

Marzo 2015 n° 2

# L'ARBITRO

RIVISTA DI (in)FORMAZIONE SULL' ATTIVITA' ARBITRALE TICINESE

## Tattica

Lo spostamento in funzione del gioco

## Formazione

L' ispezione ai raggi X

## Psicologia

Come superare (positivamente) un errore

# Guido Codoni

## 40 anni in giacchetta nera



# L'ARBITRO

RIVISTA DI (in)FORMAZIONE SULL' ATTIVITA' ARBITRALE TICINESE

ANNO 1 - NUMERO 2 - MARZO 2015

## Responsabile Rivista

Maurizio Cairolì ([mauricairolì@hotmail.com](mailto:mauricairolì@hotmail.com))

## Grafica

Vincenzo Di Napoli  
[dinapoli@hotmail.it](mailto:dinapoli@hotmail.it)

## Download:



<https://ticinoarbitri.wordpress.com>



<https://www.facebook.com/ticinoarbitri>

## PUBBLICAZIONE MENSILE

*Versione digitale*

*Gli articoli della rivista "l'Arbitro" possono essere riprodotti, ma dietro autorizzazione del Responsabile della rivista, su qualsiasi pubblicazione svizzera o straniera, alla esplicita condizione che ne sia citata la fonte.*

# L'ARBITRO

RIVISTA DI (in)FORMAZIONE SULL' ATTIVITA' ARBITRALE TICINESE

## sommario

### FISCHIO IO

3 Tutti giù per terra

### La COPERTINA

4 Intervista a Guido Codoni

### CORNER

8 L'arbitraggio secondo papà

9 Genitori, figli e calcio

### REGOLAMENTO

10 L'ispezione ai raggi X

13 La Dop d'Autunno

### ALLENAMENTO

14 La Soglia anaerobica

### PSICOLOGIA

17 La paura di sbagliare

18 Il punto di Stefano Meroni

### LA TATTICA

19 Posizionamento e spostamento

### CORSI E CONCORSI

24 Corso Arbitri

25 Il Quiz





# TUTTI GIU' PER TERRA

**F**air play è un'espressione che deriva dall'inglese il cui significato è semplicemente leale. Un'espressione che spesso viene usata ma la cui applicazione pratica lascia molte volte a desiderare. Nello specifico del gioco del calcio questo si riferisce a un'etica comportamentale improntata al rispetto delle regole di gioco senza poi dimenticare il rispetto dell'altro.

La FIFA anni fa aveva stilato un codice di condotta del "Fair play" e, rileggendolo, mi sono soffermato in uno dei 10 punti essenziali – GIOCA LEALMENTE (play fair). Bene, benissimo direi se ci soffermiamo a leggere ciò che significa:

***“ Vincere non ha valore se la vittoria è stata ottenuta ingiustamente o in maniera disonesta. Barare è facile, ma ciò non porta piacere.***

***Giocare lealmente richiede coraggio e carattere, ciò è anche più soddisfacente. La lealtà sempre ricompensa, anche se si perde la partita. Giocando lealmente fa guadagnare rispetto mentre barare fa detestare. Ricorda: è solo un gioco e i giochi sono inutili se non sono stati affrontati lealmente”.***

Nulla sin qui da obiettare anzi, direi tutto assolutamente condivisibile. Ma purtroppo la realtà (soprattutto ai massimi livelli del calcio giocato, laddove l'aspetto monetario ha il suo ruolo) è ben diversa da valori che, ahimè, sono fors'anche visionari.

Le regole del calcio prevedono, alla regola 12 "Falli e scorrettezze", l'ammonizione di chi e cito **"tenta di ingannare l'arbitro fingendo un infortunio o di aver subito un fallo (simulazione)"** – giusto, e allora definiamola e combattiamola questa "simulazione"!

**reftools.ch**  
ENJOY THE GAME!

La simulazione di fallo non è nient'altro che un comportamento antisportivo che consiste nello sfruttare a proprio vantaggio alcune delle regole del gioco con uno scopo chiaro di trarne un beneficio in barba all'immagine stessa del calcio.

Nel calcio moderno è sempre più difficile trovare delle contromisure adeguate. In sede di analisi dettagliata (con il supporto televisivo) riusciamo ad individuare tali situazioni che però, sul terreno da gioco, sono di difficile valutazione per il team arbitrale – il calcio è sempre più veloce e rapido e il solo fatto di trovarsi adeguatamente posizionato è a volte purtroppo insufficiente.

Il parlarne pubblicamente, facendoci accompagnare da evidenti situazioni ove l'arbitro è "caduto" nella trappola dell'inganno, è una strada da percorrere – il "vero tifoso" è colui che sa gioire delle vittorie della propria squadra ma si vergogna quando questa è stata raggiunta con metodi sleali.

Ai massimi livelli nazionali (supportati da una chiara politica della UEFA) chiediamo che i nostri arbitri siano **CORAGGIOSI** e **CONSEQUENTI** nel punire per comportamento antisportivo (e quindi cartellino giallo) i casi di simulazione che vengono individuati in ogni parte del campo.

Atti di simulazione per ingannare l'arbitro possono verificarsi nel caso in cui:

- Non vi è **alcun contatto** fra i giocatori;
- il giocatore sfrutta un **leggero contatto** con l'avversario;
- è il giocatore stesso ad **iniziare il contatto** con l'avversario;
- il giocatore **esagera** l'effetto del contatto

Cadere, in uno sport come il calcio che vi è contatto, è assolutamente accettabile ma vi è un limite al quale tutti possono attenersi e allora...

**RIALZIAMOCI SUBITO E CONTINUIAMO A GIOCARE!**





## «Una maglia che non toglierò mai»

**E'** sempre difficile riuscire a sintetizzare in poche parole la carriera di certe persone. Riassumere ciò che Guido Codoni ha significato per il nostro movimento in quarant'anni di attività sportiva è un compito assai arduo.

Tutto iniziò nel lontano 1975 quando l'allora ragazzo, fresco sposo, decise di intraprendere l'hobby dell'arbitraggio.

Il calcio era molto diverso da oggi, in molte sue sfaccettature, ma l'impegno e la competizione erano caratteristiche speculari al calcio "moderno".

Col tempo e la dedizione riuscì lentamente a fare carriera arrivando fino alla 1° lega.

Un grande traguardo, considerando soprattutto i tempi che correvano. Mai come allora, infatti, il Ticino ha goduto tanta prosperità di talenti, nomi come Papa, Bianchi, Peduzzi, Raveglia, Scalena e Gozzi erano considerati da tutti figure di indubbio valore.

Ma non per questo Guido non riuscì a farsi valere, meritandosi momenti di indimenticabili gratificazioni personali.

Il vero cambiamento, però, giunse quando gli proposero di fare da assistente a Francesco Bianchi. Malgrado alcune naturali perplessità iniziali accettò l'incarico, inconsapevole del fatto che tale decisione gli avrebbe permesso per lungo tempo (dieci anni per l'esattezza) di calcare i campi più gloriosi della Svizzera, oltre che vivere esperienze indelebili anche in campo internazionale.

Nel corso degli anni ebbe modo di collaborare con arbitri di livello mondiale, come per esempio Urs Mayer e Werner Muller. Tutte esperienze capaci di forgiarlo come arbitro ma soprattutto come persona.

Una volta che Francesco Bianchi si dimise dai quadri nazionali, la sua carriera da assistente proseguì per pochi anni con Ivano Delgrosso, anch'egli arbitro di talento e capace di salire fino alla Challenge League.



Un periodo bellissimo. Tantissime gioie ed esperienze da ricordare. Ma rimanere al top, si sa, ti obbliga a tanti sacrifici: quattro allenamenti settimanali, continue riunioni e lunghe trasferte per la Svizzera. Un piacevole impegno che negli anni ha cominciato a scontrarsi con altri obblighi ed impegni personali, come per esempio la professione di insegnante, di per sé già molto impegnativa.

Da qui la decisione di "rallentare" optando per un ritorno in regione, senza mollare il fischietto ma proseguendo imperterriti la sua passione sul campo (fino a pochi mesi fa lo si poteva ammirare in partite di seniori!).

Come giusto che sia una volta terminata la carriera di arbitro d'élite la sua attenzione si è focalizzata sulla sfera dirigenziale e prettamente formativa.. Da dirigente arbitrale ha assunto inizialmente la presidenza del GAM (Gruppo arbitri del Mendrisiotto) e successivamente quella dell'ASA Ticino (l'Associazione arbitrale regionale), mentre da ispettore ha visionato più di cinquecento arbitri, dai debuttanti fino alla 1° lega.

In seno alla federazione è stato vicepresidente della Commissione arbitri, quando ancora a presiederla era Bergamini, diventando tra l'altro responsabile dell'istruzione e della convocazione degli ispettori.

Oggi siamo qui a rendergli omaggio per quanto fatto in tutti questi anni di attività. Chi ama questo ruolo sa bene quanto sia difficile lasciarlo. Ma arriva sempre il momento per tutto. Noi lo ringraziamo e lo salutiamo con affetto. Il suo stile di vita lo ha portato fortunatamente a non vivere sugli allori rimanendo persona attiva e impegnata. Basti pensare alla grande passione condivisa con sua moglie Rita per la montagna o all'impegnativo ruolo di nonno nei riguardi dei suoi nipotini! Un sollievo per noi tutti visto che, quantomeno, non starà sdraiato sul divano a guardarsi la televisione! Ci mancherai Guido. Continua a sostenerci.



