



Cuestionarios de ALTURA: Felipe Reyes y Marta Fernández. Conocemos un poco más de cerca a dos grandes jugadores del baloncesto español.



Fuente: ACB FOTO

## ESTE MES

### REPORTAJE

Final Four de la Euroliga

Femenina

---

---

### SALUD

Estiramientos musculotendinosos (I)

por Ana M<sup>a</sup> Santa Engracia GRACIA

---

---

### ENTREVISTA

Sara PELÁEZ y Cristina

TEJEDOR

compañeras de I mes

---

---

### NOTICIAS BREVES

---

---

### NOTICIAS

Fisioterapia en la AMAAB

---

---

### ÁREA TÉCNICA

Prepartido para oficiales de mesa  
por Irene Payno

---

---

### DELEGACIÓN DE ALCALA

---

---

### BASKETCINE

"Los blancos no la saben meter"

por Manu Lechón

y mucho más...



REPORTAJE: MARTÍN, LATINA y LÓPEZ, los tres representantes del Comité Madrileño nos cuentan su experiencia en el Campeonato de España de selecciones autonómicas de minibasket.

## ÍNDICE

NOTICIAS BREVES.....	4
CUESTIONARIO DE ALTURA: Felipe Reyes.....	6
REPORTAJES: Campeonato de España de minibasket.....	8
ÁREA TÉCNICA: El prepartido para oficiales de mesa, por Irene PAYNO.....	11
REPORTAJE: Final Four de la Euroliga.....	12
CUESTIONARIO DE ALTURA: Marta Fernández.....	13
BASKETCINE: "Los blancos no la saben meter", por Manuel Lechón.....	15
SALUD: Estiramientos músculo-tendinosos (I).....	17
ENTREVISTA: Sara PELÁEZ y Cristina TEJEDOR, compañeras del mes.....	20
DELEGACIÓN DE ALCALÁ.....	21
TU REVISTA.....	22
TIEMPO Y TANTEO.....	23

### EDITA

FBM y AMAAB

### CONTACTO

arbitros.revista@fbm.es

### REDACCIÓN



**Alm a  
Santiago  
Carbajo**



**Sandra  
Blanco  
Bureo**

### MAQUETACIÓN



**Andrés  
Fernández  
Sánchez**

# La columna del Presidente



**p**or Rafael José Fernández López,

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

Hemos llegado al momento más importante de la temporada, ese en el que los equipos se juegan su futuro y para el que nosotros, árbitros y auxiliares, nos hemos estado preparando durante todo el año. Llegan las finales.

Me ilusiona transmitir que desde los distintos responsables de categoría me han comunicado que están muy contentos y satisfechos con el trabajo que habéis realizado, y que están esperanzados con que todo salga bien en estos últimos partidos. Yo, por mi parte, estoy convencido de que así será.

Con respecto a nuestra Asociación, tengo que contaros que vamos a poner en marcha un nuevo proyecto con el que estamos especialmente ilusionados. Un proyecto interesante que esperamos que sea de vuestro agrado y con el que pretendemos poner a vuestro alcance otro servicio más que mejore nuestro rendimiento dentro y fuera de la cancha. Se habilitará una CONSULTA DE FISIOTERAPIA a disposición de todos los asociados en el local de la AMAAB, solicitando cita y hora previa a través de nuestro correo electrónico.

Por la actividad deportiva que desarrollamos cada día, hemos considerado de gran utilidad este servicio, pues, como ya sabéis, la forma física y la prevención de las lesiones son una prioridad para nosotros. Aprovechando que entre los asociados contamos con varios profesionales del mundo de la fisioterapia, hemos decidido poner en marcha sesiones de rehabilitación fisioterapéutica en nuestro local, de tal manera que todo aquel que lo desee, a un precio un poco más asequible que en la calle, pueda ser tratado en caso de lesión. En breve os enviaremos a todos un correo electrónico con toda la información de tallada.

Por otro lado, y para terminar, os comunico que el día 22 de abril tuvo lugar la ASAMBLEA de la AMAAB, en la que la Junta Directiva presentó las cuentas y su gestión durante este último año, quedando respaldadas por inmensa mayoría de los asociados. Aprovecho para dar las gracias a todos los asistentes y representados por sus aportaciones, que sin duda ayudarán para que el colectivo arbitral siga mejorando.

Os deseo, mucha suerte para este final de temporada.



# Noticias

## NOTICIAS BREVES

### ACTIVIDADES GRUPO 2020

El pasado día 13 de abril los grupos A y B del Grupo 2020 tuvieron la reunión correspondiente al mes de abril en el que el árbitro ACB y coordinador del grupo José Javier Murgui Peña dio una charla sobre "Errores arbitrales. Influencia en el control y desarrollo del partido. Interacción con compañeros e integrantes del juego" en la sede de la FBM.

### ENCUENTRO DE LOS ÁRBITROS DEL GRUPO LEB

El pasado miércoles, día 14 de Abril nos reunimos para cenar la mayoría de los árbitros de liga LEB madrileños (algunos no pudieron asistir) con el objetivo fundamental de entregar un detalle a los compañeros que han dejado el grupo el año pasado: José Luis López Córdoba, Alejandro González Artime (árbitro asturiano, "adoptado" este año en nuestro comité) y Francisco Martín Rico (que no pudo asistir); hizo de maestro de ceremonias Miguel Ángel Garmendia de la entrega de unos relojes a los homenajeados. A lo largo de la cena, se contaron innumerables anécdotas y batallitas de esta y otras temporadas de aquellos que llevan ya unos añitos en la categoría y otros que acaban de aterrizar que hicieron que pasáramos uno de esos buenos momentos por los que el arbitraje merece la pena. Crónica de David Vázquez.

### ÁRBITROS PARA LOS INTERSECTORES JUNIOR Y CADETE MASCULINOS

El fin de semana pasado tuvieron lugar los interseectores junior tanto masculino como femenino. Los árbitros de esta Federación que han participado en los mismos son Alejandro MAYOR, Miguel Orgaz CARRILLO y Pablo Sánchez NOEL. Por su parte, los árbitros que participarán en los interseectores cadete masculinos serán Rafael Peralbo ACUÑA, Miguel Á. LÓPEZ y José C. MAYO. Les deseamos que tengan una exitosa participación.

