durante el verano. Aunque me preparé las pruebas, me desfondé y no pude terminar, quizás me sentí un poco decepcionada conmigo misma, me había propuesto superarlas. No obstante, afronto este nuevo año con mucha ilusión.

¿Cuál crees que es la labor más importante de estos clinic de formación?

HERRANZ: Quizás reunirnos el mayor número posible de árbitros de la categoría y sentirnos como un verdadero equipo.

CLINIC ÁRBITROS 1ª NACIONAL

El clinic para nuestros compañeros de Primera Nacional tuvo lugar el 11 de septiembre. Ellos realizaron pruebas físicas, repasaron las nuevas reglas que se estrenarán este año, vieron los criterios de su categoría y por supuesto hicieron un test y un basketforum.



Reportajes

Todo un veterano como Fernando SOLANO, que ha pasado por muchos clinics, nos cuenta cómo ha sido éste.

¿Qué tal fue el clinic?

SOLANO: Como todo los años es el momento de vuelta y sobre todo de volver a juntarnos todos los compañeros nuevos y veteranos.



¿Qué actividad destacarías?

SOLANO: Las pruebas físicas y el examen teórico.

¿Qué tal la vuelta al ejercicio físico después del verano? ¿Cómo fueron las pruebas físicas?

SOLANO: Yo no lo dejo en todo el año porque para mí desgracia día que lo deje ruede en vez de correr. Las pruebas físicas bien, los viejos como yo somos la serie técnica, damos los pasos necesarios y los giros en su lugar, bueno mentira, corremos y nos dejamos el hígado.



¿Cuál crees que es la labor más importante de estos clinics de formación?

SOLANO: La primera la social, el conocernos los compañeros de la categoría y ver las caras nuevas que se producen todos los años. Y la segunda administrativa, como este año con el cambio de reglamento, resolviéndonos las dudas por parte de los compañeros de máxima categoría.

ESCUELA DE ÁRBITROS Y J. D. MUNICIPALES

Los árbitros de Escuela estuvieron hablando sobre la nueva temporada el 25 y el 26 de septiembre, repasaron la confección del acta, cómo se redacta al dorso de la misma, la mecánica simple, ya que casi siempre serán partidos con un único árbitro y por su puesto también tuvieron su prueba teórica.

El 18 y el 19 nuestros compañeros de Municipales tuvieron su clinic, cada día se reunieron cerca de sesenta árbitros y tuvieron un stage parecido al de Escuela, con repaso de las normas administrativas y de la confección del acta así como un test. Además realizaron un videotest y recibieron una instructiva charla sobre imagen.

Entrevistas

ASCENSOS DE CATEGORÍAS

Como cada temporada que comienza la labor más grata que hacemos el equipo de REMAAB es felicitar a nuestros compañeros que este año van disfrutar del arbitraje en una categoría más que la temporada pasada. Para todos ellos muchas felicidades por la recompensa que han recibido a su esfuerzo y dedicación.

Por Alma Santiago.



Los auxiliares que este año actuarán en Liga EBA son María Luz Gómez URUGUAY, Juan Carlos Martínez AÑEZ, Silvia OTERO y David TAJAHUERCE. OTERO y URUGUAY nos han contado cuales han sido sus primeras sensaciones.

¿Cómo recibiste la noticia?

OTERO: Recibí un e-mail por parte de la Secretaría de la FBM, adjuntando la comunicación por parte del Departamento Técnico de mi ascenso. Muy contenta, pero un poco impersonal, por lo menos en mi caso.

URUGUAY: Con mucha alegría, no me lo esperaba, al leer el correo me volví loca, llame a compañeros/as anotadores, árbitros, a mi familia, a mis amigos/as, 14 llamadas, lo colgué en el Facebook y, después del subidón, mi cabeza se puso a pensar....tengo que seguir esforzándome con las mismas ganas e ilusión que antes.

¿Cuáles son tus nuevos retos en la nueva categoría?

OTERO: El primero, disfrutar del baloncesto como hasta ahora y procurar mantener el nivel que exige la categoría. Por supuesto, el reto de aprender de mis nuevos compañeros con más experiencia. Afrontas también el reto personal de mirar al peldaño siguiente, en un futuro, una vez adaptada y consolidada en esta categoría, con ganas de aprender.

URUGUAY: Permanecer en la categoría, eso es lo principal, mejorar partido a partido, aprender del resto de compañeros con experiencia, y sobre todo disfrutar.

¿Cómo afrontas la nueva temporada?

OTERO: Ilusionada por las propuestas nuevas de colaboración en mi Delegación, para formar y mejorar la profesionalidad de nuestros auxiliares de mesa, animándoles a continuar intentando enfocar el baloncesto no sólo para conseguir "dineritos", sino para disfrutar, compartir, departir, crecer como persona, aprender, colaborar, perfeccionar, aumentar el sentido de la responsabilidad, la sensibilidad hacía el deporte, etc. Un saludo a los lectores de la REMAAB

URUGUAY: Con ganas de empezar, de volver a ver a mis compis, conocer a nuevos compañeros/as, seguir teniendo afinidad con ellos y así mejorar el trabajo en equipo. Lo mejor de todo es que cada fin de semana aprendes algo nuevo. Esta temporada algunos compañeros tendrán que volver a aguantarme, jajajaja.

Entrevistas

Pasan a formar parte de ACB José Manuel Díaz LORENTE, María MERCEDES Gutiérrez, Sergio Ramos OBISPO. Y serán vinculados a esta categoría Ruth Lara ZURDO, Aurora Macho MONZÓN, Ignacio MORCILLO y Alberto Tajahuerce VELÁZQUEZ.

Por parte de los árbitros, formarán parte del grupo de Primera autonómica María Álvarez GALVAMA, Alberto DELACRUZ, Jesús Ángel GALLEGO, Sergio García GALICIA, AIRAM García, Vicente García GARSAN, Marco RESINO, Jaime Salvador VITAL, Alejandro Sánchez BARRAL, Alberto Sánchez PIZARRO y Ángel TORRALBA.

En Primera Nacional se encuentran desde esta temporada Alejandro ARANZANA, Pablo FELIU, David García SANJOSE, Asunción LANGA, Víctor Martín SOBRINO, Francisco Javier OVEJERO, Antonio Ramírez PEREIRA, José Luís TEJO, ISMAEL Torres y Raúl ZAMORANO. Hemos hablado con SOBRINO y OVEJERO y esto es lo que nos han contado sobre su nueva situación.

¿Cómo recibiste la noticia?

SOBRINO: La noticia la recibí a mediados de julio estando en la playa descansando. Me llamó uno de los jefes de categoría (Santi Fajardo PANIZO) y fue él quien me comunicó que habían decidido que yo fuera uno de los ascendidos a 1ª Nacional. Antes de colgar lo que hice fue preguntarle por mi buen amigo David SANJOSE y si él había ascendido

también, y la respuesta fue afirmativa. Así que no sólo me alegre por mí sino que también por él. Enseguida se lo comuniqué a todos los seres queridos y prometí alguna que otra cena o caña.

OVEJERO: Pues la noticia la recibí a finales de julio, cuando me estaba preparando para salir a correr y preparar el inicio de temporada, entonces me llamó Rafa Serrano CASCO, el responsable de la categoría, y me comunicó la noticia del ascenso a 1ª Nacional, aunque las sensaciones durante la temporada habían sido muy buenas la verdad es que fue toda una sorpresa que me llenó de alegría e ilusión para la nueva temporada.

¿Cuáles son tus nuevos retos en la nueva categoría?