# 40 anni di arbitraggio...

**1. Guido, dopo 40 anni di "onorato servizio" hai deciso di terminare la tua carriera. Immagino sia stata una decisione sofferta. Cosa ti ha spinto a farlo?**

Era da qualche tempo che ci pensavo. Per quanto riguarda l'arbitraggio il mal di schiena mi impediva di seguire l'azione ad una distanza adeguata, anche per le categorie senior e veterani. In più ci si è messa anche una calcificazione ad una spalla. Insomma, l'età mi ha detto che era l'ora di smettere.

Avrei potuto, ancora per qualche anno, continuare come ispettore. Devo dire che fino a pochi anni fa ispezionavo arbitri che conoscevo in quanto avevo contribuito a formare. E per me questo era un piacere.

Ora non conosco più nessuno e mi sento un pesce fuor d'acqua. Inoltre sopporto sempre meno gli insulti gratuiti formulati nei confronti degli arbitri durante gli incontri. Ultimamente, durante le ispezioni, mi è capitato di altercarmi con questo o quel personaggio per gli impropri formulati nei confronti del direttore di gioco.

E questo non va bene. Meglio smettere per tempo prima di qualche spiacevole avventura. Devo anche aggiungere che la mia "funzione" di nonno mi assorbe parecchio tempo.

**2. Della tua carriera si potrebbe scrivere un libro. Iniziamo dal principio ... A che età hai cominciato a svolgerla?**

Da giovane, a Chiasso e in Magistrale a Locarno, mi piaceva giocare a calcio.

Poi ho cominciato a insegnare, mi sono sposato e nutro il bisogno di praticare uno sport. Feci delle corse in montagna, ma il richiamo del football era forte. Quasi contemporaneamente mi iscrissi al corso di formazione arbitrale e a quello di allenatore. Portai avanti le due funzioni per qualche anno, poi quella arbitrale prevalse.

**3. Come mai decidesti di provare a fare l'arbitro?**

Devo dire che, quale tifoso del FC Chiasso, quando seguivo le partite ero un mangia arbitri. Una sera mi ricordo di aver visto alla televisione un direttore di gara, il sig. Menicucci di Firenze, uscire dal campo di Napoli tra gli impropri dei giocatori e i fischi degli spettatori.

Fu una scena allucinante che mi spinse a mettermi in discussione accentandone la sfida!

**4. Che ricordi hai dei tuoi "primi passi"? Quali sono state le difficoltà iniziali che hai dovuto superare?**

La partita d'esordio fu una gara di allievi C alle Fornasette di Monteggio. Ispettore Achille Cedraschi.

Non mi ricordo particolari difficoltà.

Tra noi arbitri del Mendrisiotto c'era un bellissimo ambiente.

Ci trovavamo a discutere delle partite, delle situazioni difficili che si erano dovute affrontare, su come compilare in modo corretto il rapporto e, con alcuni, ci si allenava assieme.

**5. A distanza di anni credi che l'arbitraggio ti abbia aiutato a formare qualche lato della tua persona?**

Una scuola di vita eccezionale. Saper prendere la decisione giusta in un lasso di tempo brevissimo è importante in molte situazioni di vita, non solo arbitrale. Riuscire poi a superare un momento difficile, senza rimuginare ma mantenendo la mente lucida, è stato un altro aspetto formativo per me molto importante.

**6. E' risaputo che soprattutto agli inizi di carriera gli arbitri, soprattutto giovani, tendono per vari motivi ad abbandonare il ruolo. A te è mai capitato un momento di sconforto?**

Eccome no! Era una delle prime partite degli attivi che dirigevo. Il campo era quello del Pura e il presidente di quel sodalizio prese ad inveire nei miei confronti sin dai primi minuti di gioco. La mia debolezza fu quella di tollerarlo a bordo campo e il mio equilibrio ne soffrì.

In situazioni del genere gli errori si inanellano e a fine partita uscii dal campo sconfortato.

L'ispettore, ancora Cedraschi, non infierì affatto, anzi mi fece capire i miei errori e mi incoraggiò a continuare. Fu un'esperienza estremamente positiva e formativa e quella fu la "filosofia d'ispezione" che adottai quando divenni a mia volta ispettore.

**7. Parliamo un po' della tua carriera. Il tuo era il periodo d'oro per i quadri ticinesi, basta ricordare colleghi quali Peduzzi, Raveglia, Bianchi, Papa, Scalena. Come hai vissuto questa competizione, semmai c'è stata?**

La competizione era con gli altri arbitri di prima divisione. A fine stagione solo i migliori venivano presi in considerazione per l'ascesa alla categoria superiore. Non dico nulla di sensazionale affermando che la competizione tra noi arbitri è sempre esistita! "Mors tua vita mea", recita una locuzione latina. Sembra creata appositamente per la categoria arbitrale! Il fallimento di qualcuno significa liberare un posto e aumentare le chances di promozione a qualcun'altro! Non ricordo però momenti di tensione particolari. Ognuno ha fatto il suo percorso e i migliori hanno vinto.



*Amichevole di lusso col collega Francesco Bianchi*



## ...dedizione e passione



Amichevole Lucerna-Juventus

**8. Come arbitro sei arrivato fino alla prima lega. Cosa richiedeva in termini di tempo ed impegno quel tipo di campionato?**

Parecchio. Almeno quattro allenamenti settimanali, test fisici e teorici oltralpe e trasferte settimanali, un impegno non da poco.

**9. Probabilmente il tuo periodo di maggior gratificazione è stato quando hai scelto di assistere Francesco Bianchi come assistente. Come hai vissuto il cambio di ruolo e com'è stato il tuo rapporto con Francesco?**

Mai avrei pensato di abbracciare la carriera di assistente. A me piaceva molto arbitrare. Poi quando mi offrirono questa possibilità accettai senza esitare. Coronavo un sogno: quello di mettere piedi nei migliori stadi nazionali!

Inoltre era il periodo in cui dall'alto cominciarono a delegare qualche compito agli assistenti. Il mio rapporto con Francesco fu ottimo, mai uno screzio, anche perché, pensandoci bene, le mie prestazioni non hanno mai dato adito a lamentela alcuna!

Quando divenne dirigente ed assunse la carica federale di responsabile degli arbitri il nostro rapporto subì un cambiamento.

Inizì tutto per colpa di una presa di posizione della Commissione arbitri nei miei confronti, giudicata dal sottoscritto spropositata e pertanto, a mio parere, ingiusta.

**10. Raccontaci qualche episodio divertente capitato nel corso della tua lunga carriera.**

Ce ne sono molti. Il primo: eravamo a Lucerna e la squadra di casa contendeva al Sion l'accesso alla finale di Coppa. Il portiere dei vallesani era Lehmann, una testa calda sempre pronta a contestare le decisioni arbitrali.

Segnò il Lucerna e il cerbero del Sion, ritenendo l'azione fosse viziata da fuorigioco, scattò verso di me.

Io pensai: "se l'attendo sul posto può sembrare che abbia paura e non faccio certo una bella figura". Allora gli andai incontro rispondendo alle sue proteste in un dialetto non particolarmente dolce.

Eravamo testa contro testa e l'immagine fece il giro del paese.

Per il secondo episodio divertente mi viene in mente Ginevra.

Si giocava Servette-GC. Ancora nel primo tempo, il nazionale Alain Sutter ricevette un pallone ben oltre il penultimo difensore. Io non alzai la bandierina perché al momento della partenza era in posizione regolare. Sutter s'involò verso la porta avversaria e segnò. Naturalmente grandi proteste e forti contestazioni del pubblico. Alla fine dell'incontro, l'ispettore Marbet, che aveva visionato le immagini alla televisione, preso atto che avevo preso la decisione corretta si felicitò con me.

Infine tra i più divertenti c'è quello accadutomi a San Gallo! Su un rilancio scattai per seguire l'azione e la bandierina si sfilò dal manico. Sentii il pubblico mettersi a ridere.

Fermarsi a raccogliere la bandierina o continuare a seguire l'azione? Scelsi quest'ultima opzione.

Se fosse successo qualcosa in qualche modo mi sarei arrangiato.

Fortunatamente tutto proseguì senza intoppi!

## La Mobiliare

Assicurazioni & previdenza

**Stefano Tonini**

Consulente assicurativo  
e previdenziale

*Vi assicuro anche il Fair-Play!*



telefono +41(0)91 641 39 54 fax +41 (0)91 641 39 69  
mobile +41(0)76 471 68 30 stefano.tonini@mobi.ch



**11. Visto che hai avuto modo di arbitrare anche con Urs Maier e Werner Müller che differenze hai riscontrato in termini di mentalità e approccio alla gara tra noi arbitri ticinesi e loro di altro cantone?**

Nessuna grande differenza in particolare. Loro avevano una grande meticolosità nel preparare la partita. In più, per quello che ho potuto osservare, si godevano molto i momenti post gara.

**12. Come Istruttore hai visionato tantissimi arbitri. Ricordi qualcuno in particolare?**

Certo.. Massimo Busacca. Lo conobbi il 3 novembre del 1991, proprio in occasione della sua visionatura. Si presentava coi capelli lunghi e l'orecchino al lobo. La partita in questione era Gravesano - Superiore valevole per il campionato di quarta divisione. Una gara molto difficile da arbitrare: giocatori irrispettosi, propensi al gioco "pesante" ed un pubblico facile al commento denigratorio. Ai miei occhi, però, Massimo parve subito un talento. Ricordo che a fine partita lo trovai "scosso" per le reiterate e gratuite critiche. Mi disse che se quelli erano gli ambienti nei quali gli arbitri dovevano agire avrebbe senz'altro smesso. Lo tranquillizzai facendogli presente la sua ottima prestazione, compilando un rapporto più che buono. Spiccò il volo e arrivò ad essere designato come miglior arbitro del mondo.