### DESIGNADOS LOS ÁRBITROS Y TÉCNICOS PARA LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA JUNIOR Y CADETE TANTO MASCULINOS COMO FEMENINOS



Por otra parte, también han sido publicadas las designaciones de los árbitros de la FEB participantes en los Campeonatos de España junior y cadete. Los árbitros pertenecientes a la FBM que participan en los mismos son:

#### Junior Masculino

- Rafael Serrano CASCO.
- Santiago Fajardo PANIZO.
- José M<sup>a</sup> Valle IGLESIAS.

#### Junior Femenino

- Alejandro Juárez MORENO.
- José Luis López LAGUNA.

#### Cadete Masculino

- Israel CHACÓN.
- José A. Rodríguez GÓMEZ.

#### Cadete Femenino

- Martín CABALLERO.
- Andrés Fernández ABETOS.

# Noticias

## FISIOTERAPIA EN LA AMAAB

El día 26 de Abril la AMAAB puso en marcha su último proyecto para mejorar y fomentar el desarrollo de la Asociación Madrileña de Árbitros y Auxiliares de Baloncesto. La Asociación, en colaboración con algunos de nuestros compañeros asociados, va a iniciar un servicio de Fisioterapia para todos los interesados, que será llevado a cabo en el local de la Asociación situado en la Calle José Anduiza Nº 1 (a tres minutos de la FBM).



Ana María Santa Engracia GRACIA, Isabel Mvas VGÓN, y Javier JEREZ, miembros de la Asociación y profesionales fisioterapéuticos, serán los encargados de realizar dichas sesiones. Las consultas serán solicitadas vía email en el correo electrónico [amabfisio@gmail.com](mailto:amabfisio@gmail.com), especificando día, hora y motivo de la visita, junto con una breve descripción de la lesión, y el tiempo de duración de la consulta que desean.

Para una mayor organización, las consultas serán de 20 ó 45 minutos, en función de la necesidad de los interesados, que matizarán la duración que desean en el email de solicitud de cita, especificando 'Consulta Corta' o 'Consulta Larga' en función de lo que se necesite. De esta manera, los fisioterapeutas, recogerán y estudiarán la solicitud, y contestarán a dicho email confirmando el día y hora de la consulta. Para empezar, no habrá restricciones de su uso, pudiendo contactar con ellos cualquier persona

que así lo solicite.

El precio de la consulta será de 20 € para la sesión corta, y de 35 € para la sesión larga, considerando estos precios muy asequibles. Por otro lado, si algún compañero quisiera colaborar con esta actividad, se puede poner en contacto con nosotros en el correo habitual de la Asociación AMAABs [asoc.mad.arb.y.aux.bicto@gmail.com](mailto:asoc.mad.arb.y.aux.bicto@gmail.com)

Aprovechamos también esta ocasión para informaros de que cualquier otro asociado que tuviera alguna idea que piense que pudiera ser interesante para el resto de compañeros, la haga llegar a la Asociación, para estudiar su viabilidad tal y como hemos hecho con este proyecto.

Esperamos que os guste esta iniciativa, que damos a vuestra disposición.

# Cuestionario

## CUESTIONARIO DE ALTURA

### FELIPE REYES CABANAS

Felipe Reyes es en la actualidad uno de los postes de máxima referencia en el Real Madrid y en la Selección Española de Baloncesto. El pívot cordobés, que fichó en 2004 por el conjunto blanco, nos ha contado cual es su visión sobre el arbitraje español, y ha manifestado que considera "muy alto" el nivel de los árbitros en ACB.

Por Sandra Blanco.

¿Cuál es para ti la mejor cualidad que debe tener un árbitro en la cancha?  
Tener personalidad y pitar simplemente lo que ve.

¿Qué es lo que más y menos te gusta de los árbitros?  
Realmente no tengo ningún problema con los árbitros. A veces en mitad de un partido te puedes enfadar un poco con ellos porque crees que se han equivocado, pero en frío te das cuenta de lo complicado que es arbitrar, y aceptas sus decisiones.

Si pudieras preguntar algo a un árbitro antes de un partido, ¿qué le dirías?  
No le diría nada antes de un partido. Durante el transcurso del mismo sí, y a veces lo hago para aclarar alguna cuestión relacionada con el juego, pero nada más. Tampoco soy de los que hablan demasiado con los árbitros. Hay que dejarles hacer su trabajo.

¿Qué consejo le darías a un árbitro cuando salta a una cancha?  
Que esté tranquilo y haga su trabajo, sin más. Los jugadores deberíamos ayudarles a conseguirlo, aunque muchas veces hacemos todo lo contrario.

¿Alguna vez has considerado que has perdido alguno de tus encuentros "por culpa del árbitro"?  
Que ocurra algo así es muy difícil. Es posible que alguna vez se haya dado el caso, pero no en la ACB y tampoco en la Euroliga. Los



Fuente: ACB FOTO

jugadores somos los que ganamos o perdemos en mayor medida los partidos, de eso no hay duda.

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

Sí, todos los que jugamos sabemos lo difícil que es. La prensa y los aficionados puede que no lo hagan en su justa medida, pero la gente que está dentro, sí.



# Cuestionario

## ÁMBITO PERSONAL

Felipe Reyes es de esos jugadores que destacan por el trabajo que rara vez sale reflejado en las estadísticas. Esos jugadores que saben dónde colocarse para coger el rebote a pesar de ser, en muchas ocasiones, más bajo que otros compañeros, esa clase de jugador que trabaja con constancia por y para el equipo.

El poste del equipo madrileño y de 2.03 metros de estatura, se formó en la cantera del Adecco Estudiantes, para después de cinco años en el club estudiantil, pasar a formar parte de la plantilla blanca, equipo en el que milita en la actualidad. Fue precisamente este cambio de aires, el que le empujó a consolidarse en el combinado español, donde se proclamó campeón del mundo en 2006, subcampeón olímpico en 2008 y campeón europeo en 2009.

El que ha sido 121 veces internacional con la selección absoluta, ya había conseguido previamente dos medallas de plata en los europeos de España (2007) y Suecia (2003), además del bronce de Turquía cosechado en 2001.

El pasado año fue elegido en el quinto ideal de la liga ACB, y MVP de la liga regular, como jugador con mejor valoración media de toda la temporada. Este año espera conseguir luchar con su equipo por proclamarse, de nuevo, campeón de la liga regular.