SOBRINO: Los retos que hasta ahora me he planteado han sido el seguir trabajando como hasta ahora o incluso más y así creo que los "premios" irán llegando. Además creo que cuando uno no se espera las cosas es cuando más las disfruta, no debemos ir buscando los ascensos o el arbitrar Fases Finales, etc. sino que debemos emplearnos a fondo partido a partido que así es como llegarán las cosas. Creo que como a todos, algún día me gustaría ir a algún Campeonato de España o Intersector, etc. pero tampoco es algo que me obsesione.

OVEJERO: Pues los nuevos retos en la nueva categoría son sobre todo el poder seguir



Entrevistas

disfrutando con el arbitraje, el conocer a nuevos compañeros en la categoría de los cuales has oído siempre hablar, el seguir aprendiendo cosas nuevas en la máxima categoría del baloncesto madrileño y el poder mejorar arbitralmente hablando.

¿Cómo afrontas la nueva temporada?

SOBRINO: La nueva temporada para mi empezó este año bastante pronto, ya que no quería que se me echara el tiempo encima por lo que empecé a mediados de agosto a salir a correr para que cuando llegara el clinic de inicio de temporada poder pasar bien las pruebas físicas, también estudié el reglamento con sus nuevos cambios, etc.

Lo que espero de esta nueva temporada es aprender de todos los compañeros de la categoría (con muchos aún no he coincidido en partidos) que creo que podemos coger cosas de todos para así ser mejores árbitros y conocer a los "nuevos" equipos que vaya a arbitrar. Estoy muy ilusionado con la nueva temporada y voy a trabajar mucho y a esforzarme para que toda la temporada salga bien.



OVEJERO: La nueva temporada se afronta con muchísima ilusión y con ganas de empezar ya, muy nervioso y expectante por afrontar los partidos de la nueva categoría, con ganas de conocer a los equipos y entrenadores, y sobre todo el poder disfrutar del arbitraje con mis nuevos compañeros y aprender todo lo posible de ellos y de los nuevos responsables de la categoría.

Me gustaría agradecer a todos mis compañeros de la categoría de 1ª Autonómica todos los partidos que hemos arbitrado juntos, porque parte de este ascenso también es suyo, al igual que a los responsables de la categoría toda su dedicación por nosotros, también una parte de este ascenso es suyo. Gracias a todos.

Nuestros compañeros Miguel Orgaz CARRILLO (en la foto), Miguel Ángel LÓPEZ y Alejandro MAYOR debutarán en Grupo 2 esta temporada. CARRILLO y MAYOR también nos han comentado sus impresiones referentes a su ascenso.

¿Cuáles son tus nuevos retos en la nueva categoría?

CARRILLO: Los principales retos que tengo son los mismos que todas las temporadas: disfrutar de cada partido y compañero, y trabajar tanto a nivel físico, psíquico como técnico para intentar que los partidos salgan cada vez mejor. Este año, además, tengo que añadir el adaptarme cuanto antes a la nueva categoría.

MAYOR: Aprovecharla al máximo, aprender, disfrutar y seguir haciendo amigos.

¿Cómo afrontas la nueva temporada?

CARRILLO: Con mucha ilusión, el comenzar en una nueva categoría supone una motivación extra. Está claro que a lo largo de la temporada habrá partidos que saldrán mejor y otros peor, pero lo importante es llegar al final y estar satisfecho con el trabajo realizado. No quisiera despedirme sin dar las gracias a los compañeros y técnicos.

Entrevistas

Por último, dar la enhorabuena a José Valle IGLESIAS y a David VÁZQUEZ, que después de haberme aguantado los últimos 4 años por fin han logrado librarse de mí, jejeje. ¡Nos vemos en las canchas!

MAYOR: Con mucha ilusión, llevo un par de años disfrutando realmente los fines de semana arbitrando tanto partidos de escuela como campeonatos interautonómicos. Termina el fin de semana y me digo a mi mismo, ¡estoy cansadísimo pero me siento genial! es el momento de aprovechar tantos años de esfuerzo y dedicación.

Andrés Fernández ABETOS y Martín CABALLERO han ascendido a Grupo 1. Ambos nos han contado como afrontan esta nueva temporada.

¿Cómo recibiste la noticia?



CABALLERO: La buena nueva la recibí en el trabajo; a media mañana empecé a recibir llamadas de compañeros de Madrid y otras ciudades, y finalmente fue Rafa Serrano CASCO (como no podía ser de otra manera) con el primero que pude hablar y ya me lo dijo.

Por la tarde fue Rafa Fernández quien me confirm la noticia.

¿Cuáles son tus nuevos retos en la nueva categoría?

CABALLERO: Mi principal reto es adecuarme lo antes posible a las nuevas categorías a las que me incorporo e ir adaptándome a los desplazamientos para arbitrar, que aunque ya tuve que viajar el año pasado en alguna ocasión no era algo generalizado como lo será este, y es algo a lo que en Madrid no estamos del todo habituados.

ABETOS: Bueno, al haber estado vinculado el año pasado a la categoría he tenido la oportunidad de dirigir algunos encuentros por lo que la adaptación será más rápida que cuando no conoces en absoluto la categoría. Es por ello que trataré de estar al cien por cien desde el principio, para así poder dar el máximo nivel y estar a la altura de la gran competición como son las ligas Adecco. Tendré el placer de poder arbitrar con grandes árbitros que me han enseñado y aportado mucho de lo que saben hace no mucho, y esto supone un gran orgullo para mí, como son José Valle IGLESIAS, David VÁZQUEZ, o Miguel Ángel GARMENDIA.

¿Cómo afrontas la nueva temporada?

CABALLERO: La nueva temporada la afronto con mucha ilusión y ganas, como las anteriores, aunque en esta ocasión (igual que cuando he empezado en una categoría nueva) con un plus de ambas, y un poco mas de responsabilidad. Aunque el año pasado estuve vinculado, personalmente ha sido una sorpresa mi ascenso, al igual que me ha alegrado enormemente los otros compañeros y amigos que suben de EBA, incluido Andrés Fernández ABETOS (es broma currito).

ABETOS: La nueva temporada la afronto, como no puede ser de otra manera, con muchísima ilusión, a la vez que humildad y ganas de trabajo. Al pertenecer a un grupo de árbitros de máximo nivel, la exigencia que nos imponemos debe ser altísima, tanto física como mentalmente. Echando la vista atrás, son más de ocho años desde que comencé en este mundo y la ilusión que tengo no ha variado con respecto a la que tengo actualmente. Tengo que agradecer también a todos los árbitros que me han enseñado desde los inicios, como son mis amigos Quique Fernández, Francisco Martín SOLERA, Isabel Navarro ZABAL o Dani FRÍAS. Sin duda, gracias a todos. Y gracias también a los que se me ha olvidado nombrar.

Reportajes

EL REAL MADRID REVALIDA SU CONDICIÓN DE CAMPEÓN EN EL TORNEO DE LA COMUNIDAD DE MADRID

El Real Madrid se proclamó campeón del XXVII Torneo de la Comunidad de Madrid por séptimo año consecutivo. El conjunto blanco derrotó al Adecco Estudiantes en la que servía como primera jornada de la liga ACB, lo que le consagró como campeón del triangular, después de haber hecho lo propio con Fuenlabrada en la primera jornada del torneo. El conjunto fuenlabreño que dirige Salva Maldonado fue segundo, mientras que los colegiales sólo pudieron ser terceros al no conseguir ganar ninguno de los dos encuentros disputados.

Por Sandra Blanco.



79-84 fue el resultado del último partido del Torneo madrileño que suponía la consagración del Real Madrid como campeón del trofeo. El encuentro, que suponía además el comienzo de la liga ACB para ambos equipos, sirvió de presentación ante sus aficiones, con el aliciente añadido del regreso de dos jugadores con pasado estudiantil y ahora en las filas del conjunto madridista: Carlos Suárez y Sergio Rodríguez.