**13. Cosa pensavano i tuoi familiari di questa passione. Ti seguivano?**

Mia moglie mi ha lasciato fare. Mi ha seguito durante qualche partita all'inizio, poi basta. A lei il calcio proprio non è mai piaciuto. Speravo che mio figlio iniziasse ad arbitrare ma ha preferito giocare.

**14. Qual è il ricordo, il momento, che non potrai mai dimenticare?**

Come arbitro, se chiudo gli occhi, i momenti che ricordo con maggior intensità sono il passaggio dal corridoio degli spogliatoi, con tutte le tensioni che si hanno prima dell'inizio dell'incontro, fino al catino di gioco. Uscendo e trovandosi in stadi colmi di gente urlante era un'emozione non da poco. Quello era il momento in cui bisognava abbandonare ogni emozione e concentrarsi completamente sulla partita.

**15. A distanza di 40 anni come vedi oggi il movimento?**

Un mio amico mi ha scritto: "Se penso a quanti anni abbiamo trascorso insieme, spesso per inventare qualcosa nei corsi per renderli più accattivanti, anche per disquisire su cavillosi quesiti tecnici che tanto ci appassionavano. Se penso alle puntuali polemiche che scaturivano da posizioni diverse e combattute". Che ricordi.. Sono cambiate un po' di cose.

**16. E tu? Come vedi Guido Codoni dopo 40 anni di arbitraggio?**

Il mio bilancio è in parità. Ho dato molto e ho ricevuto molto. Ho vissuto momenti esaltanti ma anche grandi delusioni. Ho conosciuto persone di grande spessore ed altre con le quali la chimica non era convergente. Insomma, né più né meno di quanto riserva la vita. Per me, comunque, l'arbitraggio è stata una grandissima esperienza, che mi ha dato molte possibilità di crescita.

## Riccardo Valsangiacomo - Ispettore



Nella mia attività arbitrale Guido è stato un chiaro punto di riferimento. Ho avuto modo di apprezzarlo come arbitro dalla forte personalità. Come assistente è stato il mio maestro e soprattutto grazie a lui mi sono tolto belle soddisfazioni nelle leghe superiori. Istruttore molto preparato che sapeva sempre rendere interessanti le lezioni. E quando te lo ritrovavi come ispettore a bordo campo riusciva sempre a darti il consiglio giusto. E' stato Guido a volermi come ispettore e con lui ho effettuato la mia prima ispezione. Nelle lunghe trasferte oltre Gottardo abbiamo passato dei bellissimi momenti assieme. Si parlava di tutto, dallo sport ai problemi quotidiani di ognuno di noi. In quei momenti ho apprezzato l'uomo. Uomo serio, onesto e sincero.



*In Georgia con Urs Meier*

**reftools.ch**  
ENJOY THE GAME!



# CORNER: Lettera aperta di un padre al figlio arbitro

## L'arbitraggio secondo papà

### Ansie e paure ma una grande certezza: Orgoglioso della sua scelta!

Papi, ho deciso, voglio fare l'arbitro di calcio!" Wroooooom; un fulmine a ciel sereno avrebbe fatto meno rumore di quella frase. Dopo essermi ripreso un poco da quella notizia sparata così a bruciapelo, rispondo: "ma, sei sicuro? Penso tu sia al corrente che, ammesso che tu ci riesca (avevo ancora una recondita speranza che, se non cambiasse idea, almeno non riuscisse a superare il corso), non avrai ne amici ne comprensione, sia in campo che fuori dal campo; ogni tua decisione, giusta o sbagliata che sia, farà contenta metà delle persone mentre l'altra metà ti riempirà di proteste e di parole offensive. Eppoi, pensa anche a tua madre, questa santa donna che, dall'oggi al domani, riceverà talmente tanti impropri che, a mio avviso, i Pontefici dovrebbero santificare le mamme degli arbitri a prescindere".

"No, Papi, ho deciso; anzi, ad essere sincero mi sono già iscritto però, poiché sono minorenne, serve una tua firma". Evvaiiiiiiii, penso io; col piffero che ti faccio la firma!

I giorni seguenti passano fra tentativi, inutili, di dissuasione, discussioni sul tempo rubato allo studio e altri ammennicoli. Tutto invano.

Alla fine cedo.

Avevo comunque in cuor mio qualche buona speranza che si stancasse prima della fine del corso. Ripensando alla sua vita sportiva consideravo infatti che al corso di nuoto si era stancato e aveva smesso, identica cosa col corso di judo.

Anche il calcio giocato non era di suo gradimento tanto che aveva smesso anche quello.



Per non parlare dell'equitazione che, pur essendo bravo, aveva abbandonato dopo che un cavallo un po' focoso gli aveva fatto fare un doppio salto mortale con avvitalamento ed un atterraggio a pelle di leone, fortunatamente sulla sabbia.

I corsi di sci avevano dato risultati eccezionali; sciava e scia ancora divinamente. Alla sua prima gara aveva addirittura battuto il fratello di quattro anni più grande di lui. Il piccolo era arrivato penultimo ed il grande ultimo. Comunque i fondamentali c'erano, ma, col tempo, si è stancato anche di quello.

Ennesimo abbandono col corso di tennis; quando ha iniziato a battermi 6-0 6-1 il suo desiderio di vendetta per le sconfitte precedentemente subite si era consumato

Sinceramente non ricordo come sia trascorso il tempo durante il quale mio figlio ha fatto il corso, sta di fatto che un bel giorno, tutto felice, comunica orgogliosamente alla famiglia di aver superato l'esame e che la domenica successiva avrebbe arbitrato la sua prima partita.

Mia moglie si è chiamata subito fuori dalla partecipazione all'evento, ma io non avevo certo intenzione di lasciarlo solo e così quella faticosa domenica, con i rospi che, per l'emozione, sguazzavano nello stomaco di entrambi, siamo arrivati al campo.

Mie raccomandazioni a non finire: "non farti trascinare in discussioni velleitarie, mantieni la calma, sii giusto, stai vicino all'azione, io sono qui a proteggerti...!"

Al campo troviamo il suo tutor che, amichevolmente, lo prende sotto la sua ala protettiva ed insieme vanno negli spogliatoi.



## ...lettera aperta di una madre al figlio arbitro

Io salgo in tribuna, ma sono agitatissimo, non so dove sedermi; le tifoserie erano costituite dai genitori degli atleti (ho scoperto immediatamente che alcuni genitori dei giocatori sono i peggiori tifosi che esistano) seduti gli uni a destra e gli altri a sinistra della tribunetta.

Ho così deciso di sedermi al centro e mi sono imposto di stare tranquillo, qualsiasi cosa avessero detto.

Di quella partita non ricordo né il risultato, né chi abbia vinto né altre cose; non vedevo l'ora che finisse e quando ciò è successo mi sono sentito liberato da un peso.

Di parole ne erano volate, sia dall'una che dall'altra parte; verso l'arbitro, verso sua madre, verso gli avversari, verso i guardalinee (accompagnatori delle squadre) verso l'allenatore avversario, verso il proprio allenatore che aveva il torto di aver fatto uscire suo figlio o di sminuire le sue capacità facendolo giocare in un ruolo non suo.

L'unico ad esserne uscito indenne ero io; nessuna offesa nei miei confronti. Bene, mi dico; se è così si può continuare.

Il giudizio del tutor era stato soddisfacente e così, dopo averlo ringraziato, abbiamo preso la strada di casa esternando le nostre rispettive impressioni.

Lui era felice ed io, a questo punto, pure.

Era l'inizio di una carriera nuova, per lui entusiasmante.

Dopo quella domenica ce ne sono state molte altre; io l'ho sempre accompagnato e condiviso con lui le ansie, le gioie, gli errori, il "pathos" delle partite importanti, le violenze in campo e fuori. Talvolta ho sofferto per lui; a me non è mai successo nulla, io non ho mai bisticciato con nessuno, neanche con chi, durante un suo rientro negli spogliatoi, gli ha sputato in faccia.

Ho sempre sopportato perché, col passare del tempo, constatavo che mio figlio stava diventando come non avrei osato sperare; vedevo crescere in lui una personalità marcata, una sicurezza determinata, ma bilanciata da una giusta autocritica, una forte capacità di dominare le emozioni, di gestire le situazioni difficili ed un senso dell'ironia che era più deterrente di una scarica di pugni.

Accipicchia, mi dicevo; sono un padre fortunato. Non invidiavo certo né i giocatori né, tanto meno, i loro genitori.

Mio figlio aveva intrapreso uno sport che lo aveva plasmato nella migliore maniera che io avessi potuto pretendere e sperare.

Ero orgoglioso di lui e felice.

Poi, purtroppo, anche per lui, la bella favola è finita. Ad un passo dal passaggio fra i professionisti, si è trovata la strada sbarrata da due colleghi più meritevoli di lui e così, complice, in questo unico caso, una cattiva gestione della proprie capacità di dominare le sue emozioni, ha fatto qualche balzo indietro nelle categorie.

Tuttavia, amando in maniera smisurata questa attività, non si è perso d'animo ed ha continuato e continua ancora oggi, dopo quasi venti anni da quella prima domenica, ad arbitrare.

Per quanto mi riguarda, dopo che è stato, per così dire "retrocesso" io ho smesso di seguirlo, anche perché era ormai perfettamente in grado di gestirsi da solo ed io avevo anche un altro figlio a cui dare il mio contributo educativo e, per di più, una moglie che è stata veramente paziente a concedermi tante domeniche di "stress".

Io non so se qualche padre che non ha un figlio arbitro leggerà queste poche righe, ma se lo facesse, io concludo dicendogli di non avere dubbi; se desidera che il proprio figlio acquisisca quelle virtù di cui parla questo articolo, lo indirizzi alla carriera di arbitro. Con un po' di fortuna si troverà fra le mani..... un Uomo.