¿Si te diesen la opción de arbitrar lo harías?

Creo que no. Arbitrar es algo difícil y no sé si estaría capacitado para hacerlo. Prefiero jugar que es lo que se me da mejor.

¿Cuál consideras que es el nivel actual de los árbitros en la máxima categoría?

Muy alto. Sin duda los árbitros ACB están a altura de la importancia de esta competición y de los jugadores que compiten en ella.

¿Tienes alguna anécdota que te haya ocurrido con algún árbitro en la cancha?

No. Supongo que lo normal en un jugador que lleva bastantes años dedicándose a esto...

Algo que quieras añadir...

Nada más, tan sólo agradecer el interés que habéis puesto en esta entrevista.



Fuente: ACB PHOTO

# Reportajes

## LA LOCALIDAD GADITANA DE SAN FERNANDO DE CÁDIZ ACOGE LA FIESTA DEL MINIBASKET: EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SELECCIONES AUTÓNOMICAS.



Desde el 27 hasta el 31 de marzo, San Fernando, en Cádiz, acogió el Campeonato de España de Seleccionadas Autónomas de Minibasket 2010. Nuestros compañeros Rubén Sainz LATINA, Miguel Ángel LÓPEZ, Jesús MARTÍN lo vivieron en primera persona y nos han contado su experiencia.

### Por Alm a Santiago.

Después de dejar todo para el último momento y cuando ya pensábamos que íbamos a tener que ir hasta San Fernando como en la canción, conseguimos hacernos con unos billetes en un confortabilísimo autobús, que en poco más de ocho horas nos dejó en mitad de una ciudad donde, si no sabes comer te letras al hablar, no eres nadie.

El hotel Bahía Sur nos abrió sus puertas y como a nosotros a otros 34 árbitros de los lugares más dispares de nuestra geografía. Después de una primera rueda de presentación, en la que

sonríes y olvidas todos y cada uno de los nombres que te van diciendo, tuvimos la charla de bienvenida al XXIII Campeonato de España de Mini Basket de Seleccionadas Autónomas.

Durante los siguientes 5 días vivimos inmersos en el baloncesto de base, aprendiendo de unos y de otros todo lo que pudimos y tratando de aportar nuestras ganas y nuestro trabajo.

Aunque los tres fuimos al mismo campeonato, cada uno lo vivió de un modo diferente, por eso cada uno queremos contar un poco lo que sentimos.





# Reportajes

## Rubén Sáinz LATINA

Bueno, yo el campeonato lo empecé muy temprano, a las 9.30. Mi primera noche en el hotel no fue muy buena, me tocó dormir en un sofá-cama, por lo que entre los nervios que tenía y mi "cama" pude dormir bien poquito, así que llegó el momento de arbitrar y mi debut no fue tan bueno como lo esperaba ya que el partido no salió muy bien, pero como nos dijo nuestro "presi" Rafa, "no os preocupéis si os sale un mal partido, porque tenéis más para demostrar lo que valéis". Así que yo seguí trabajando y a medida que el campeonato iba avanzando me sentía más cómodo conmigo mismo y con mi compañero. Y digo compañero en singular porque de seis partidos que arbitré en el campeonato, cuatro los pitó con un compañero de Castilla y León, mi gran amigo Marcial. Por fin llegó el último día de designaciones para las finales y los terceros y cuartos puestos, yo me sentía un poco mal al no haber sido seleccionado para ninguna semifinal el día anterior, y ya estaba desconectando, porque pensaba que se me había terminado el campeonato, es más, cené todo lo que no pude cenar en días anteriores para estar a tope para los partidos, pero mi sorpresa fue que me seleccionaron para arbitrar la final femenina, y me llevé una de las mayores alegrías de mi vida. Llamé a mis padres, a mi novia, a algunos amigos gritando todo lo que no grité dentro de la sala de reuniones al escuchar mi designación para la final.



El día de la final el pabellón estaba hasta arriba pero yo estuve muy tranquilo ya que solo tenía que hacer lo mismo que hice durante todo el campeonato, así que sin nervios y con mucha seguridad en mí mismo empezó el partido, que no tuvo mucha complicación ya que Cataluña ganó cómodamente. Llegó el final del partido y con la sensación de haber hecho un buen trabajo, saludé a mi compañero primero, después a los entrenadores, luego a los compañeros anotadores y me metí dentro del vestuario, habiendo disfrutado como nunca en un partido, en un campeonato que para mí será inolvidable.

## Miguel Ángel LÓPEZ

Yo la verdad es que no me puedo quejar de nada, bueno sí, el día del debut me tocó doblar y al final del día estaba totalmente destrozado. Es verdad que aquí estamos acostumbrados a arbitrar muchos partidos en el fin de semana y eso me ayudó, pero el mini basket es algo que ya tenía un poco olvidado y hay que reconocer que en el campeonato el nivel era muy alto y todas las situaciones pasaban a mucha velocidad, por lo que había que pasar todo el partido muy concentrado y a un nivel físico muy alto. Por lo demás la verdad es que supe contener los nervios e hice un campeonato muy constante, en el que los consejos de unos y de otros me animaron a creer en mi criterio arbitral y parece ser que funcionó ya que al final tuve el premio de pitar una de las semifinales.

# Reportajes

La experiencia, coincido con Jesús y con Rubén, fue increíble y conocer árbitros de otras comunidades me pareció muy enriquecedor. Vivir cinco días con un montón de compañeros y pasar el tiempo pensando sólo en baloncesto creo que hizo crecer muchísimo mi conocimiento del arbitraje y me ayudó algo a ser un poquito mejor árbitro.

## Jesús MARTÍN

A mí la verdad es que no me fue tan bien como a mis compañeros, que estuvieron a muy bien nivel y acabaron arbitrando los partidos importantes. A parte creo que me pasó de todo, desde quedarme encerrado en un ascensor, hasta equivocarme un día que cambiaron la hora, apareciendo en la recepción del hotel con el recepcionista todavía durmiendo. Que fuera de noche y que no se oyera un alma en todo San Fernando me daba pistas, pero necesitaba una voz medio dormida que me dijera "Son la siete meno dié". Anécdotas a parte, el campeonato me pareció una oportunidad increíble y en los

cinco días que duró y gracias a las correcciones de los monitores, a pasarme el día viendo partidos de los compañeros y a toda la atmósfera que había, sentí que aprendía mucho. Fue una pena que el primer día me fuera un poco mal y que arrastrara esa primera actuación el resto de días, buscando adecuarme a lo que nos pedían y estoy convencido de que me hubiera bastado un partido más para demostrar lo que podía dar de mí. Pese a no poder disfrutar de los buenos partidos como mis compañeros el sabor que se me queda del campeonato es muy bueno y lo único que hace es invitarme a seguir trabajando como he hecho siempre, a no parar de seguir mejorando y a darme cuenta de que no podemos bajar la guardia ni un segundo.