Precisamente fue el alero de Aranjuez el que determinó la victoria de los de Ettore Messina en el primer derbi madrileño. Carlos Suárez, con 21 puntos, tuvo una actuación estelar ante su club de toda la vida y fue el mejor del partido, ayudado por un Sergio Rodríguez especialmente motivado en su regreso a la liga española. Por su parte, los de Luis Casimiro desplegaron su juego desde los primeros compases del partido, y con descaro, les pusieron las cosas difíciles a los blancos; pero no pudo ser. Germán Gabriel fue nombrado

mejor jugador del torneo y se consagra como uno de los referentes estudiantiles para esta nueva temporada junto con Pancho Jasen.

Mientras, los de Fuenlabrada consiguieron una victoria por la mínima ante los del Ramiro de Maeztu (78-76) en el segundo encuentro del triangular, lo que les sirvió para quedar segundos, pues no pudieron derrotar al actual campeón en el choque que abrió el torneo (85-81).

Los árbitros madrileños designados para el evento fueron, un año más, Juan Luis Redondo, José Javier Murgui y Carlos Sánchez Monserrat, que aprovecharon la ocasión para llevar a cabo la primera actividad del grupo de árbitros 2020 para esta temporada que, un año más, seguirá dirigida por Javier Murgui, y con la colaboración de José Leal, Carlos Sánchez Monserrat, Juan Luis Redondo y Alfredo Ortega.



Reportajes

ESPAÑA: UN BRONCE QUE SABE A ORO

La selección española de baloncesto femenino consiguió, por primera vez en la historia de este deporte, colgarse la medalla de bronce en un Campeonato del Mundo, este año celebrado en la República Checa. El combinado nacional, dirigido por José Ignacio Hernández, demostró en el torneo un nivel de juego apabullante, ganando todos los partidos de la fase previa salvo el disputado ante Rusia, y sólo siendo incapaz de no plantar cara a la todopoderosa selección estadounidense; a la postre, campeona del Mundo.

Por Sandra Blanco.

El combinado nacional presentó para este torneo un bloque compacto compuesto de las ya veteranas Amaya Valdemoro, Anna Montañana, Laia Palau, Elisa Aguilar, Marta Fernández, Nuria Martínez, Cindi Lima y Lucila Pascua; junto con las promesas de esta selección Anna Cruz, Alba Torrens y Laura Nicholls. A estas jugadoras hay que añadir a la nacionalizada Sancho Lyttle que, pese a ser su primera convocatoria con España, y venir directamente desde la WNBA, ha hecho un



campeonato impecable con una media de 18.5 puntos por partido.

Las jugadoras españolas han hecho un campeonato casi-perfecto consiguiendo ganar 7 de los 9 partidos disputados, y sólo perdiendo ante el combinado ruso y la cinco veces campeona del Mundo Estado Unidos. Con este logro de la selección, que demostró su solidez en defensa y su capacidad ofensiva durante todo el torneo, se consigue situar a España como segundo mejor país del mundo en este deporte (sólo detrás de los estadounidenses), según el ranking global de la FIBA, en el que se tienen en cuenta todos los campeonatos internacionales de todas las categorías, femeninas y masculinas.

Reportajes



En árbitros por el mundo contamos con Asunción LANGA que este verano tuvo la oportunidad de viajar a Nicaragua con una beca. Allí participó con los árbitros nicaragüenses en diferentes partidos y torneos y nos relata aquí como vivió ella su viaje a Nicaragua.

Por Asunción Langa.

Aunque hace más de dos semanas que regresé a España, aún fasmi mente anda surcando el Atlántico. Mi interés por aquella tierra fue, en un principio, a nivel cooperativo. Gracias a un convenio de más de 20 años entre la Universidad de Alcalá de Henares y la Universidad de León, en Nicaragua, un grupo de 17 estudiantes partimos hacia el otro lado del charco para vivir unos de los mejores dos meses de nuestras vidas.

Mis primeras semanas fueron extrañas, por no decir estresantes, pues allí todo funciona a otro ritmo, "al suave", sin prisas, sin hora...

Nicaragua es un país pobre, con recursos, pero pobre. Sin embargo, como desgraciadamente nos ocurre a los países ricos, cuanto más se tiene más se quiere. Eso lo que nos diferencia de ellos. Son gente muy humilde, agradable, y que lo poco que tienen te lo ofrecen sin esperar nada a cambio. Así son los "nicas".

En mis dos meses de estancia, por las mañanas trabajaba en unas clases de preescolar comunitarias y por las tardes realizábamos distintos talleres con las profesoras. Los fines de semana los dedicábamos a viajar, escalar volcanes, ver todo tipo de animales... un sinfín de experiencias y sentimientos sin parangón.

León, la ciudad donde estuve viviendo, es una ciudad universitaria, donde se encuentran reunidas todas las universidades de Nicaragua, por lo que el ambiente juvenil y estudiantil es propicio para encontrar zonas deportivas o canchas de baloncesto en la calle al más puro estilo americano.

Pronto me puse en contacto con un jugador de baloncesto, y posteriormente fue con Francisco Pizarro, presidente de la asociación de baloncesto de León, con el que contacté. Me comentó que en todo León, sólo había dos árbitros de baloncesto para todos los partidos, pues los otros dos que había murieron de "bolos" (por el alcohol).



Reportajes



Afortunadamente, durante mi estancia allí fueron las fiestas universitarias de León, en las cuales se organizaron dos torneos de baloncesto a nivel local e interlocal. Me ofrecieron la posibilidad de arbitrar ambos torneos y así lo hice.

Fue una experiencia increíble, pues aunque estemos a kilómetros de distancia, nuestra cultura, forma de vida y lenguaje sean distintos, el arbitraje es un idioma universal. No importa el idioma que hables o de donde vengas, todo el mundo te entiende y te sientes parte de allí.

Nicaragua es un país donde las leyes existen pero no se cumplen, no hay horarios fijos, nunca sabes si el autobús pasará o no, la policía simplemente se pasea por las calles y cada uno hace lo que quiere, como quiere y donde quiere. No hay un orden establecido.

Os cuento esto, porque una vez conocida la cultura nicaragüense y su ritmo de vida, una de las sensaciones más extrañas que sentí fue que sólo arbitrando partidos me sentía "europea", con la ley en mis manos. "Esto son pasos porque lo dice el reglamento y punto". Un lugar donde existen normas, las cuales hay que cumplir y respetar.

Allí el ritmo de juego es mucho más rápido, al

estilo NBA, donde nunca han oído hablar de los pasos de salida, y golpear el tablero cuando el balón aún tiene posibilidad de entrar es lo más normal del mundo. Fue una de las pocas veces que me sentí como en casa, hasta que me decían, "amol, eso no fue falta, amol" y ya volvía a Nicaragua.

Aunque hay mucha afición por el baloncesto, tanto los jugadores y árbitros desconocen bastante las reglas o la administración de éstas. Está todo un poco descontrolado. Por todo ello me pidieron que diese un clinic para árbitros. Pero sabiendo de la escasez de éstos, se promovió a nivel interlocal, y al cual acudieron árbitros de otras ciudades, jugadores, profesores de educación física, etc.

El acto tuvo lugar el 14 de Agosto en la Universidad de León. La charla estaba orientada hacia la figura del árbitro, pues observé que la mecánica la conocían pero que estaba totalmente olvidada y creo que es la base principal para un buen arbitraje. Además hice hincapié sobre la relación entre ambos árbitros, pues para ellos no existía. Cada uno arbitra su partido, y la sensación que tuve fue la de arbitrar muchas veces sola.