## Genitori, figli e calcio

A cura di Arturo Cariola

Presidente sezione tecnica FTC

Un triangolo sempre più complicato. Sotto il peso dell'esasperazione e di "assurde" aspettative tutto diventa più difficile. Il calcio e la sua organizzazione fanno **parte di una società che** non sa più aspettare, ma soprattutto, **non sa più cogliere il senso della misura.**

Per rendersi conto di questo basta guardare una partita di calcio giovanile.

Non faccio riferimenti a nessun episodio particolare, desidero solamente chiedere ai cari genitori di fare qualche riflessione domandandosi il perché un momento di festa e di sport, come la partecipazione di un figlio a una gara di calcio, possa diventare l'occasione di degenerazione indicibili.

La situazione è spesso paradossale e a volte trovare delle spiegazioni diventa molto complicato.

Chi si pone domande cerchi di cogliere il messaggio dalle sottostanti righe scritte da un figlio che ha capito cosa gli offre il calcio e vuole solo divertirsi.

**Cara mamma, caro papà,**

giocare a calcio, lo sapete, è la mia attività preferita.

Mi diverto molto e con me tanti amici e amiche.

Gli organizzatori dei tornei e le società di calcio mi danno la possibilità di partecipare a queste bellissime animazioni.

Non c'è competizione, ma solo la possibilità di esprimermi liberamente e di dar sfogo al piacere del gioco.

Il contesto, lo vedete, è semplice, senza esasperazioni. Ed è proprio quello che a me piace: **poter giocare e divertirmi.**

Grazie della vostra disponibilità ad accompagnarmi sui campi di gioco e fate in modo di divertirvi pure voi.

Tuo/a figlio/a

Spero di aver suscitato motivo di riflessione e buon senso. Tutti possiamo sbagliare e tutti possiamo imparare dai nostri errori. **Camminiamo insieme ai nostri bambini fornendo esempi positivi**, i nostri figli vivono di esempi, ma anche di dialogo, comprensione e amore.







## Personalità e impegno. Il talento non basta

Molti arbitri la vivono con angoscia. Molti altri riflettono tutte le loro speranze ed ambizioni. Stiamo parlando delle "famigerate" ispezioni, ossia la valutazione che gli osservatori fanno ai vari arbitri settimanalmente. Ma soffermarsi al semplice giudizio sarebbe un grosso errore, soprattutto agli inizi di carriera. Gli ispettori sono lì per accrescervi e migliorarvi. Il voto negativo non deve essere visto come bocciatura ma come punto di ripartenza. Perché le occasioni certo non mancheranno. Così come vi dirà di seguito Francesco Bianchi, persona di spicco e di assoluta autorevolezza all'interno del panorama calcistico internazionale.

**1. Francesco, prima di tutto grazie per la disponibilità. In questo periodo tra ispezioni in Europa League e spola a Zurigo sarai senz'altro molto impegnato?!**

Ci sono dei momenti più carichi di altri, specialmente quando le partite internazionali entrano nel vivo, per esempio nella fase a gruppi a settembre per i tornei di Champions League o di Europa League oppure come in questa stagione con le gare di qualificazione agli Europei 2016 in Francia. A ciò si aggiungono i corsi in Svizzera e gli impegni legati alla mia funzione di membro del Panel UEFA Convention, interessante organismo di cui parleremo magari in un'altra occasione.



**2. Entriamo subito nel merito delle ispezioni. Quali sono e come cambiano i parametri di valutazione di un arbitro in base alla categoria in cui arbitra? Cosa ci si aspetta da un arbitro internazionale rispetto ad un collega che milita in categorie inferiori?**

È ovvio che non si può pretendere da un arbitro alle prime armi le stesse cose, la stessa qualità di arbitraggio di un arbitro esperto o di élite.

Nel debuttante, o inesperto, si guarda soprattutto l'impegno, la conoscenza delle regole del calcio, al senso del suo compito (vede ? reagisce ? decide ? segnala ? ), al suo movimento (consono allo sviluppo del gioco) e a un minimo di personalità (decide con la sua testa). Insomma occorre vedere se è consapevole della strada che ha intrapreso e ha i requisiti minimi per farlo.

Più si sale nel ranking e più ci si aspetta un'evoluzione, soprattutto nella personalità, nel modo di inserirsi nella partita, nel management delle situazioni critiche, nella gestione giocatori problematici, ma nello stesso tempo un'accuratezza nelle decisioni tecniche, che oggi, nel calcio d'élite, sono sottoposte all'impetosa controprova delle telecamere (anche 30 in una gara di grande spessore) poste ovunque. Inoltre nel calcio di élite (nazionale o internazionale) l'arbitro deve avere il profilo dell'atleta: un fisico ineccepibile, una condizione al top.

**3. La tua carriera di arbitro è nota a tutti. Ripensando ai "tuoi" anni come credi sia cambiato il metro di giudizio da parte degli ispettori? A quali aspetti fanno più attenzione oggi?**

Ai miei tempi la vita dell'arbitro era forse più "facile" visto che non esistevano tutte le pressioni odierne e nemmeno le immagini colte da mille punti di vista che inchiodano l'arbitro o l'assistente alle loro decisioni.



Quindi anche l'ispettore doveva focalizzarsi nella sua valutazione, molto spesso rivolta sulla personalità dell'arbitro, sul modo in cui egli aveva "venduto" la decisione - giusta o sbagliata che fosse -, sulla sua gestualità. Gli arbitri di una volta, quelli ancor prima di me, erano di grande personalità. Decidevano da lontano ma azzecavano tutte le decisioni. L'ispettore non aveva i mezzi tecnici per contraddirli. Il modo di analizzare una prestazione è cambiato anche sulla base di quanto sono cambiati il calcio, gli interessi, la velocità, la tecnologia, le tecniche di gioco, le tattiche, i trucchi, gli abusi, e così via. Oggi si osserva come l'arbitro gestisce i giocatori, come si inserisce nell'evento, come anticipa la lettura della situazione in modo da non farsi cogliere impreparato.

#### 4. Come credi sia il livello dei nostri arbitri svizzeri nei campionati nazionali?

I nostri arbitri sono in generale di un buon livello, come confermano del resto le poche polemiche che troviamo scritte sui giornali, anche scandalistici. Ci manca - e ci mancherà ancora per qualche anno - un arbitro di élite assoluta, come lo erano Urs Meier o Massimo Busacca, e quindi nelle grandi competizioni europee o mondiali non vedremo arbitri targati CH ancora per un po'. Non mancano i talenti, ma la strada per arrivare al top europeo non è per tutti e le condizioni quadro dell'arbitraggio svizzero non sono ancora cresciute a tal punto da permettere agli arbitri di sviluppare un piano personale di carriera se non a prezzo di grandi sacrifici.

«Il successo è una conseguenza, non un obiettivo»

Gustave Flaubert

#### 5. Quali sono per un arbitro le componenti più importanti per riuscire ad emergere?

L'arbitro di élite assoluta deve essere professionista nella testa anche se non lo è negli statuti. Oggi tutti i nostri arbitri di punta lavorano al 70-80% (alcuni al 50% per es. in Federazione) per potersi dedicare all'arbitraggio. Negli ultimi anni si è trovato il modo di finanziare almeno in parte questa perdita di guadagno con un contratto, ma siamo ancora lontani dalle condizioni di cui altri arbitri in altri paesi (per esempio la Norvegia) possono godere.

Un arbitro d'élite (ma anche un assistente) deve sacrificare molti giorni all'arbitraggio con i suoi impegni internazionali (gare, tornei, corsi) e a lungo andare, se non si trova il giusto equilibrio, la carriera comincia a pesare.

#### 6. Credi, come capita nei calciatori, che esistano arbitri di innato talento o tutti, grazie al tempo e alla dedizione, potrebbero ambire a tanto?

Il talento gioca un ruolo importante, non c'è dubbio. Non tutti nascono con il pallino dell'arbitraggio, ma credere che solo con il talento uno possa sfondare è pura follia o illusione. Al talento si deve affiancare la professionalità, la volontà di sacrificarsi e di impegnarsi, la voglia di imparare confrontandosi, mangiando calcio e tecniche. Oggi un arbitro deve conoscere le tattiche di gioco, con palla ferma (corner, calci di punizione, ecc.) e con palla in movimento (ripartenze, sovrapposizioni, fasce) e ad alto livello conoscere i giocatori, gli allenatori e le loro tecniche. Addirittura già nell'élite del calcio ticinese non si può andare ad arbitrare una gara senza sapere come gioca una squadra, quali sono i giocatori più carismatici o problematici. Oggi nell'arbitraggio bisogna farsi trovare pronti.



In compagnia di Cuneyt Cakir, grande arbitro turco

#### 7. Facciamo un passo indietro e parliamo dell'ambito che più ci riguarda, quello ticinese.. Come valuti il livello tecnico dei nostri campionati e di conseguenza dei nostri arbitri?

Non conosco a fondo il livello delle nostre categorie regionali. Non lo dico con supponenza, ma perché ho poche occasioni di frequentare i campi nostrani. Vedo ogni tanto, seguendo le speranze ticinesi, qualche gara di 2. lega, dove il livello tecnico è discreto, ma dove regna talvolta un'indisciplina comportamentale davvero irritante. Tutti gridano, si protesta per delle inezie, si manca di rispetto all'arbitro.

Con i talenti lavoro proprio sull'aspetto della protezione della propria autorità, che comincia da un lavoro preventivo e puntuale nel non tollerare le proteste, i gesti, le urla, mettendo in chiaro che tali atteggiamenti non verranno più tollerati.