Es complicado con pillar toda la experiencia en estas pocas líneas, pero ojalá todos los árbitros pudiéramos vivir estos campeonatos. Nosotros trabajamos duro y durante muchos años y por fin tuvimos la suerte de poder ser partícipes de ello y deseamos la misma suerte a todos los que se esfuerzan por ser cada día un poco mejores.



Fuente: Víctor López



# Área técnica

Nuestra compañera Irene Fernández PAYNO, auxiliar de mesa de Liga EBA, nos comenta algunos consejos sobre el pre-partido a realizar antes de cada encuentro. Son una serie de consejos y pautas que son muy útiles y ayudan a todo buen oficial de mesa a que su labor sea la mejor posible.

Por Irene Fernández.



Normalmente, se asocia prepartido, a la labor que realizan los árbitros antes de comenzar el partido, pero hay que decir que el prepartido es necesario también para los anotadores, ya que de ésta forma, evitaremos que durante el encuentro designado se den situaciones incómodas por falta de comunicación.

Antes de comenzar un partido debemos hablar sobre cómo vamos a realizar nuestras labores, de qué se ocupa cada uno y, cómo podemos ayudarnos en situaciones de termínadas. Éste es el momento que podemos aprovechar para resolver las dudas que nos surjan sobre el manejo y funcionamiento de cualquier aparato, o sobre el partido en general.

Como todos sabemos, cada oficial tiene sus funciones, pero en diversas ocasiones necesitamos la ayuda de los compañeros para una mayor eficacia para que el juego fluya y al mismo tiempo ayudemos a nuestros compañeros árbitros.

A continuación voy a nombrar algunas de las cosas que se deben comentar en el prepartido, como ya digo no son todas, pero os pueden servir de ayuda a la hora de encaminar la charla.

En primer lugar, indicar que es imprescindible llegar con el tiempo establecido a cada categoría para que esta labor pueda ser realizada correctamente. Una vez estemos todos, debemos comprobar que los aparatos se encuentran correctamente colocados y que funcionan, realizando las pruebas pertinentes para ello, así como verificar las licencias federativas de cada equipo y sus componentes. Por ejemplo es bueno aclarar quién es el que realiza la comunicación principal con los árbitros para no estar todos haciendo gestos desde la mesa de oficiales, quién canta la posesión o los últimos segundos de partido, cómo ayudamos en los dos últimos minutos de partido cuando coincide con la posesión, y otras muchas situaciones que suelen surgir durante el partido y que nos ayudará a actuar de manera más rápida y eficaz ayudando a que el partido no se complique.

Incluso en el prepartido, se debería buscar un hueco para hablar con los árbitros y realizar un prepartido con ellos, ya que existen situaciones en las que debemos comunicarnos con ellos. Así conseguiremos que no tengamos sorpresas durante el encuentro, pudiendo solventar cualquier incidencia con la mayor rapidez posible.

En cualquier caso, estas son sólo unas notas de cómo debemos actuar, pero en el manual de los anotadores, se nos indica otras cuestiones a realizar en un prepartido, y cómo no, cualquier duda al respecto siempre podéis acudir a vuestros responsables de categoría o incluso los compañeros que llevan más tiempo os podrán ayudar.



# Reportajes

## EL SPARTAK DE MOSCÚ SE PROCLAMA CAMPEÓN DE LA EUROLIGA FEMENINA EN VALENCIA

El fin de Semana del 9 al 11 de abril se disputó en Valencia la Final Four de la Euroliga femenina, el título continental más interesante del baloncesto femenino. El torneo, que reunió a más de 7800 aficionados, tuvo lugar en el Pabellón de la Fuente de San Luis, actual campo del anfitrión del evento Ros Casares Valencia, y que vio al Spartak de Moscú levantar el trofeo de campeón por cuarto año consecutivo.

Por Sandra Blanco.



La capital del Turia fue proclamada sede oficial de la final de la Euroliga 2010, tomando así el relevo a Salamanca, sede de la última edición de la Final Four en nuestro país el pasado año, para ver al Spartak de Moscú proclamarse campeón de Europa después de ganar al Ros Casares en una apretada final por 87-80.

Los cuatro equipos participantes disputaron su primer encuentro la tarde del viernes, en el primero de los cruces de la final a cuatro. La organización quiso que los dos equipos rusos clasificados para la final, UMMC Ekaterinburgo y Spartak de Moscú, se vieran las caras antes de tiempo, evitando así una hipotética final soviética, mientras que los otros dos equipos participantes, Wisla Can-Pack de Cracovia y Ciudad Ros Casares Valencia, se disputaron el otro pasaporte para la final en el segundo partido de la jornada.

Sin duda fue este duelo el más seguido por los espectadores, pues el encuentro enfrentaba a las anfitrionas valencianas con el equipo polaco, dirigido por el actual seleccionador español José Ignacio Hernández y la jugadora española Marta Fernández, hermana del jugador de la NBA Rudy Fernández. La catalana, que lleva ya tres temporadas en las filas del equipo polaco, volvía así a Valencia, la

ciudad que la vio crecer como jugadora, enfrentándose al Ros Casares, el equipo que le llevó a lo más alto de su carrera deportiva.

Este encuentro se decantó pronto a favor del combinado español, que salió mucho más intenso en todas las facetas del juego desde el principio del partido. Las valencianas estuvieron arropadas en todo momento por su público, que aplaudían cada una de las acciones de su equipo. Una fantástica dirección de Laia Palau, junto con el acierto ofensivo de Erika de Sousa y Ana Montañana bajo los tableros, hicieron que el choque se resolviese rápido a favor de las valencianas, que certificaban así el pase a la final con una contundente victoria por 86 a 57.