Durante la reunión, surgieron muchas dudas, preguntas y además comentamos los nuevos cambios de reglamento. Después hicimos algunas prácticas de campo, donde asistieron unos cincuenta chavales de un colegio que se habían enterado del curso y vinieron a conocerme y a preguntarme muchas dudas que tenían sobre baloncesto y sobretodo, porque nunca habían visto a una chica arbitrar baloncesto, ni ningún otro deporte.

Fue una de las sensaciones más bonitas que sentí en mi estancia allí, pues al igual que ellos te ofrecen lo poco que tienen, nosotros con lo poco que sabemos les hacemos felices y eso no hay dinero que lo pague.

Reportajes



Nuestro compañero Antonio DEJUAN tuvo la oportunidad este verano de presenciar en directo el Mundial de Baloncesto. Nos ha narrado su aventura en Turquía, como vivió los partidos y como disfrutó de la ciudad Turca. Una experiencia, sin duda, inolvidable.

Por Antonio De Juan.

Llegué a Estambul el martes 7 de septiembre con una ilusión tremenda, ya que a pesar de un largo viaje con escala en Budapest, al día siguiente la Selección Española jugaba un apasionante partido contra Serbia para entrar en semifinales.

El miércoles por la mañana visité junto con mi familia el Gran Bazar de Estambul dónde me impresionó el número de tiendas (3000) y la gran afluencia de público, así como la capacidad y la habilidad de los

comerciantes para vender todo tipo de productos que se puedan imaginar con imitaciones de marcas y modelos casi idénticos a los originales.

Por la tarde acudimos al pabellón Sinan Erdem Dome con capacidad para 16.000 personas y unas impresionantes medidas de seguridad (no dejaban pasar comida, bebida, incluso sin tapón, colonias y cosméticos de mujeres, que había que dejar en la entrada si querías acceder al pabellón, al igual que las monedas, que obligatoriamente había que depositar en una urna de Unicef que había en cada puerta).



También era impresionante el control sobre las banderas, no ya por el palo, sino por el texto que pudieran tener, motivo por el que eran revisadas una a una, al igual que los posters. De hecho, no me dejaron introducir un poster de la Selección Española, alegando que como por detrás estaba en blanco, se podía escribir

cualquier tipo de mensaje y mostrarlo. Asistieron al partido Guti y Schuster que desarrollan su carrera futbolística actualmente en el Besiktas de Estambul.

En cuanto al resultado deportivo, como todos conocéis, después de ir a remolque de Serbia

todo el partido, a falta de 2 segundos, Teodosic anotó un triple desde 9 metros que nos apartó de las semifinales y nos condenó a jugar del 5º al 8º puesto. El ambiente en el campo no fue especial, a pesar de que tanto España como Serbia tenían algo más de un millar de aficionados ataviados con camisetas, banderas y colores propios de cada país.

El segundo partido de cuartos enfrentó a Turquía contra Eslovenia con un lleno a rebosar y un ambiente apasionado de los aficionados turcos, que llevaron en volandas a su selección a obtener un claro triunfo.

Reportajes

El jueves no tuve entradas para asistir al partido y vi por la televisión turca (televisaban todos los partidos en directo) el USA-Rusia, con un triunfo fácil del equipo americano y un gran arbitraje de nuestro compatriota Jose Antonio Martín Bertrán. Durante la mañana hicimos una excursión por todo Estambul, zona europea y zona asiática, dónde quedamos impresionados por la Mezquita Azul, la Mezquita de Santa Sofía y el Palacio del Sultán Ahmed. A destacar también la educación y amabilidad del pueblo turco y la limpieza de sus calles.

El viernes en un partido sin historia, y sin mucho ambiente, España ganó a Eslovenia y Argentina a Rusia, en la lucha por los puestos del 5º al 8º. Lo más destacado de ese día fue que nos facilitaron unas acreditaciones para acceder al restaurante de la sala VIP, siendo uno de los lugares que también dejó huella en nosotros por la calidad y cantidad de comidas y bebidas disponibles, así como por la decoración y el trato exquisito de todas las camareras. Por unos momentos disfrutamos y nos sentimos como auténticos privilegiados.

El sábado acudimos al pabellón con un sentimiento agri dulce, ya que íbamos a asistir a dos semifinales del Mundobasket, con la ausencia de nuestra Selección, que nos tenía acostumbrados a comparecer en estas citas. En el primer partido, USA ganó relativamente fácil a Lituania, con un Kevin Durant impresionante y en el segundo partido, en el ambiente más apasionado que he visto en mi vida, Turquía ganó en el último segundo, con muchísimas dificultades y gran dosis de suerte a Serbia, con lo que, la afición turca se volvió literalmente loca y estuvieron celebrando el triunfo hasta altas horas de la madrugada.

En cuanto al domingo, a las 15 horas fue el decepcionante partido de España contra Argentina, que nos relegó al 6º puesto y, durante el cual, alguno de los grupos de aficionados españoles solicitaron la dimisión de Sergio Scariolo. A partir de ahí, desalojaron el

pabellón para que no tuviéramos acceso a los partidos por el 3º y 4º puesto y posteriormente a la gran final arbitrada por el otro árbitro español que acudió, Juan Carlos Arteaga.

Yo tuve la suerte de encontrarme fuera del pabellón a Jose Antonio Martín Bertrán, como siempre, atento y amable con los árbitros que estamos empezando en esta actividad, y me facilitó unas invitaciones con las que pude ver el 3º y 4º puesto y la final, disfrutando de un gran ambiente con colorido y decibelios difíciles de igualar y una apasionada y entregada afición turca, pero la diferencia deportiva era muy favorable a USA, que acabó ganando el campeonato.

Por último, destacar el gran nivel de arbitraje que hemos visto en el campeonato, en el que nuestros compañeros Juan Carlos Arteaga y Jose Antonio Martín Bertrán han tenido una gran actuación y dónde me ha sorprendido la forma de señalar de algunos árbitros, fundamentalmente de otros continentes, bastante diferentes a las que estamos acostumbrados en España.



Cuestionario

CUESTIONARIO DE ALTURA

ANNA CRUZ LEBRATO



Por Sandra Blanco.

¿Cuál es para usted la mejor cualidad que debe tener un árbitro en la cancha?

La imparcialidad

¿Qué es lo que más le gusta de los árbitros?

Que mantengan la serenidad en los momentos complicados.

Si pudiera preguntar algo a un árbitro antes de un partido, ¿qué le diría?

Cuando se dan cuenta de qué se han equivocado, en la siguiente acción, inconscientemente, ¿tienen tendencia a compensar?

¿Qué consejo le daría a un árbitro cuando salta a una cancha?

Que sean receptivos. Aunque en ocasiones surjan protestas, creo que es bueno que haya comunicación entre árbitros y jugadores.

¿Alguna vez ha considerado que ha perdido alguno de sus encuentros 'por culpa del árbitro'?

Un partido nunca se pierde sólo por culpa de los árbitros. Si se llega a un final ajustado es porque durante un partido no has hecho las cosas del todo bien, pero también entiendo que son decisiones 'a vida o muerte' y que todos nos podemos equivocar. No se le puede echar la culpa de una derrota únicamente al árbitro.

¿Crees que se valora en el mundo del baloncesto la labor arbitral?

Nunca me lo había preguntado, pero igual se les valora poco porque están sometidos a mucha presión y tienen que aguantar comentarios, insultos... que no tendrían porque producirse. Sinceramente, no creo que se les valore mucho.

Si le diesen la opción de arbitrar, ¿lo haría?

No.

Cuestionario

ASÍ ES ANNA CRUZ LEBRATO...