## 8. Quanto è importante la formazione nei giovani arbitri e che consigli daresti loro?

Come detto, occorre lavorare sia sul piano tecnico-tattico, avvicinando gli arbitri più giovani alle tattiche, ai trucchi del gioco e dall'altro lavorare sul piano etico-disciplinare, rafforzando la propria autorità, proteggendola con una tecnica arbitrale più precisa e con interventi mirati a tutelare la figura dell'arbitro e l'immagine stessa della gara.

## 9. Ci dici tre motivi per spingere un ragazzo ad intraprendere l'attività di arbitro e tre motivi per convincerlo a non mollare davanti alle prime difficoltà?

Io sono nato arbitro (già a 15 anni arbitravo le gare del Ginnasio di Mendrisio) quindi ho toccato con mano quello che l'arbitraggio può dare a un giovane. L'arbitraggio ti rende protagonista per tutta la gara, ti permette di praticare lo sport preferito ma da un'altra ottica. E' vero.. sei da solo ma proprio per questo impari a valerti delle tue capacità e a non contare sull'aiuto (spesso interessato) di nessuno, se non di chi crede in te. Impari a prendere decisioni, punto focale per il successo. Basti vedere quanti seminari ruotano attorno alla leadership e al "taking decision". Il profilo della persona si forma attraverso quello dell'arbitro, e viceversa.

## 10. Entriamo un po' nel "tecnico".. Quali sono le caratteristiche più importanti che un ispettore richiede agli arbitri regionali per ambire alle categorie superiori?

Conoscenza tecnica e tattica, profilo atletico, autodisciplina, ambizione, capacità di sacrificarsi, disponibilità, amore per il calcio, comprensione da parte di chi sta vicino, fiducia in se stessi e in chi ti guida.

## 11. In regione può capitare di vivere partite spigolose, dai toni molto accesi. In questi casi, quando un arbitro "sente" che la partita sta prendendo una brutta piega quali consigli gli daresti per non farsi sopraffare?

Ritorno a quanto detto in precedenza: proteggere il suo ruolo, difendere la sua autorità, tutelarsi nelle cose più misurabili, dimostrare equità e chiarezza nel contatto coi giocatori.

## 12. Raccontaci un simpatico aneddoto che nella tua lunga carriera da ispettore ti sarà sicuramente capitato...

Solo a livello internazionale, come osservatore Uefa e Fifa, sono arrivato quasi a 150 gare e quindi gli episodi da narrare formerebbero un libro.

Alcuni momenti non facili, legati a partite drammatiche come Chelsea-Barcellona del 2009, dove in seguito a grossi problemi di arbitraggio si dovette cambiare albergo durante la notte tenendolo segreto per evitare l'ira dei tifosi inglesi; oppure quando in una gara in Slovacchia i tifosi russi della squadra ospite si erano messi in mente di cancellare la partita, sospesa dopo 4 minuti per le loro intemperanze!

Toccò a me trovare una strategia per riuscire a finirla, e la cosa andò in porto.

## 13. Se potessi tornare agli anni in cui arbitravi, servendoti di tutta questa esperienza maturata nel tempo e ai consigli che hai trasmesso agli arbitri contemporanei, cosa miglioreresti di te e cosa non faresti?

Dedicherei più tempo alla preparazione fisica, affidandomi a un preparatore (oggi tutto avviene con la elaborazione elettronica dei risultati e gli allenamenti sono individualizzati); dedicherei più tempo alle conoscenze tattiche delle squadre (oggi gli arbitri élite conoscono le tattiche delle squadre e dei loro allenatori); non però cambierei la passione che mi ha spinto ad arrivare a dove sono arrivato, senza rimpianti.



A Lione con la squadra del giovane arbitro ucraino Sergey Boiko



# La DOP d'Autunno

La DOP d'autunno ha toccato l'argomento degli Infortuni studiandone le modalità d'intervento a seconda che si tratti di "lieve" o "grave" ferimento. In "pillole" elenchiamo i punti focali della discussione rifacendoci alla regola 5 – Interpretazioni Fifa.



- lasciare proseguire il gioco se a suo giudizio un calciatore è solo leggermente infortunato;
  - interrompere il gioco se, a suo giudizio, il calciatore è gravemente infortunato;
  - dopo aver sentito il calciatore infortunato l'arbitro (arb) può autorizzare uno, o al massimo due sanitari ad entrare sul terreno di gioco per valutare l'infortunio e fare in modo che il calciatore ferito esca dal terreno di gioco rapidamente e con la massima sicurezza;
  - un calciatore non è autorizzato a ricevere cure sul terreno di gioco;
  - un calciatore che ha una ferita sanguinante deve uscire dal terreno di gioco e vi potrà tornare solo a seguito di autorizzazione dell'arb che dovrà anche accertarsi che la perdita di sangue sia stata arrestata (cambio di maglia se sporca di sangue);
  - Dopo che l'arbitro ha autorizzato i sanitari ad entrare sul campo il giocatore infortunato deve uscire dal terreno di gioco. In caso contrario verrà ammonito per comportamento antisportivo;
- Eccezioni (possono rimanere in campo):
- Infortunio del portiere;
  - Scontro tra portiere e avversario con cure mediche necessarie;
  - Scontro tra due o più giocatori della stessa squadra;
  - Infortunio grave (trauma cranico, arto fratturato, ecc..)
- Il calciatore infortunato può tornare sul terreno di gioco solamente dopo che la gara sarà ripresa;
  - A pallone in gioco il giocatore infortunato potrà tornare in campo solo dalle linee laterali mentre a pallone non in gioco da qualsiasi parte del campo;
  - Solo l'arbitro può autorizzare il giocatore infortunato a rientrare in campo;
  - L'arb al termine di ciascun periodo di gioco deve recuperare tutto il tempo perduto per infortuni;
  - Se l'arb ha deciso di sanzionare un giocatore infortunato che deve uscire dal terreno dovrà mostrargli il cartellino prima che esca.

PORTA LA TUA SQUADRA A VIVERE  
UN'ESPERIENZA INTERNAZIONALE UNICA!  
San Marino Cup 2015



Dal 5 all'11 Luglio sulla Riviera Adriatica



Categorie ammesse:

## RAGAZZI

- Categoria A:** nati nel 2004 / 2005 sono ammessi 2 giocatori fuoriquota del 2003
- Categoria B:** nati nel 2002 / 2003 sono ammessi 3 giocatori fuoriquota del 2001
- Categoria C:** nati nel 2000 / 2001 sono ammessi 3 giocatori fuoriquota del 1999
- Categoria D:** nati nel 1998 / 1999 sono ammessi 3 giocatori fuoriquota del 1997
- Categoria E:** nati nel 1996 / 1997 sono ammessi 3 giocatori fuoriquota del 1995

## RAGAZZE

- Categoria F:** nate nel 2001 / 2002 sono ammesse 3 giocatrici fuoriquota del 2000
- Categoria G:** nate nel 1999 / 2000 sono ammesse 3 giocatrici fuoriquota del 1998
- Categoria H:** nate nel 1996 / 1997 sono ammesse 3 giocatrici fuoriquota del 1995

Per maggiori informazioni o ricevere un preventivo puoi metterti in contatto con noi attraverso il seguente indirizzo email: [fabio@dreamteamitalysports.com](mailto:fabio@dreamteamitalysports.com) oppure telefonicamente: +39 031 200 943

\*QUOTE SPECIALI PER SOGGIORNI DI 4 NOTTI !!!





# L'allenamento

## Migliorare la resistenza anaerobica

La **Soglia anaerobica** è una stima della capacità di sostenere un esercizio prolungato. Il suo valore indica la massima intensità di esercizio corrispondente ad un livello costante nella concentrazione ematica di lattato (circa 4mmoli/litro).

La Soglia anaerobica rappresenta, altresì, il punto di attivazione massiccia del meccanismo anaerobico, cioè quel punto di demarcazione fra esercizio moderato ed intenso.

Oltre questo punto la produzione di anidride carbonica (Co<sub>2</sub>), la ventilazione (atti respiratori al minuto) ed il livello di acido lattico prodotto crescono rapidamente.

In molti casi è preferibile misurare la Soglia anaerobica rispetto al Vo<sub>2</sub>max.

Infatti negli atleti il massimo consumo di ossigeno sale all'inizio degli allenamenti e poi non aumenta più.

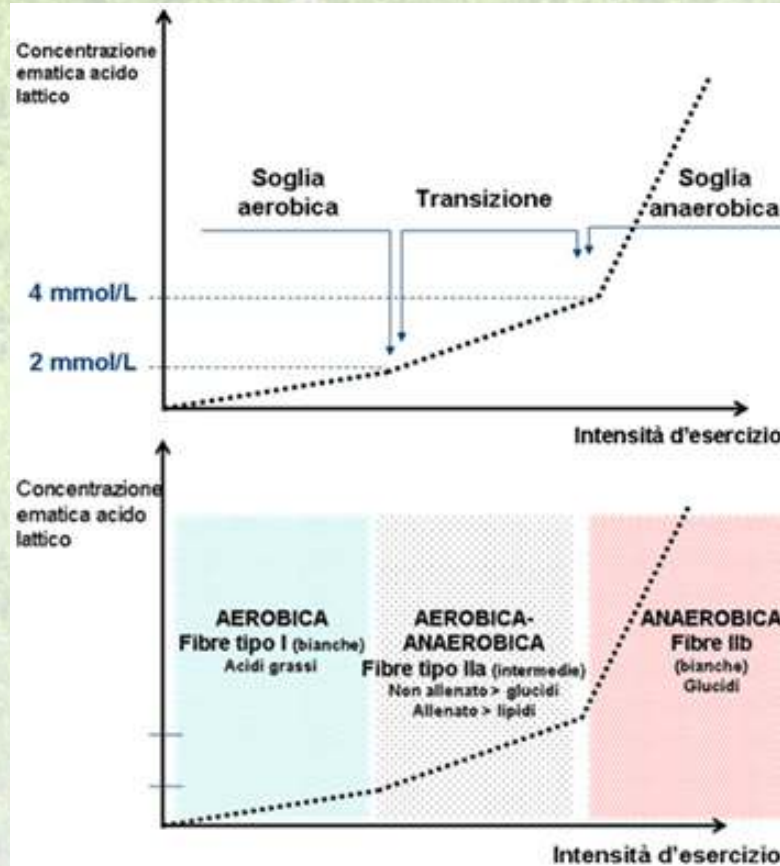
Quello che si modifica è la percentuale di Vo<sub>2</sub>max che può essere sostenuto a lungo.