En el otro encuentro, el Spartak, liderado por una intratable Diana Taurasi, consiguió la victoria ante el Ekaterinburgo, que aunque no pudo hacer nada para evitar la derrota, luchó hasta los minutos finales del último cuarto para ganarse un puesto en la final, pero no pudo ser.

De esta manera, Ros Casares y Spartak de Moscú se vieron las caras en una interesante final, en la que la americana Delisha Milton-Jones fue la mejor de las locales junto con De Souza, mientras que Taurasi, con 29 puntos, fue proclamada MVP del torneo después del gran partido de la final. El Ekaterinburgo se hizo, por su parte, con el tercer puesto al derrotar al Wisla Can-Pack en la lucha por la tercera plaza, que tuvo que conformarse con un meritorio cuarto puesto.

# Cuestionario

## CUESTIONARIO DE ALTURA

### MARTA FERNÁNDEZ FARRÉS

Marta Fernández es en la actualidad la jugadora más determinante de l W isla Can-Pack, equipo polaco que dirige el actual seleccionador español, José Ignacio Hernández. La escolta catalana, que lleva ya tres temporadas en Cracovia, dice sentirse cómoda con el papel que desempeña dentro su equipo, y contenta por haber podido disputar la Final Four de la Euroliga en Valencia, ciudad donde se formó como jugadora.

Por Sandra Blanco.

¿Cuál es para ti la mejor cualidad que debe tener un árbitro en la cancha?  
La objetividad.

¿Qué es lo que menos te gusta de los árbitros?  
No me gusta cuando tienen una actitud de prepotencia, y no te dejan que hables con ellos.

Si pudieras comentar algo con un árbitro antes de un partido, ¿qué le dirías?  
No soy de hablar mucho con los árbitros. Seguramente no les diría nada.

¿Qué consejo le darías a un árbitro cuando salta a una cancha?  
No les daría ningún consejo. Si son árbitros deben ser conscientes del trabajo que tienen que realizar.

¿Alguna vez has considerado que has perdido alguno de tus encuentros 'por culpa del árbitro'?  
Que yo recuerde nunca he perdido un partido por los árbitros.

¿Crees que se valora en el mundo del baloncesto la labor arbitral?  
Yo creo que sí, son parte importante de nuestro deporte.

Si te dieran la opción de arbitrar, ¿lo haría?  
No. No se me daría bien.



¿Cuál consideras que es el nivel actual de los árbitros en la Euroliga?  
El nivel es muy alto, se nota mucho.

¿Tienes alguna anécdota que se pueda contar que te haya ocurrido con algún árbitro durante un encuentro?  
Aquí en Polonia, un árbitro que es muy charlatán, me dijo: "Marta hoy unos cuantos contraataques de los tuyos...". Me hizo mucha gracia...



# Cuestionario

## ASÍ ES MARTA FERNÁNDEZ...



Marta Fernández es uno de los referentes del baloncesto español fuera de las fronteras de nuestro país. Hace tres temporadas fichó por el equipo polaco Wisla Can-Pack, donde se proclamó campeona de la liga regular en su segunda temporada allí, además de conseguir la Copa en 2008 y la Super Copa Polaca en 2008 y 2009 respectivamente. La escolta española también dejó su legado en la WNBA, donde militó dos veranos consecutivos en las filas de Los Angeles Sparks. Este último año ha sido seleccionada para jugar en el equipo de las estrellas de Europa y ha conseguido disputar la Final Four de la Euroliga femenina con su equipo. Quizá ahora su meta sea volver a vestir la camiseta de la Selección Española, hecho que no ocurre desde que se disputase el Mundial de Brasil en 2006.

Marta nos ha contado que para ella haberse clasificado con su equipo para la Final de la Euroliga en Valencia "ha sido muy especial".

Nos confiesa que "fue emotivo jugar delante de tanta gente que me ha visto crecer como jugadora y con toda mi familia y amigos allí", "es una pena que no hayamos podido pasar del cuarto puesto". "Había muchísimo nivel", matizó.

Le preguntamos también sobre la llegada a su equipo de José Ignacio Hernández, el que hoy es el seleccionador español, y nos ha confesado que para ella "es un gran entrenador y este año lo ha demostrado una vez más aquí en Cracovia", clasificando al equipo para la final de Europa y ganando la Super Copa Polaca. Asegura que "estaría dispuesta a volver a la selección si así se lo pidiesen", pero añade que "es una decisión que deben tomar ellos, y valorar si durante esta temporada he merecido estar ahí".

Le preguntamos también sobre su participación en el partido de las estrellas de Europa, del que dijo que fue "una experiencia muy bonita e inolvidable". "Siempre es un placer compartir un partido así con las mejores", confesó.

De lo que no comentó nada fue de su regreso a España, de lo que sólo dijo que espera "volver algún día...".





# Basket cine

Los blancos no la saben meter es la película del director estadounidense Ron Shelton que este mes disecciona nuestro crítico Manuel Lechón. Un film como siempre relacionado con el mundo del baloncesto que data de 1992 en el que el dinero y la amistad se mezclan turbiamente.



**Por Manuel Lechón.**

Ante un título tan popular como fue el que nos ocupa, lo primero a destacar es que, frente a otras ocasiones en las que parece que los que traducen los títulos no saben de que trata la

película, los encargados de esta producción consiguieron todo un logro. En su versión original, el título sería, literalmente, Los blancos no pueden saltar, haciendo clara referencia a su capacidad física a la hora de colgarse de un aro. Pero el giro con doble sentido con el que llegó a nuestras pantallas fue uno de los ingredientes principales para el éxito que obtuvo en taquilla.

Por lo demás, pocos elementos tiene esta película para que se conserve entre los anales de la historia del cine. Salvo, quizá, el

excelente estado físico en que los dos protagonistas, Harrelson y Snipes, se muestran a lo largo de todo el metraje. De hecho, son más los planos en los que lucen piernas y pechos musculados que en los que aparecen vestidos.

La trama, de entrada, parte de la premisa de dos timadores de poca monta que, de forma fortuita, unen fuerzas para intentar multiplicar sus ingresos. En este sentido, son muchos los títulos a los que podemos hacer referencia, aunque quizá el más cercano sea Entre pillos anda el juego, en el que Dan Aykroyd y Eddie Murphy, blanco y negro también, se encargaban de arruinar a dos millonarios caprichosos.