Anna Cruz es en la actualidad uno de los máximos referentes del baloncesto femenino español. Actualmente ha disputado el Campeonato del Mundo de la Republica Checa con el combinado nacional, con el que ha conseguido la medalla de bronce; y desde hace una temporada milita en las filas del equipo madrileño Rivas Ecópolis.



Fuente: Naia Fernández / FEB

Llegó a la capital de España el pasado año, después de despuntar en la máxima categoría con el Olesa Español (08-09), y tras tres años de progresión en el Arranz Jopisa Burgos y dos en

España, y se consolidó así, a sus 24 años, como una pieza clave para el relevo generacional de la selección absoluta.

las filas del UB Barça. La pasada campaña demostró su calidad promediando una media de 13 puntos por partido en 30 minutos de juego, convirtiéndose en una de las jugadoras más determinantes del equipo ripense. Con su participación en este Mundial, Cruz ha conseguido sus 25 internacionalidades con la camiseta de



Fuente: Naia Fernández / FEB

Reportajes

ÁLEX MORENO, SERGIO ANDRÉS Y JOSÉ LAGUNA ACTÚAN COMO FIGURANTES ARBITRALES EN EL SPOT PUBLICITARIO DE ADECCO ESTUDIANTES PARA LA TEMPORADA 2010 - 2011

El pasado 22 de septiembre tuvo lugar la grabación del Spot publicitario de Adecco Estudiantes para la temporada 2010 - 2011. En el anuncio, que se dio a conocer a los aficionados en el primer partido de liga del equipo colegial contra el Real Madrid, participaron como invitados varios de los árbitros de la Asociación de Árbitros y Auxiliares de la FBM. El spot pretendía reflejar una manera sencilla de plantar cara a los problemas del día a día, 'desconectando de ellos durante los 40 minutos de un partido', simulándolo en un encuentro entre los jugadores del equipo ACB y 'pesadilla Team', un combinado de aficionados de diferentes profesiones que intentaron plantarles cara.

Por Sandra Blanco.

Alex MORENO, Sergio ANDRÉS y José LAGUNA fueron los encargados de ponerles cara a los representantes arbitrales que hicieron de figurantes durante la grabación del anuncio. Hemos hablado con Sergio De la Iglesia (ANDRÉS), que nos ha contado su experiencia televisiva, asegurando que se trató de "una bonita historia para recordar" en la que se echaron "más que unas risas". "Es la primera vez que me llaman para que haga una cosa de estas", explicaba. "Es curioso ver", decía, "cómo dentro del mundo del deporte profesional está instaurado de lleno el tema de la Publicidad y el Marketing". "Me llama la atención", insistía, cómo "los encargados del spot se tienen que buscar la vida ingenizando ideas para poder llegar a los seguidores del club y que estos apoyen a sus equipos"; y es curioso también, "ver como todo un equipo ACB (profesional) repetía escena tras escena una y otra vez...". Por ejemplo, dijo, "¡la escena del saludo entre los equipos se tuvo que repetir hasta 4 veces!".

Respecto al resto de compañeros que estuvieron con él en el acto, ANDRÉS nos contó que todos "tuvieron que estar correteando por el Polideportivo Magariños" y que, prácticamente, hicieron "de figurantes" y se dedicaron "a pitar las fueros". Bromeaba narrando "como 'El Señor López Córdoba' (LAGUNA) tuvo que pitar una antideportiva NADA clara a Germán Gabriel", o cómo 'el Señor Juárez' (MORENO), no pito 'nada de nada', debido a un problema ocular que tenía, casualmente, ese día...". "Fue una experiencia bonita a la par que interesante y divertida", concluyó.



Entrevistas

MIGUEL SANCHO, COMPAÑERO DEL MES.

Miguel SANCHO es en éste número nuestro compañero del mes. Lleva diez temporadas arbitrando por todas las canchas de nuestra comunidad, y nos explica lo que han sido todos estos años en el mundo del arbitraje para él.

Por Miguel Sancho.

En los últimos días he pasado varios ratos delante del mismo folio en blanco que ahora garabateo, con el objetivo de escribir un pequeño artículo que irá a parar a la, ya clásica, sección "Compañero del Mes".

Reconozco que no he tenido la suerte en los últimos años de ascender a una categoría de territorio nacional, no he arbitrado ninguna fase final, ni sector, ni nada parecido, soy un tipo "normal", un árbitro mas de los pocos que somos (cada año menos), con mis virtudes y mis defectos (alguno más de estos últimos que de los primeros). Por todo ello me asalta una pregunta "¿Por qué yo para esta sección?". Pues supongo que por eso mismo, porque soy uno más, por que como muchos de nosotros mas allá de los "premios oficiales" en forma de ascensos o "partidos estrella", lo que buscamos, lo que con total seguridad nos mueve y nos motiva es volver a ver a esos compañeros con los que hemos pasado tantos momentos de agobio, tensión, tristeza, alegría, risas...

Es evidente que el dinero es un importante motivador para seguir en esto, pero no lo es todo, sería de necios negar el tema económico, pero también es obvio que cuando llegas a cualquier campo a las 16:10 con la comida en la boca, una de las cosas que te pueden quitar la caraja o el sueño y arrancarte una sonrisa es ver a Mario, Luis, José, Marta, Javier, Ana, Pedro... en la mesa preparando el acta, en ese momento el dinero no lo tienes en cuenta, te acercas a la mesa, saludas, bromeas, ríes, giras la cabeza y ves que tu compañero entra por la puerta con cara de acelerado. No hay

problema, las fichas están revisadas y llega a tiempo, todavía faltan 15 minutos para el inicio, saludas, comentas, charlas, y acabáis vuestro calentamiento mientras escuchas lo que te cuenta tu compañero, el resto de lo que ocurre creo que ya lo conocéis, no hace falta mencionarlo.



Es esto lo que en gran parte motiva para que fin de semana tras fin de semana, año tras año sigamos todos adelante, el buen ambiente, la caña de después, el guiño en el momento apropiado, una palmada en la espalda... todos esos momentos de complicidad que tenemos antes, durante y después de un partido, dentro y fuera de la cancha, es el hecho de formar parte del mayor club de baloncesto de Madrid, el de Árbitros.

¿Contar una anécdota? Ufff... complicado no porque no las tenga, creo que después de arbitrar más de 200 partidos de federación el último año me ha pasado prácticamente de todo, (sí lo conseguí... jeje), no la contaré por escrito, prefiero hacerlo con un refresco en la mano en... bueno realmente el lugar da igual, lo importante es la compañía y esa sé que gracias a todos vosotros la seguiré teniendo, también sé que el día que deje de hacer esto (son ya más de 10 "añitos"), tendré más de mil anécdotas propias y ajenas "que echarme a la boca", y todos los años que he pasado junto a vosotros, si que no serán una anécdota, si no una de las etapas más importantes de mi vida.

Entrevistas

ÁRBITROS DE LOS ENTRENAMIENTOS DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA

Nuestra Selección de Baloncesto antes de poner rumbo a tierras turcas estuvo entrenando en Madrid. Dos de nuestros compañeros de Liga EBA arbitraron uno de los partidos de entrenamiento de la Selección y nos han contado su experiencia.

Por Alma Santiago.

¿Cómo fue la experiencia?

José Luis López LAGUNA: En mi caso, ha sido una experiencia "distinta", ya que era la primera vez que arbitraba un entrenamiento de la Selección Española Sénior Masculina, aunque hace alguna temporada tuve también la suerte de arbitrar a la Femenina, pero en ese caso fue un partido cinco contra cinco entre ellas.