Inoltre la Soglia anaerobica in molte discipline di endurance si correla meglio con la prestazione, costituendo così un miglior indice di potenza aerobica.

Nei soggetti non allenati, se rapportata con il massimo consumo di ossigeno, la Soglia anaerobica coincide approssimativamente con il 55% del Vo<sub>2</sub>max.

In atleti di alto livello tale valore può invece raggiungere l'85% del massimo consumo di ossigeno.

Per esprimere il concetto in altri termini non è detto che un motore da 1000 cc di cilindrata (VO<sub>2</sub> max minore) sia meno prestante di un 1300 cc (VO<sub>2</sub>max maggiore) poiché molto dipende dalla capacità di bruciare benzina (riserve energetiche), dal peso (percentuale di grasso corporeo), dall'aerodinamica (efficacia del gesto atletico) e dalla resistenza all'usura (percentuale di VO<sub>2</sub> max sostenibile a lungo).



**Soglia aerobica:** viene raggiunta quando la concentrazione di lattato nel sangue è pari a 2 mol/l (genericamente intorno al 90-95% di questo valore si ha un buon consumo di grassi, oltre tale soglia si bruciano anche quantità importanti di carboidrati).

L'intensità di soglia aerobica è inferiore rispetto a quella anaerobica (FC <), ma negli atleti di fondo ben allenati tale differenza è minima, anche solo del 4%.

### Soglia anaerobica ed allenamento

Conoscere la propria Soglia anaerobica significa avere a disposizione un parametro molto importante per programmare gli allenamenti.

Nel caso di ripetute veloci l'intensità consigliata è quella compresa fra la frequenza cardiaca di Soglia anaerobica più o meno il 3%

Nel caso di corsa continua a ritmo medio la velocità sarà invece compresa fra il 90% ed il 94% della FC di soglia.

Il fondo lento dovrà invece essere svolto a frequenze cardiache comprese tra l'80 ed il 90% della Soglia anaerobica.

FREQUENZA CARDIACA ALLA SOGLIA = 180 BPM

FONDO LENTO 144-162 bpm

FONDO MEDIO 162-169 bpm

FONDO VELOCE 175-185 bpm

[reftools.ch](http://reftools.ch)  
ENJOY THE GAME!



# Migliorare la resistenza anaerobica

## Metodi di rilevazione della soglia anaerobica

I metodi per misurare la Soglia anaerobica di uno sportivo sono basati:

- sulla concentrazione del lattato ematico
- sulla misurazione dei parametri ventilatori
- sulla deflessione della curva frequenza cardiaca/intensità di esercizio (Test Conconi)

Il primo metodo oltre ad essere invasivo non garantisce una precisione ottimale. È stato infatti dimostrato che le concentrazioni di lattato allo stato stazionario variano notevolmente da persona a persona.

Questo problema è stato in parte risolto da un metodo abbastanza complesso in grado di definire la Soglia anaerobica individuale

Tuttavia il lattato in circolo è sempre e comunque un'ombra di quello muscolare e questo riduce la precisione dei test che lo utilizzano come parametro per valutare la Soglia anaerobica.

La misurazione dei parametri ventilatori fornisce invece risultati estremamente precisi. Purtroppo tale metodica richiede l'uso di apparecchiature molto costose (analizzatore dei gas respiratori).

Il terzo metodo, il test Conconi, è il modo più semplice ed utilizzato per determinare la Soglia anaerobica di un atleta.



## Metodi alternati ed intervallati

Quelli alternati ed intervallati sono metodi fondamentali per superare i livelli prestativi raggiunti con l'allenamento lungo e medio. Queste tecniche si basano sull'esecuzione di ripetute ad intensità submassimale, intervallante da un certo periodo di recupero a ritmo inferiore.

Il riposo tra un allungo e l'altro, quindi, non dev'essere completo; al contrario, l'atleta dovrà continuare lo sforzo ad un ritmo più o meno moderato.

Durante le ripetute ad intensità submassimale (generalmente della durata di 30"-3'), si ha una massiccia produzione di acido lattico che fa contrarre, in breve tempo, un certo debito di O<sub>2</sub>. Nel successivo periodo di recupero il cuore ed i polmoni rimangono particolarmente stimolati, con lo scopo di colmare il debito di ossigeno e smaltire il lattato prodotto. Un simile allenamento è utile per migliorare la potenza aerobica (massima quantità di energia prodotta dal metabolismo aerobico nell'unità di tempo) e la resistenza lattacida (la capacità di sopportare e smaltire l'acido lattico). Si avrà inoltre un miglioramento generale di tipo cardiovascolare e respiratorio, nonché una più efficiente resistenza mentale ed attitudine allo sforzo. Il metodo ad intervalli migliora anche la soglia anaerobica ed evita la bradicardia (riduzione delle pulsazioni cardiache con difficoltà a raggiungere i valori di FCmax durante lo sforzo) indotta dalla corsa continua a bassa intensità.

I metodi di allenamento alternati ed intervallati sono particolarmente numerosi, dal momento che è possibile intervenire sull'intensità, sul numero e sulla durata delle ripetute, sulla tipologia di terreno (salita, discesa ecc.), sul ritmo e sulla durata del recupero. Tra questi, il fartlek (gioco di andature) è il meno strutturato, perché l'atleta si allena in un terreno (collinare, campestre...) che lo obbliga a variazioni di ritmo (salite, discese, tratti sconnessi, pozzanghere ecc.).

Si ha quindi una non trascurabile interazione dell'atleta con la natura, tanto che spesso il fartlek è considerato una strategia rigenerante (il ritmo è imposto anche dalle sensazioni individuali), piuttosto che condizionante (proprio perché manca di strutturazione). Molto più allenanti e specifiche al gesto di gara sono le prove ripetute, in cui l'atleta si impegna quasi al massimo in tratti misurati o in periodi di tempo prestabiliti, per poi recuperare secondo quanto stabilito dal programma. Oltre che tra una prova e l'altra, si potrà concedere un ulteriore e più lungo periodo di recupero anche tra una serie (gruppo di 3-6 ripetizioni con relativo recupero) e l'altra.

Questi metodi, come anticipato, sono tipici degli atleti evoluti ed utili per chiunque voglia ottimizzare la propria prestazione; certo, nella loro concezione classica non sono adatti al principiante, che potrebbe comunque alternare brevi tratti di camminata ad altri di corsa per abituarsi gradualmente al gesto, senza sovraccaricare troppo il sistema cardiovascolare e quello muscolo-scheletrico. A parte quest'ultimo caso ed escludendo anche il fartlek classico, i metodi intervallati necessitano di adeguati tempi di recupero, al fine di permettere all'organismo di metabolizzare i carichi allenanti. In effetti un recupero inadatto rischia di sortire effetti opposti a quelli sperati; per questo motivo tali sedute sono in genere separate dal almeno 3 o 4 giorni in cui si svolgono allenamenti diversi e comunque meno impegnativi.

## Metodi di allenamento della resistenza anaerobica

L'allenamento della resistenza anaerobica si propone di elevare la potenza dei meccanismi energetici che avvengono in assenza di ossigeno. Il principio generale è di sottoporre l'organismo a lavori di intensità elevata, ma di breve durata. Molto utilizzati sono, anche in questo caso, i metodi intervallati, in cui le ripetute hanno tuttavia un'intensità superiore (fino al 95-100% del massimale) ed una durata limitata. Nei mezzofondisti (soprattutto in quelli veloci) tali tecniche migliorano l'elasticità e la reattività muscolare, ma anche, cosa importantissima, la tolleranza individuale all'acido lattico (prodotto massicciamente ad intensità submassimali); si acquista inoltre una migliore efficienza della pompa cardiaca e la capacità / velocità di recupero dopo variazioni di ritmo.

L'allenamento della resistenza anaerobica lattacida si realizza anche con l'applicazione di esercizi con sovraccarichi e di opposizione, specie quando si vuole migliorare la forza resistente (effettuare sollevamento pesi, correre indossando un giubbotto pesante, correre in salita, trainare o meglio spingere un oggetto, indossare cinture drag o "vaschette" nel nuoto ecc.); utili anche i balzi e gli sprint brevi con aumento graduale della lunghezza. Nel ciclismo, un esempio classico è dato dalle S.F.R (Salite-Forza-Resistenza), in cui si spingono rapporti particolarmente lunghi in tratti determinati di salita a basso regime di pedalate (30-40 rpm). Come dice il nome, questo lavoro stimola la forza resistente, ma anche quella lattacida (se brevi), nonché la resistenza lattacida (se medie) o quella specifica (se lunghe).



# TEST DI CONCONI

Il test Conconi prevede l'esecuzione di una prova da sforzo incrementale di tipo massimale.

Innanzitutto l'atleta dovrà indossare il cardiofrequenzimetro ed effettuare un adeguato riscaldamento (a seconda delle caratteristiche del soggetto verrà proposto un protocollo più o meno intenso).

Monitorando la frequenza cardiaca durante questa prima fase si possono ricavare dati importanti che consentiranno di scegliere il protocollo più adatto.