En este caso, los dos personajes se dedican a jugar en canchas de baloncesto callejeras, apostando con los chulitos de cada barrio dinero a ver quién es el primero en lograr diez canastas. Teniendo en cuenta que cuando se rodó esta película los efectos especiales por ordenador que, hoy en día, consiguen que todo sea posible, comenzaban a dar sus primeros pasitos, la destreza de estos dos actores a la hora de encestar se hace patente de forma contundente.

Otro factor también muy importante para este rodaje fue la gran amistad que sigue uniendo a Woody Harrelson y Wesley Snipes, quienes muestran una complicidad en todo momento que se convierte en lo más fresco de Los blancos no la saben meter. Basta fijarse en todo lo que se dicen, el uno al otro, con la mirada.

Quizá lo más novedoso sea el incluir en la trama la influencia que ejercen las respectivas mujeres de los protas como conductoras en la sombra de lo que sus medias naranjas hacen.

## LOS BLANCOS NO LA SABEN METER

Dirección: Ron Shelton.  
Producción: Michelle Rappaport.  
Guión: Ron Shelton.  
Música: Bennie Wallace.  
Interpretes: Woody Harrelson, Wesley Snipes, Rosie Perez.  
Año de producción: 1992.



# Basket y cine

Frente a ese punto infantil de ambos que les lleva a apostarse el cuello en cada enfrentamiento en que se meten, son ellas las que no pierden el punto de vista de medrar y mejorar sus condiciones cotidianas. Con el peligro de que, contando con que el propio guión deja claro que ellas son más inteligentes, su planteamiento vital conservador no deja de hacerle el juego a la sociedad estadounidense más rancia.



Como pareja del chico rubio de Cheers encontramos a la siempre sobrevalorada Rosie Perez, una mujer a la que es imposible tener en cuenta como buena actriz si te han contado los disparates de diva en los que incurrió durante el rodaje de la española Perdita Durango. Y más con esa voz de pito insufrible que la convierte en una especie de roedor odioso al que quisieras pisotear sin compasión.

Además, su personaje es el de una go-go discotequera cuyo afán es participar en un concurso televisivo, de esos en los que te hacen todo tipo de preguntas, incluyendo "alimentos que empiezan por la q". Os suenan, ¿verdad? Así, mientras su pobre novio se deja la piel cada día en las canchas que pilla, ella se dedica a estar en casa aprendiendo todo tipo de estupideces como la antes citada.

Respecto al tema arbitral, la presencia en este metraje es completamente nula, ya lo siento. Pero, la verdad, viendo cómo se desarrollan y

en qué consisten estos juegos, difícilmente se puede pensar en la necesidad de un encargado de controlar el desarrollo del partido. Si a alguien se le ocurre alguna forma de hacerlo, por favor, que me lo haga saber.

Lo que sí consigue, sin embargo, es despertar el gusanillo por esos otros enfrentamientos en los que jugando uno contra uno, o dos contra dos, el esfuerzo y el logro personal parecen acrecentarse de cara al espectador. Y lo debe de hacer para mucha, mucha gente porque se colocó entre los primeros puestos de taquilla del 1992 en el que se estrenó.

Sobra decir que donde esta cinta no tuvo presencia ninguna fue en los Oscar de aquel año. Sin embargo, y gracias a ese momento cuasi insultante para el colectivo gay en el que Harrelson y Snipes se besan dando a entender lo que no son, fueron ambos nominados en los premios MTV al Mejor Beso en la gran pantalla de aquel año. Lamentablemente, Marisa Tomei y Christian Slater se llevaron el gato al agua por su apasionado ósculo en Corazón indomable.





## ESTIRAMIENTO S MÚSCULO-TENDINOSOS (I)

Tras la noticia del nuevo servicio de fisioterapia de la AMAAB, Ana M<sup>a</sup> Santa Engracia GRACIA, compañera y una de las fisioterapeutas que prestarán ese nuevo servicio, nos muestra en el siguiente artículo cómo se deben efectuar los estiramientos en cada encuentro. Este artículo se ha dividido en tres partes: la primera de ellas es la que os ofrecemos a continuación, y la siguientes las encontraréis en los próximos números de la revista. Esperamos que os sea de gran utilidad. Asimismo, si tenéis cualquier duda podéis poneros en contacto con los profesionales fisioterapeutas de la AMAAB en [amabfisio@gmail.com](mailto:amabfisio@gmail.com)

### INTRODUCCIÓN

En la anatomía humana distinguimos dos tipos de músculos esqueléticos: los músculos tónicos o rojos, que son aquellos músculos que nos ayudan a mantener la postura (antigravitatorios). Su contracción es lenta y prolongada en el tiempo. Si existe fatiga o hay una disfunción, tienden a retraerse. Por otra parte encontramos los músculos fásicos o blancos, que son aquellos músculos que se encargan del movimiento. Su contracción es rápida y de corta duración. Si existe fatiga o hay una disfunción tienden a debilitarse. Dado que los músculos tónicos tienden a la retracción, son estos los que más necesitarán que realicemos estiramientos.

En el deporte, los ejercicios de estiramiento han de realizarse antes y después de la práctica deportiva. Esto producirá un aumento de la flexibilidad muscular y de la movilidad articular, además de un mejor aporte sanguíneo al músculo y el tendón. Con ello conseguiremos disminuir el riesgo de calambrones, dolores y otras lesiones. En la fase de enfriamiento, además, la realización de estiramientos evita caídas dimensionales y previene las agujetas.

Es importante tener claro que los estiramientos están indicados tanto en la actividad aeróbica como en la anaeróbica (musculación), ya que también evitan la limitación articular.

Como en toda práctica deportiva, debemos tener claro que existen una serie de situaciones en las que los estiramientos no están indicados. No realizaremos estiramientos si hay sospecha o certeza de desgarros, contusiones, tendinitis agudas y otros problemas más serios (problemas de sensibilidad, lesiones nerviosas...)

Las claves de un buen estiramiento son: contracción de 3-4 segundos seguida de una relajación breve y después un estiramiento de 10-15 segundos, potencia y suavidad, y lentitud y progresividad, no hay prisas.