Pero en el caso de la Masculina, ha sido arbitrar una serie de ejercicios, sobre todo cuatro contra cuatro y cinco contra cinco, en media pista y campo entero, en donde el objetivo que tenían era corregir detalles y entrenar situaciones reales de juego de cara a su preparación para el Mundial de Turquía.



Uno de los ayudantes de la Selección nos explicó un poco el funcionamiento, es decir, cómo quería que lo enfocáramos para que nos sirviera a todos, de cara a "pitar" lo más claro que influyera en el juego y no sancionar nada intrascendente para interrumpirles el entreno lo menos posible. Querían unos "colaboradores" en el juego.

Y por lo tanto, ha sido una muy buena experiencia, en la que además de arbitrar y aportar mi granito de arena, he aprendido BALONCESTO con los "mejores" del mundo.

Israel CHACÓN: Fue realmente bien, experiencias así son las que hacen que esto del arbitraje merezca la pena, es de esas cosas que nunca se olvida y que siempre permanecerán en el recuerdo, no todo el mundo puede decir: "yo he arbitrado a los campeones del mundo", aunque sea un entrenamiento.

Esta será una de las anécdotas que podré contar cuando haga resumen de mi vida arbitral y la verdad que la recordaré con mucho cariño.

¿Qué os llamó más la atención?

LAGUNA: Lo que más me llamó la atención fue la profesionalidad que se respiraba en el ambiente, por parte de jugadores, entrenadores, fisios, etc., sobre todo por su concentración durante todo el entreno, y un detalle, iban todos con la misma ropa, lo que quiere decir que se cuida hasta el más mínimo detalle.

Entrevistas

CHACÓN: Me llamaron la atención sobre todo dos cosas. Una fue que cuando llegó todo el mundo había más gente de ayudantes, técnicos, etc., que jugadores.

12 jugadores y 30 tíos de rojo mirando, pensé que no podían existir tantas funciones para un equipo pero debe ser que sí, como les cuidan... Otra cosa que me llamo la atención es el físico de los jugadores, "menudos cuerpos de estufa", ¡pero cómo juegan al baloncesto macho!, la verdad que estos tíos mucho el gimnasio no lo pisan pero cuando les ves jugar es una gloria, técnicamente son muy muy buenos.

Scariolo estuvo muy amable y cercano viniendo a hablar con nosotros antes del entreno comentando sobre los partidos de escuela de España, nos contó que como el trabajo que hacemos aquí no se hace en ningún sitio, fue gracioso por que nos pregunto si los sábados madrugábamos para arbitrar partidos de categorías inferiores " si yo te contara Scariolo, si yo te contara..."

¿Se pasa mal en algún momento?

LAGUNA: No se pasa mal porque fui a realizar un trabajo que me encanta y del que disfruto desde hace trece años. Además, tuve la suerte de poder llevarlo a cabo con los campeones del mundo, sub-campeones olímpicos y campeones

de Europa, por lo tanto, ¿qué más se puede pedir? No hubo ningún problema y todo el mundo colaboró (aunque algún comentario y observación, como es normal, sí que nos hicieron). No sé si volveré a coincidir con toda esta gente (bueno sí, a partir del 28 de agosto, pero por la tele). Por lo tanto, estoy muy satisfecho de haber podido participar con mi Selección en su preparación.

CHACÓN: La verdad que no hubo ningún problema con nadie, ellos se dedicaban a lo suyo y tú hacías lo tuyo y aquí paz y después gloria. Eso sí no puedes ir de pardillo porque te comen, que entre el Navarro, Garbajosa y compañía tienen más años de baloncesto y saben más que los ratones coloraos.

Cuando vas a este tipo de cosas tienes que ir a disfrutar, olvidarte de todo y disfrutar la experiencia. Si a los que nos gusta arbitrar ya disfrutamos arbitrando el resto de los partidos, imagínate arbitrando a la Selección, una pasada.

LAGUNA Me gustaría dar las gracias a mi Comité de Árbitros (Rafael Fernández) por haberme dado la posibilidad de participar en un evento como éste, y a Rafael Serrano CASCO con el que compartí la experiencia.



Entrevistas

ÁRBITROS DEL ENTRENAMIENTO DE EEUU

La Selección de Baloncesto de Estados Unidos hizo parada en España antes de poner destino definitivo a Turquía. Nuestros compañeros José Luis López LAGUNA y Rafael Serrano CASCO tuvieron la oportunidad de arbitrar uno de sus entrenamientos y estas han sido sus sensaciones.

Por Alma Santiago.

La Selección de Baloncesto de Estados Unidos hizo parada en España antes de poner destino definitivo a Turquía. Nuestros compañeros José Luis López LAGUNA y Rafael Serrano CASCO tuvieron la oportunidad de arbitrar uno de sus entrenamientos y estas han sido sus sensaciones.



¿Qué tal fue la experiencia?

José Luis López LAGUNA: Fue una experiencia única. La verdad que arbitrar, aunque fuera un entreno de cuatro cuartos de diez minutos, al equipo Americano es un auténtico lujo. Este tipo de "experiencias" son por las que merece la pena arbitrar, y en definitiva, las que nos quedan grabadas para siempre, como un recuerdo inolvidable, ya que no todos los días se tiene la posibilidad de acudir en primera persona a un acontecimiento así. La próxima vez que vea al equipo americano será por la televisión y desde el sofá de mi casa, de hecho les estoy viendo estos días jugar el Mundial. Además, todo fue un poco casualidad, en el sentido de encontrarme en agosto en Madrid, disponer de la mañana para arbitrar, etc. Por lo tanto, muy contento y satisfecho, lo disfruté

mucho y me lo pasé genial (siempre me acordaré); y si además arbitra con Rafa CASCO y John Globe (árbitro NBA y FIBA), mejor que mejor, no podía pedir más.

Rafa Serrano CASCO: Tener la oportunidad de arbitrar a jugadores de la NBA (días antes lo había hecho con la Selección Española) no se tiene todos los días por lo tanto la experiencia solo se puede calificar como muy positiva. Otro aliciente interesante fue la ocasión de arbitrar a 3 junto con John Goble (árbitro NBA y FIBA) y con José Luis López Córdoba LAGUNA .

¿Qué es lo que más destacaría?

LAGUNA: Me llamó la atención la súper profesionalidad del equipo americano en todos los sentidos, pero especialmente en los jugadores (un detalle insignificante en el que me fijé, era que todos llevaban la misma indumentaria, cuidando hasta el más mínimo detalle), como en el resto del equipo (tenían varios entrenadores y demás "personal" con funciones y cometidos muy específicos). También "me chocó" todo el entorno que rodeaba a los doce protagonistas americanos, como por ejemplo, medios de comunicación, seguridad, etc. Pensaba, "madre mía la que tienen montada". Cuidan todo hasta el extremo, de lo cual creo que podemos aprender.

Y a nivel deportivo, disfruté y me lo pasé muy bien, porque verte al lado de jugadores como: Rondo, Odom, etc., que juegan "finales" en la NBA, pues sinceramente se te hace raro estar a su lado, cuando normalmente les ves por la tele. Creo que más que arbitrar, fui un espectador del entreno-partidillo.

Entrevistas

CASCO: La condición física de estos jugadores es realmente impresionante así como la rapidez con la que ejecutan sus movimientos tanto ofensivos como defensivos. El periodo de adaptación que estaban llevando a las reglas FIBA sobretodo en las acciones de pasos (alguno se les escapaba aun) y faltas antideportivas. Ya en el plano colectivo me llamó bastante la atención la cantidad de "staff" técnico que les acompañan así como la atención que atraen a los medios de comunicación.

Aunque se tratase de un entrenamiento, ¿qué diferencias en el juego que afectan a la hora de arbitrar te llamaron la atención?