Terminato il riscaldamento il soggetto esegue una prova su pista misurata, su cicloergometro o su tapis roulant a seconda della disciplina e delle esigenze sportive. Se si esegue il test Conconi all'aperto è opportuno svolgerlo in giornate poco ventose per evitare che le condizioni atmosferiche interferiscano con l'esecuzione del test.

Questa prova prevede incrementi graduali di intensità (step) ogni 30-60 secondi a seconda del protocollo usato. L'aumento può essere espresso in WATT nel caso si utilizzi un cicloergometro, oppure come diminuzione del tempo di percorrenza di un tratto di pista fisso (aumento della velocità) nel caso il soggetto da testare preferisca la corsa.

Quando l'atleta non è più in grado di sopportare un ulteriore aumento di velocità, viene sollecitato ad effettuare una volata finale. Tale sprint, protratto fino al totale esaurimento, consentirà di calcolare la frequenza cardiaca massima.

Al termine di ogni step vengono rilevati i watt (o i tempi parziali delle singole frazioni) e la frequenza cardiaca.

Queste coppie di dati insieme alla FC max vengono riportati su un grafico che in ascissa rappresenta la velocità o i watt e in ordinata la frequenza cardiaca.

Osservando i risultati di un test Conconi si nota che per velocità basse c'è linearità, poi ad un certo punto compare una deflessione con un brusco cambio di pendenza. La velocità alla quale cessa la linearità corrisponde alla Soglia anaerobica.



# TEST ATLETICO



Sabato 21 e lunedì 23 febbraio si sono svolti sulla consueta pista d'atletica del campo sportivo di Rivera i test fisici per arbitri e assistenti.

Come ormai noto la Dsa si è adattata già da qualche stagione alle linee guida richieste dalla FIFA, variando soltanto i tempi di recupero tra la sessione degli arbitri rispetto a quella rivolta agli assistenti

Nel dettaglio il test prevedeva l'esecuzione di 10 giri di pista continuati intervallando il ritmo di corsa: 150 metri (fase di corsa) da compiere in 35" seguiti da 50 metri (fase di recupero) da percorrere nel tempo limite di 40" (portati a 45" per gli assistenti).

Come vedete dalle immagini la meteo è stata decisamente inclemente!

Gli arbitri di sabato mattina, dopo la riunione tecnica a Camignolo, si sono trovati a correre in condizioni abbastanza precarie, accompagnati incessantemente da neve e pioggia a tratti insistenti.

Non meglio è capitato ai colleghi del lunedì che, a seguito delle forti nevicate del weekend, hanno dovuto difendersi da una coltre di neve ai lati dell'unico corridoio di tartan disponibile. Nel complesso i risultati dei test sono stati soddisfacenti.







## LA PAURA DI SBAGLIARE

**“Chi è senza peccato scagli la prima pietra!”. Non vorrei addentrarmi a tanto, scomodando Giovanni e il suo versetto evangelico. Più che altro, per sdrammatizzare un po', in termini sportivi si potrebbe dire: “chi è senza errore scagli la prima pietra!”.**



Già. Perché è questo il tema che tratteremo: l'errore.

Si parla tanto, probabilmente troppo, delle situazioni arbitrali giudicate tali. Quasi che l'arbitro non abbia il diritto di sbagliare. Diritto. Termine quanto mai più appropriato. In caso contrario parleremmo di perfezione, ossia, e mi rifaccio alla sua definizione “il grado qualitativo più elevato, tale da escludere qualsiasi difetto e spesso identificabile con l'assolutezza o la massima compiutezza”. Praticamente utopia allo stato puro. Un dettaglio calcisticamente impossibile dall'ottenere.

Per ovvie ragioni.

Nel corso degli anni sempre più persone si sono concentrate nello studio dei numeri. Questo dettaglio puramente di natura statistica non ha certo escluso la sfera arbitrale fornendo dati quanto mai interessanti. Tra le varie si è appurato che nel corso di una partita l'arbitro è mediamente portato a fischiare dalle trenta alle quaranta scorrettezze.

Un dato importante ma altresì incompleto, almeno ai nostri occhi, perchè si sofferma semplicemente sulle “prese di fatto” dimenticandosi tutte le altre decisioni, come per esempio i vari contrasti di gioco considerati regolari. Interpretazioni, discrezioni e scelte che unite tra loro comportano, nell'arco dei novanta minuti, più di cento decisioni cui farsi carico.

Un numero elevatissimo, che meglio fa comprendere quanto sia facile cadere in errore. Per comprendere il “lavoro oscuro” alla quale si è chiamati ad operare vorrei rifarmi alla teoria dell'iceberg secondo cui ciò che si vede in apparenza rappresenta solo una piccola parte di un insieme molto più grande di cose, che però rimangono nascoste.

Così come lo è la parte sommersa dell'iceberg, il 90% dell'intera massa ghiacciata. Questo per dire quanto la nostra mente sia in continuo esercizio portandoci a scelte numeriche decisamente superiori rispetto ai semplici falli che fischiamo sul campo.

Ecco quindi che il “cadere in errore” non deve essere vissuto come minaccia ma come diretta conseguenza da parte di chi, per mestiere, è chiamato a farlo. Rifacendoci al pensiero di Aristotele, “le persone perfette non sbagliano mai semplicemente perché non esistono”, l'arbitro di oggi deve saper convivere con la possibilità di sbagliare senza però venirne sopraffatto. Un fattore non da poco e che va a braccetto con un altro aspetto da evitare: la paura di sbagliare.

Si potrebbero scrivere dei libri a riguardo (e qualcuno già l'ha fatto) ma cosa significa realmente avere paura di sbagliare e come dobbiamo comportarci a tale riguardo? Il termine “paura” non è altro che l'espressione di un'emozione (attuale o in previsione futura) che può portare ad un'alterazione dello stato d'animo, creando possibile preoccupazione e/o incertezza. Uno status pertanto considerato negativo ma che, in realtà, induce nella persona effetti decisamente positivi. E non solo nell'ambito sportivo.

Provare un senso di paura porta l'individuo ad incrementare la propria soglia di allerta. Una sorta di autodifesa per intenderci, utile a favorire maggior riflessione prima di agire oltre che ad aiutarla nella ricerca di soluzioni di fronte ad un possibile ostacolo. Tutto ciò grazie ad una reazione chimica che, all'interno del nostro corpo, va incrementando la concentrazione di adrenalina. Questo stato emotivo alla quale siamo pervasi ci aiuta inconsciamente a sviluppare una tra le doti di maggior importanza se riferito all'arbitraggio: il coraggio. Un aspetto pertanto allenabile, col tempo e la dedizione. In poche parole.. con l'esperienza.

[reftools.ch](http://reftools.ch)

ENJOY THE GAME!



La cosa che più ci interessa è capire come superare, a partita in corso, la consapevolezza di aver commesso un errore. Molto spesso l'arbitro che si accorge di aver sbagliato accusa dei calci in termini di prestazione, subendo il colpo come se fosse un dramma oramai irreparabile.

In tal caso l'arbitro potrebbe perdere facilmente fiducia in se stesso, lucidità nel giudizio e prestanza nelle qualità atletiche con conseguente perdita di controllo sui giocatori. In poche parole verrebbe messa seriamente a repentaglio la propria credibilità, intaccando seriamente la propria prestazione.

Come fare allora per mantenere i nervi saldi? In primis l'arbitro che ritiene di aver commesso un errore dovrà necessariamente trovare in sé la forza di reagire. Per nessun motivo dovrà farsi sopraffare dallo sconforto. La mentalità e l'atteggiamento dovranno mostrarsi sempre positivi e propositivi alle varie dinamiche del gioco nonché ai rapporti interpersonali con i vari tesserati.

Per esperienza un buon metodo per "digerire" l'errore è quello di preservarlo in un angolo della nostra testa per giudicarlo a partita in corso (i più esperti) o per riprenderlo poi con calma a gara conclusa. Magari parlandone con l'ispettore se presente alla partita o, in caso contrario, esaminandolo una volta giunti a casa quando l'adrenalina torna ai valori abituali e la mente risulta essere più lucida ed obbiettiva di fronte a certe valutazioni (sana autocritica). Ritengo quindi che lo studio dei propri errori sia un aspetto fondamentale per la costante ricerca del miglioramento.

Ai giovani dico "accrescetevi nel mestiere" senza pensar troppo alla carriera. Per quella c'è sempre tempo perché rifacendomi a Calvino: "chi ha occhio troverà quel che cerca anche a occhi chiusi".



### Stefano Meroni

Ex arbitro Challenge League - Arbitro della Swiss Futsal Premiere League – Istruttore ASF - Ispettore

## L'ERRORE VISTO COME CRESCITA.. NESSUNA COMPENSAZIONE!

Dopo oltre vent'anni di esperienze nell'attività arbitrale, mi rendo perfettamente conto che, non sono certamente le critiche dei dirigenti, degli spettatori o dei giocatori che colpiscono l'arbitro in campo o che ne mettano in dubbio la sua direzione di gara. La parte più destabilizzante a mio modo di vedere per un arbitro è quando "sa" di aver commesso un errore, pur in buona fede, ma un errore decisivo per le sorti dell'incontro. Conta poco la valutazione negativa di un ispettore, ma un arbitro come me che ci tiene, se la prende con se stesso per non essere stato all'altezza in quella precisa circostanza, condizionandone dunque il risultato. Come si possono affrontare gli errori e soprattutto con che spirito continuiamo la partita sapendo di aver commesso l'errore?

Innanzitutto non bisogna perdere la calma. Ricordiamoci che il calcio resta e rimane sempre un gioco dove tutti sbagliano, dal giocatore che sbaglia la rete, all'allenatore nel come mette in campo la squadra, alla valutazione dell'arbitro. Noi non siamo infallibili ma semplicemente siamo umani. Se sentiamo l'agitazione che sale dentro di noi, usare una tecnica di respirazione aiuta per tenere a bada la sensazione di oppressione che può salirci dentro il corpo.