Es aconsejable seguir un orden y siempre el mismo, para evitar dejar un grupo muscular sin estirar. El ejemplo de orden que seguiremos será comenzar en los miembros inferiores, seguir por el tronco y terminar con los superiores.



Fuente: Roc Massaguer.



# Salud

## MIEMBRO INFERIOR

### Peroneos

- Anatomía: parte externa de la pierna
- Estiramiento:
  - a) Nos sentamos con el culo apoyado en los talones con los pies colocados de tal forma que las puntas miren hacia dentro.
  - b) Realizamos el mismo movimiento que el mecanismo de la torcedura o esguince de tobillo; es decir, apoyamos la parte externa del pie y dejamos caer el peso poco a poco.

### Tibial anterior

- Anatomía: parte anterior de la pierna
- Estiramiento:
  - a) Podemos estirarlo sentándonos sobre nuestros talones pero con los pies rectos.
  - b) De forma autopasiva podemos llevar nuestras manos al pie intentando llevarlo a una posición de continuación de la línea de la pierna.

### Tríceps sural (gemelos + tendón de Aquiles)

- Anatomía: parte posterior de la pierna
- Estiramiento:
  - a) Nos colocamos de puntillas en un escalón y dejamos caer el cuerpo intentando tocar con los talones el escalón inferior.
  - b) Nos colocamos frente a una pared con las manos apoyadas y con la pierna a estirar extendida por detrás de la otra, que se encuentra flexionada. Los talones deben estar SIEMPRE apoyados y los pies mirando al frente. El movimiento que realizaremos será de acercamiento de la pelvis a la pared.
  - c) Nos colocamos frente a una pared con la punta del pie del lado a estirar apoyada en ella y el talón en el suelo. El otro miembro está ligeramente posterior. El movimiento debe ser de acercamiento de la pelvis a la pared.

### Sóleo

- Anatomía: parte posterior de la pierna
- Estiramiento:
  - a) Igual que las técnicas a y b del

tríceps sural pero flexionando la rodilla del lado a estirar.

### Cuádriceps

- Anatomía: parte anterior del muslo
- Estiramiento:
  - a) Flexionamos la rodilla llevando el talón a la nalga, pero con las rodillas a la misma altura.
  - b) Para el recto anterior, además debemos llevar el muslo hacia atrás intentando que la columna sea recta.

### Isquiosurales (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso)

- Anatomía: parte posterior del muslo
- Estiramiento:
  - a) Nos colocamos frente a una espaldara y elevamos la pierna a estirarlo máximo que podamos sin doblar la rodilla. Los pies han de estar alineados. Flexionaremos la otra rodilla para lograr un buen estiramiento.
  - b) Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas y juntas, e intentamos acercar el pecho a las mismas. Es MUY IMPORTANTE mantener la espalda recta.



Fuente: FEB/Emilio Cobo.

# Salud

## **Aductores (recto interno, pectíneo, abductores menores, mediano y mayor, obturador externo)**

- Anatomía: parte interior del muslo
- Estiramiento:
  - a) Mariposa. Nos sentamos con los talones uno frente a otro y lo más cerca posible del cuerpo. Intentamos que las rodillas toquen el suelo.
  - b) Nos colocamos de lado respecto a una espaldera y elevamos lateralmente la pierna a estirar. Flexionamos la rodilla contraria.
  - c) Con las piernas abiertas, llevamos el cuerpo a un lado y flexionamos la rodilla contraria

## **Abductores (sartorio, tensor de la fascia lata, glúteo medio)**

- Anatomía: parte externa del muslo
- Estiramiento:
  - a) Sentados (o tumbados), con una pierna estirada, cruzamos la otra sobre ella de forma que la parte externa del pie toque la parte externa del muslo contrario.

## **Rotadores externos (piramidal, gemínos, cuadrado crural, obturador interno y externo)**

- Anatomía: zona glútea
- Estiramiento:
  - a) Tumbados, con la pierna a estirar con la rodilla flexionada, la llevamos al lado contrario. Después, intentamos girar el tronco hacia el lado de la pierna doblada.

## **Psoas-Ilíaco**

- Anatomía: cara anterior de la pelvis
- Estiramiento:
  - a) Adelantamos una pierna y la flexionamos mientras atrasamos la otra y la extendemos.
  - b) Sentados, tomamos una rodilla y la llevamos a pecho. Nos tumbamos sin soltar la rodilla.

## **Glúteo mayor**

- Anatomía: región glútea
- Estiramiento: Igual que la opción b del psoas, ya que la que estira es la que tenemos flexionada.



Fuente: ACB.

# Entre vistas

## SARA PELÁEZ Y CRISTINA TEJEDOR, COMPAÑERAS DEL MES

Saltándonos la tónica de esta sección, este mes tenemos dos compañeras del mes. Las afortunadas son Cristina TEJEDOR, árbitro y jugadora en activo de la Federación de Baloncesto Madrid y Sara PELÁEZ, árbitro también de la FBM. Ambas nos ha contado, brevemente, cómo fueron sus inicios en el mundo del arbitraje y del baloncesto en general.

Declaraciones obtenidas por Alma Santiago.

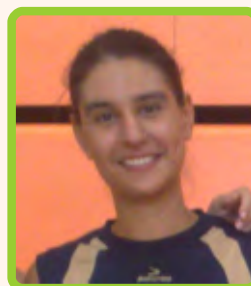
### Sara PELÁEZ

Empecé en el Comité como anotadora con la intención de sacarme un dinerillo para poder costearme mis primeros caprichos sin depender de mis padres. Lo conocí por un amigo que por entonces también anotaba. Hice el curso de oficial de mesa en octubre de 2004 junto con otro amigo, y en la temporada 2006/2007 decidimos hacer también juntos el curso de árbitro. Desde entonces hasta enero del año pasado compatibilicé ambas facetas, pero desde entonces (cuando se hizo efectivo mi ascenso al Comité) me he dedicado exclusivamente al arbitraje.



Me motiva a seguir en esto que cada día me gusta más, y lo que empezó siendo por el dinero ahora es por gusto. El ir viendo cómo progreso, los compañeros... Entre otras cosas el arbitraje me ha servido de mucho: para aprender a calmarme, a tener responsabilidades, a cumplir horarios, a tener paciencia y también a controlar mis impulsos. Es una carrera de fondo, hay que trabajar cada día y esta temporada estoy muy contenta con mis progresos, noto que cada día estoy un pasito por delante del anterior y agradezco la ayuda que siempre está dispuesta a ofrecer cada compañero.