LAGUNA: Al inicio estuvimos hablando con John Globe (el árbitro americano con el que hicimos arbitraje a tres) y nos comentaba que pitáramos como lo hacemos aquí en España porque el equipo americano se quería acostumbrar al arbitraje de aquí de cara a preparar el Mundial. Es cierto que hacían muchos pasos de salida porque es a lo que están acostumbrados en su liga, pero eran en

acciones muchas de ellas sin una clara ventaja (para el atacante) y desventaja (para el defensor), de ahí que no se sancionaran. También noté que su juego es mucho más físico que el nuestro, ya que, o lanzaban, o buscaban la entrada a canasta uno contra uno, de ahí que fueran las situaciones sobre las que más concentrados había que estar.

CASCO: Bastantes significativas aunque también hay que tener en cuenta que era un entrenamiento. Destacar el abuso del juego uno contra uno ó con bloqueo directo, en defensa el uso de las manos en jugadores exteriores, o la cantidad de situaciones de juego dentro de la zona donde tuvimos mucho trabajo a la hora de valorar las acciones (verticalidades, bloqueos, cargas...). No aprecié demasiado juego táctico en cuanto a sistemas, bloqueos, etc. (como sí lo aprecié en la Selección Española), debido a que como apuntaba antes abusan del uno contra uno así como explotan las transiciones rápidas y los contraataques.



Reportajes

INSTRUCTORES DE LOS CURSOS DE ÁRBITRO Y OFICIAL DE MESA DE LA FBM.

Al inicio de la temporada es habitual que muchos de nuestros compañeros comiencen con el cursillo de iniciación. En el caso de los anotadores reciben el curso por parte de ALFONSO Rodríguez y Aurora Macho MONZÓN que nos cuentan cómo se va desarrollando.

Por Aurora Macho.

Este curso de septiembre lo estamos impartiendo Alfonso y yo. Y la verdad estamos bastante contentos con los alumnos que tenemos. Hay un total de 29 alumnos de todas las edades, así que tenemos mucha variedad. Es un curso en el que predominan los chicos, cosa un poco inusual, ya que los chicos tienden a hacerse árbitros por norma general, aunque poco a poco van desapareciendo los tópicos y hay también más chicas que son árbitros, así que mucho mejor, la verdad. Muchos de ellos son jugadores o ex-jugadores, conocen a alguien que es árbitro u oficial de mesa y otros lo hacen para sacarse un dinerillo que nunca viene mal.

Las clases están siendo bastante participativas. Se trata de un grupo que interactúa mucho con los monitores, haciendo preguntas de aquellas cuestiones sobre las que tienen dudas y muestran bastante interés por lo que se les enseña. También nosotros les preguntamos casi todos los días a ver si se han enterado bien de lo explicado y la verdad que responden correctamente a las preguntas, lo que demuestra que se leen las cosas tras las clases.

Puesto que se trata de un curso de oficiales de mesa, se está haciendo más hincapié en la confección del acta, ya que en ella se recoge toda la información del partido. También realizamos en el curso una práctica de vídeo. En dicha práctica vemos la final de LEB ORO del año 2009. Los alumnos realizan el acta del encuentro y corrigen sus errores. Con el vídeo,

que ya se ha utilizado en cursos anteriores, se intenta que se enfrenten a hacer un acta antes del examen práctico.

En mi caso es el primer curso que imparto. La verdad que al principio estaba bastante nerviosa y sobre todo cuando supe que eran tantos los alumnos. Afortunadamente no estaba sola y Alfonso ha estado conmigo. Y digo tantos alumnos, porque cuando yo realicé el cursillo allá en el año 2000 éramos 4 aspirantes, de los cuales sólo continuamos 2.



A medida que pasan los días la seguridad va aumentando, vas conociendo a la gente, el trato es más cercano y las clases son más amenas, sobre todo cuando leemos el reglamento, que a veces puede resultar un poco pesado, pero por supuesto es necesario sabérselo.

En definitiva, estamos contentos con el grupo que tenemos y esperamos que los resultados de los exámenes tanto prácticos como teóricos sean positivos y que pronto puedan estar en activo poniendo en práctica todo lo que hemos intentado transmitirles.

Reportajes

Por su parte, Emilio ZAMORO se encarga de formar a los árbitros en sus cursillos y nos ha contado la gran satisfacción que le supone desarrollar esta labor.

Por Emilio Zamoro.

Aún recuerdo aquellas mañanas de sábado, partidito de liga escolar con mi cole (pues nunca hubo más nivel), el levantar la persiana y ver que no llovía era lo mejor... ¿frío? eso daba igual, jugabas al basket, te divertías, y después había fanta y cocacola. Todo aquello podía ser porque había gente como Pedro o como Quique, que dedicaban parte de sus ratos libres a hacer posible nuestro disfrute. Poco después me prometí a mí mismo tratar de colaborar, como en su día hicieron conmigo, porque la gente que quisiera vivir esas experiencias pudiera hacerlo... la formación no es más que una pieza más de ese puzzle, tratar de aportar mi granito de arena para que gente que desea empezar pueda disfrutar y ser feliz con esta actividad que a mí personalmente me apasiona...

Supone una gran oportunidad el poder echar una mano, con la pequeña experiencia que puedas llevar a las espaldas, a que gente que quiere participar de esta gran experiencia de vida que es el arbitraje lo haga con una buena forma de afrontarlo. En este sentido considero que es compartido el perfil con el resto de monitores en el sentido de tratar de transmitir ilusión, seriedad, respeto y si se me permite,

cariño al trabajo de escuela en el sentido de no perder nunca de vista que esos locos bajitos que son niños y niñas que siguen levantando la persiana cada sábado por la mañana para ver si llueve o no. Algunos no llegan ni a saber abrocharse las zapatillas y debes ayudarle mientras se ríen contigo y que todo ello hay que hacerlo sin perder de vista otra de nuestras principales funciones: somos un complemento del entrenador en la formación de jugadores y debemos tratar de llegar a un equilibrio entre formación y diversión. Ese es el principal mensaje en los cursos: responsabilidad en cuanto a formación técnica y un correcto enfoque del trabajo de escuela.

A nivel personal, supone cumplir un sueño el poder transmitir y comunicar sobre algo que me gusta y al mismo tiempo es una experiencia enriquecedora pues conoces gente que merece mucho la pena (véase este fin de semana en el stage de escuela a nivel de nuevos árbitros, monitores, etc..)

No quería terminar estas líneas sin agradecer a quien ella sabe aquella llamada de verano de hace un par de años y sobre todo la confianza depositada durante este tiempo, día a día en los momentos fáciles y en los menos fáciles... muchas gracias.



Salud

ESTIRAMIENTOS MÚSCULO-TENDINOSOS (II)

Aquí os presentamos la segunda parte de este artículo que Ana María Santa Engracia GRACIA, fisioterapeuta de la AMAAB, ha preparado para todos nosotros. En este artículo, se analizan cómo deben ser los estiramientos del tronco y cuello y del tren superior.

Por Ana Mª Santa Engracia.

TRONCO Y CUELLO

Extensores de columna

- Anatomía: dorso de la espalda
- Estiramiento:
 - a) Tumbados, nos hacemos una "C" y levantamos del suelo la parte a estirar.

Flexores de tronco (abdominales)

- Anatomía: zona abdominal
- Estiramiento:
 - a) Tumbados boca-abajo, apoyamos las manos un poco por delante de la última costilla y extendemos los brazos (cuidado si hay lesiones a nivel lumbar)

Extensores de cuello

- Anatomía: región posterior del cuello
- Estiramiento:
 - a) Llevamos la barbilla al pecho y nos ayudamos con las manos.