### Cristina TEJEDOR



Como ya sabéis, actualmente pertenezco al grupo de árbitros de la Federación de Baloncesto de Madrid. Empecé en el mundo del baloncesto como jugadora cuando tenía seis años y aún estaba en el colegio, y parece que me gustó porque aún sigo jugando... Con el arbitraje me pasó algo parecido. Comencé con 15 años en la liga municipal de Coslada, que es donde resido, pero poco a poco me fui enganchando. Como la cosa fue bien, y parecía que me gustaba, decidí sacarme el curso de árbitro y empezar entonces a arbitrar en la Federación en las categorías de Minibasket. Hace tres temporadas di el salto a la categoría autonómica y aquí me mantengo desde entonces. La verdad es que aún no he sido capaz de decidirme entre si prefiero jugar o arbitrar, así que de momento intento compaginar ambas cosas, aunque mis compañeras de equipo se enfaden de vez en cuando conmigo porque dicen que soy la defensora de los árbitros. Arbitrar y jugar es lo que tiene: cuando mis compañeras tienen alguna duda de reglamento siempre me preguntan... en ocasiones tengo la sensación de que me ponen a prueba... Lo bueno de poder hacer las dos cosas es que siempre estás al día del reglamento y de más. Un saludo para todos los compañeros, y ¡nos vemos por las canchas!



# Alcalá

**Asunción LANGA, Presidenta de la Delegación de Árbitros de Alcalá de Henares, nos ha contado cómo fue 'La Torrijada' que organizaron como actividad lúdica en la Delegación, además de comentarnos las últimas novedades que se prevén en torno a la delegación alcalaína.**

**Por Asunción Langa.**



Entramos en la recta final de la temporada en la Delegación de Alcalá, y como ya os conté en el último número de la revista, después de hacer balance de la temporada, éste año sigue siendo muy positivo en todos los sentidos.

Estamos en la era de las nuevas tecnologías y nosotros no podíamos quedarnos al margen. Gracias a plataformas como Tuenti, Facebook, o el Blog de la AMAAB Alcalá, actualizado diariamente por nuestro veterano compañero Marcos González, la comunicación y relación entre todos los miembros de la delegación es cada vez más estrecha y fluida. Uno de los ejemplos que así lo ratifican es el evento que ya organizamos para la fiesta del Carnaval, 'Carnaval oncesto', al que muchos de los compañeros de Madrid asistieron disfrazados.

También con motivo de la Semana Santa no podíamos quedarnos de manos cruzadas, y pusimos en marcha 'El Fiestón del Torrijón', al que todos los asociados estabais invitados. Después de ver el partido de Baloncesto de la Euroliga que proyectamos en la delegación, los asistentes participaron en el primer concurso de Torrijas de la AMAAB Alcalá, deleitándonos con sus maravillosas y consistentes torrijas, que no dejaron mal sabor de boca a nadie. Más bien alguno que otro se fue con los 'carrillos hinchados', y es que tenemos muy buenos 'cocinillas' por la delegación. El ganador fue Samuel Izquierdo con sus torrijas 'De la mamá'.

Además de las actividades sociales, la delegación de Alcalá sigue creciendo. Como comentaba anteriormente, con las nuevas redes sociales cada vez son más los interesados en unirse a nuestra pequeña familia, por lo que ya hemos celebrado el II Curso de Árbitros de Baloncesto. Vámonos aumentando la familia y por ello las expectativas cada vez son mayores.

Por lo demás, ya estamos inmersos en los Play-Off e intentaremos sacar lo mejor que tenemos de nuestro arbitraje. También es motivo de alegría para nosotros que algunos de nuestros compañeros como, Alejandro Mayor, Alfonso Cuesta o Silvia Otero, hayan sido seleccionados para disputar la fase final junior. Desde aquí les mandamos todo nuestro apoyo, de la misma manera que, a todos los que leáis este artículo, os invitamos de nuevo a participar en los eventos que la Delegación de Alcalá promueve.



# 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:

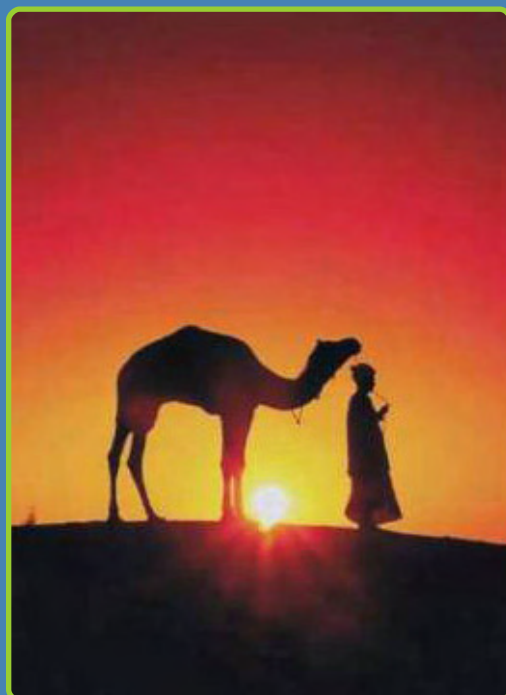


Bases del concurso:

- 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 de terminado por Estricto orden de llegada.
- Podrán participar en el concurso únicamente los árbitros y oficiales de mesa que pertenezcan a la AMAAB, excepto el propio "Compañero misterioso".
- Sólo se permitirá una respuesta por participante. Una vez que se ha mandado una respuesta, no es posible cambiarla.

## GANADOR NÚMERO 9

Por primera vez desde la creación de la revista nadie ha acertado el compañero misterioso de este mes. Es por ello que lo volvemos a publicar un poco más fácil para que esta vez, esperemos, lo acertéis. De esta manera el premio queda desierto este mes a la espera de que algún compañero lo acierte. ¡Suerte!



## ¿TIENES ALGUNA SUGERENCIA?

Si tienes alguna sugerencia, no dudes en hacérsela 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 2 DE LA REVISTA  
TIEMPO Y TANTEO DIGITALIZADA



## AGRADECIMIENTOS:

Federación Española de Baloncesto - FEB  
Asociación de Clubes de Baloncesto - ACB