Flexores de cuello

- Anatomía: región anterior del cuello
- Estiramiento:
 - a) Miramos al techo dejando caer la cabeza

Flexores laterales de cuello

- Anatomía: región lateral del cuello
- Estiramiento:
 - a) Llevamos la oreja al hombro (cuidado con no levantar el hombro)

Rotadores de cuello

- Anatomía: región lateral del cuello
- Estiramiento:

- a) Miramos a un lado ayudándonos con las manos y evitando girar los hombros y el tronco.

MIEMBRO SUPERIOR

Rotadores externos de hombro (supraespinoso, infraespinoso, redondo menor...)

- Anatomía: regiones lateral y dorsal del hombro
- Estiramiento:
 - a) Nos envolvemos el cuello con el brazo intentando tocar con la mano la escápula contraria
 - b) Por detrás de la espalda, con el brazo hacia arriba, intentamos tocar la escápula contraria
 - c) Con los brazos estirados sobre la cabeza, los cruzamos y juntamos las palmas

Bíceps braquial

- Anatomía: parte anterior del brazo
- Estiramiento:
 - a) Cruzamos las manos por detrás de la espalda con los pulgares mirando hacia abajo y los codos estirados. Elevamos los brazos. Es recomendable adelantar una pierna

Tríceps braquial

- Anatomía: parte posterior del brazo
- Estiramiento:
 - a) Los ejercicios a y b de los rotadores externos

Pectoral mayor

- Anatomía: pecho
- Estiramiento:
 - a) Con una mano apoyada en la pared y el brazo extendido, rotamos el cuerpo hacia el otro lado. Si colocamos el brazo a más de 90°, estiraremos más la porción clavícula.

Área técnica

NUEVAS REGLAS (OFICIALES DE MESA)

En esta ocasión tenemos el honor de contar en nuestra sección de Área Técnica con Elena MENDAÑA, auxiliar de mesa de ACB. Ha querido aprovechar el inicio de temporada y las modificaciones en el reglamento para recordarnos uno de los cambios más novedosos para los operadores de 24 esta temporada.

Por Elena Mendaña

Empezamos una nueva temporada, y como cada cuatro años, coincidiendo con el Mundial, las Reglas de Juego cambian, aunque esta temporada, en las competiciones organizadas por la FBM las modificaciones para los oficiales de mesa, son muy pocas, pero que tienen su importancia dado que debemos cambiar nuestra mentalidad. Puede que a priori resulte mas fácil, sobre todo para los que empiezan, pero no así para los que llevamos mucho tiempo y nuestras costumbres son otras.

Hay varios cambios que nos influyen pero considero que el más interesante es el cambio se da en el inicio de la cuenta de 8 y de 24 segundos en un saque de banda. En la antigua regla la cuenta de 24" se ponía en marcha cuando un jugador obtenía el control del balón

dentro del terreno de juego; ahora en un saque de banda (o fondo) la cuenta empieza cuando el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador dentro del terreno de juego. Por lo tanto el reloj del partido y el reloj de 24 segundos se pondrán en marcha simultáneamente.

Esto significa que si en un saque de banda el jugador que va a sacar es del equipo A y el primero que lo toca -o al primero que toca- dentro del terreno de juego es un jugador del equipo B, tanto el crono como el 24 se pondrán en marcha a la vez, independientemente de quien controle el balón con posterioridad. Esto sólo es aplicable en los saques de banda, en otras situaciones tales como salto entre dos, rebotes de lanzamientos exteriores o de tiros libres, el reloj de 24 segundos se pone en marcha cuando un jugador controla el balón.



Alcalá

La delegación de Alcalá también ha comenzado la temporada con nuevos proyectos, ilusiones y sobre todo energías renovadas. Este año la pequeña familia que conforman ha aumentado para bien de todos los miembros de la delegación, haciendo así más fácil un reparto equitativo de tareas. Su presidente, Asun LANGA, nos comenta como ha sido este inicio.

Por Asunción Langa.



Llegó septiembre y tras unos meses de verano y descanso la Delegación de Alcalá de Henares vuelve a abrir sus puertas para arrancar en esta nueva temporada. En estos meses de descanso hemos tenido tiempo para recargar las pilas, llenarnos de nuevas ideas a nivel asociativo y mejorar aún, poder olvidarnos de algunos aspectos de la temporada pasada.

Como una gran familia que somos los alcaláinos y que cada año va creciendo, este año la Junta Directiva de Alcalá también aumenta. Francisco Javier OVEJERO, nos aportará su sabiduría y madurez, dirigiendo el Dpto. Técnico junto a Álvaro MONEDERO. La junta sigue creciendo con la colaboración de Roberto Macho ROMA que será el nuevo secretario de la delegación. Roberto viene con muchas ganas de colaborar y con ideas frescas, por lo que nos ayudará en todos los temas relacionados con la secretaría y futuros eventos.

Como decía, cada año la delegación crece, al igual que el número de sus miembros, gracias a su esfuerzo, trabajo e interés por este mundo maravilloso del arbitraje, se recogen los frutos de una costosa y dedicada siembra. Por lo que desde aquí me gustaría dar mi más sincera enhorabuena a Jaime VITAL, por su ascenso a 1ª Autonómica, a Fco. Javier OVEJERO y Asunción LANGA, por sus ascensos a 1ª División Nacional, a Silvia OTERO y a Alejandro MAYOR, por sus ascensos a Liga EBA. A todos, mucha suerte en vuestra nueva categoría y demostrad el porqué de vuestro ascenso.

Este año queremos trabajar sobre todo el nivel asociativo, ya que es la principal razón por la que dedicamos nuestro tiempo a la delegación. Por todo ello el domingo 26 de Septiembre se celebró la I Convivencia Alcaláina. Fue un día completo, con el objetivo de mejorar nuestra calidad como árbitros y auxiliares y conocernos más si cabe, en un ambiente familiar.

Aprovecho también la ocasión para comunicaros que, como cada inicio de temporada, del 1 al 15 de Octubre tendrá lugar un nuevo curso de árbitro y oficial de mesa en la Delegación de Alcalá de Henares.



Tu revista

CONCURSO: " EL COMPAÑERO MISTERIOSO "

Con este concurso, en cada revista publicaremos una foto de un asociado, y si eres el primero en reconocerlo (y mandar la solución a arbitros.revista@fbm.es, junto con los datos de asociado), puedes ganar un premio (camiseta o pantalón de arbitrar para árbitros, o una pareja de nuevos polos para oficiales de mesa).

Y aquí, el concurso de este mes:



Bases del concurso:

- Los premios consistirán en una camiseta de arbitrar o un pantalón para árbitros, o en dos polos para los oficiales de mesa.
- El ganador de un mes no podrá volver a participar hasta dentro de un año (12 meses naturales).
- Las respuestas serán válidas desde la fecha de publicación de la revista. Las respuestas serán válidas aquellas que lleguen al buzón de correo de la revista: arbitros.revista@fbm.es . El ganador será

GANADOR NÚMERO 11

El compañero misterioso correspondiente al número 11 de la revista ha sido... David PALACIO.



Y la contestación más veloz acertada fue la de Manuel BARTOLOMÉ. Enhorabuena por tu premio.



¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA?

Si tienes alguna sugerencia, no dudes en hacérsola llegar a través de nuestra cuenta de correo arbitros.revista@fbm.es, así como artículos, reportajes, noticias...

¿A qué esperas?

Tiempo y tanteo

PRÓXIMAMENTE, EN WWW.AMAAB.COM
EL NÚMERO 4 DE LA REVISTA
TIEMPO Y TANTEO DIGITALIZADA