Sapendo di aver fatto un errore a questo punto è utile e doveroso cancellare completamente la parte incriminata e si riparte da zero, come se la partita iniziasse in quel momento.

Esattamente come se quella scena non fosse mai esistita... E' una questione psicologica! Se non viene fatto questo esercizio nella continuazione della partita, pensando all'errore commesso, ci si deconcentra maggiormente e giocoforza si faranno altri errori... e la partita prenderà una piega che assolutamente noi non volevamo. ... In nessun caso bisogna cercare di "compensare" una decisione sbagliata con un'altra decisione "sbagliata" altrimenti gli errori sono due e non più uno solo. La differenza è che il primo è stato fatto in buona fede, il secondo assolutamente no! Pertanto evitiamo nella maniera più assoluta. Accettiamo l'errore per come si presenta e cerchiamo di migliorarci per la prossima partita. Lo studio dei regolamenti e la concentrazione deve farla da padrone... Ma sono convinto che, se capita l'errore, può portare a dei benefici nella nostra carriera arbitrale se fatti in buona fede per migliorarsi sempre. Per cercare di evitare d'incorrere negli errori, prepariamoci dunque le partite in maniera professionale, arrivando sul campo per tempo, con il materiale amministrativo già preparato, con regolamenti conosciuti e studiati, disposizioni vigenti assimilate, buona condizione fisica e soprattutto un comportamento consono alla situazione.





# LA TATTICA

A cura di Maurizio Cairolì



«Istruttore ASF - Ispettore - Arbitro attivo»

## POSIZIONAMENTO E SPOSTAMENTO

### LA PARTITA

Ci siamo. Pochi istanti e saremo fuori dallo spogliatoio! Quello che dobbiamo fare è controllare di non aver dimenticato nulla sul tavolo: cartellini, monetina, fischietto... Una volta accertato di aver preso tutto l'occorrente bevete un ultimo sorso d'acqua, uscite col **pallone in mano** e chiamate le due squadre (se ancora non sono presenti) con un colpo di fischietto. Da qui tutto sarà pronto per fare il vostro ingresso in campo, salutare il pubblico e svolgere il sorteggio per il calcio d'inizio.

### LE PRIME COSE DA GUARDARE

Eccoci quindi in campo con le due squadre schierate e pronte a partire... Date un ultimo sguardo ai portieri, alle panchine, ai due guardalinee (GL) e, se tutto vi sembrerà in ordine, date il via con un bel fischio! D'ora in avanti massimo impegno e totale dedizione alla partita! I primi minuti di gara serviranno principalmente a prendere confidenza col gioco. Osservate in che modo le due squadre tendono a giocare (passaggi corti, lunghi, casuali), se adottano un gioco sistematico (favoriscono maggiormente una determinata zona del campo) e, soprattutto, se c'è la presenza di giocatori qualitativamente superiori alla media (abili nell' 1>1, scaltri, veloci). Dettagli che vi permetteranno di entrare meglio in sintonia con la gara, facilitandovi le scelte nei momenti in cui la stessa dovesse salire di tono. Nel capitolo "lo spostamento in campo" tratteremo alcuni aspetti tattici da osservare in considerazione delle dinamiche di gioco.

### IL COLPO DI FISCHIETTO

Per un arbitro alle prime esperienze il fischietto viene visto un pò come "oggetto misterioso". Ricordo le mie primissime partite; ogni volta che avrei dovuto usarlo venivo invaso da mille dubbi: "fischio? Sì, anzi no.. bho!". Ovviamente questa incertezza faceva sì che alla fine non prendessi alcuna decisione facendo proseguire un'azione che in realtà doveva, molto probabilmente, essere interrotta. Posso ammettere senza vergogna che, tra la paura di fischiare e la paura di sentire le reazioni del pubblico, sono corse via senza che io facessi granché.

Per fortuna erano giovanissimi calciatori, smaniosi solo ed esclusivamente di giocare al pallone! A distanza di diversi anni posso però confermare, senza giustificazioni, che tutto ciò non fa altro che rientrare nel naturale percorso di crescita e di formazione di una persona, soprattutto giovane. Quindi non fatevi intimidire o demoralizzare da niente e nessuno ma, semplicemente seguite il vostro istinto!

Tornando all'uso corretto del nostro fischietto, è da molti ritenuto valido il principio secondo cui la qualità del suo suono sia espressione della personalità di un arbitro. Un fischio leggero si differenzierà in negativo rispetto ad un suono più acuto e intenso.

Ricordatevi che il fischietto per noi arbitri è, per importanza, il primo mezzo di comunicazione.

Da esso riuscirà facile capire in che modo state "parlando" ai giocatori, timido (con fischio sordo e breve) o deciso (fischio intenso e acuto).

Cercate fin da subito di migliorare questo aspetto, curandone incidenza ed efficacia.

Migliorerete presto!

### LA GESTUALITÀ

Anche questo aspetto, di natura puramente estetica, potrebbe inizialmente dare alcuni problemi. Cercate però di assimilarlo in fretta, partita dopo partita, in quanto risulta essere una componente abbastanza semplice.

Di seguito sono elencati alcuni spunti utili a riguardo.

Per ulteriori delucidazioni vi rimando, però, al regolamento ufficiale di gioco.

- BRACCIA RIGIDE E BEN PROTESE
- CALMA
- INDICAZIONE SEMPRE CONSIGLIATA IN CASO DI RIMPALLO
- ENTRAMBE LE MANI PROTESE SE DATE IL VANTAGGIO
- RISPETTO DELLE DIRETTIVE SU FALLI, ANGOLI, RINVIO, SOSTITUZIONI

## CONSIGLIO!

**In caso di incertezza su chi spetta una ripresa di gioco non abbiate fretta ad indicare subito la direzione ma guardate il comportamento degli uomini in campo.**

**Spesso i giocatori ci vengono inconsapevolmente in soccorso evitandoci un possibile errore di valutazione.**

**reftools.ch**  
ENJOY THE GAME!





# POSIZIONAMENTO E SPOSTAMENTO

## LO SPOSTAMENTO IN CAMPO

Lo spostamento sul terreno di gioco è una tra le qualità più importanti di un arbitro. Inteso come aspetto tattico, lo spostamento è l'abilità nel muoversi sul campo in modo tale da garantirci una valutazione ottimale del gioco. Nello specifico l'arbitro dovrà tenere conto di alcuni accorgimenti quali:

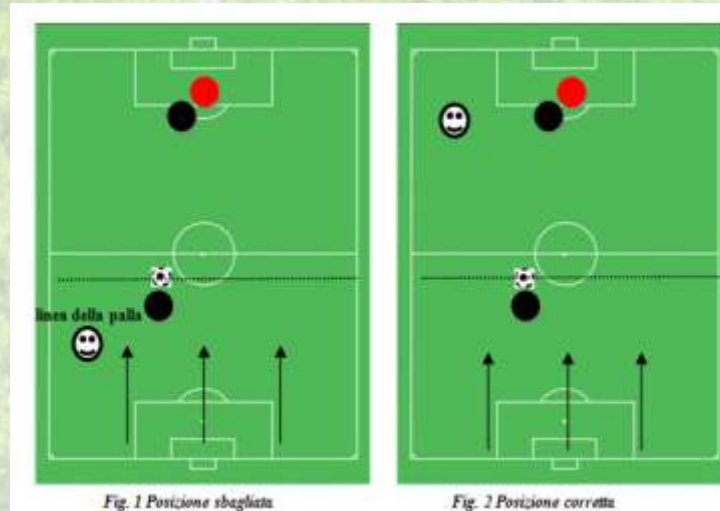
- SISTEMA DI GIOCO ADOTTATO DALLE SQUADRE
- LETTURA DEL GIOCO
- VICINANZA ALL'AZIONE
- DIRETTIVE SULLO SPOSTAMENTO
- QUALITÀ ATLETICHE

Ogni aspetto sopra elencato dovrà lavorare in simbiosi con l'altro. Dovrete essere bravi a “vendere” al meglio le decisioni che assumerete e lo stazionare vicino al gioco vi aiuterà moltissimo in questo compito specifico. Ciò non significa ricercare sistematicamente la vicinanza alla palla ma, attraverso l'esperienza e la pratica, trovare la giusta distanza e il giusto angolo per valutare **al meglio** più situazioni di gara possibili.

**Più un arbitro riuscirà a stare “dentro” al gioco e più dimostrerà credibilità ed efficacia nelle sue decisioni.**

In assenza degli assistenti ufficiali (GL) sarete chiamati voi stessi a giudicare eventuali posizioni di fuorigioco, pertanto lo spostamento da attuare dovrà permettervi di essere il più delle volte in linea con il penultimo difensore.. Facile a dirsi ma decisamente meno nel farsi!

Per garantire tutto ciò sarà fondamentale trovarsi oltre la **linea del pallone**. Senza questa condizione, infatti, difficilmente riuscirete a valutare correttamente una possibile situazione di fuorigioco.



## FATTORI CONDIZIONANTI

I primi minuti di gara serviranno per darci un'idea sul modo di giocare da parte delle squadre. Le cose da tenere maggiormente in considerazione saranno:

- **Il numero degli attaccanti.** Tendenzialmente più giocatori si dispongono nel reparto avanzato e più la mentalità della squadra sarà improntata ad offendere. Attenzione quindi al gioco lungo (sulla corsa se dispongono di un elemento veloce), rapido (sul breve, magari con il contributo dei centrocampisti) e fisico (lanci lunghi con diverse situazioni di gioco aereo);
- **Giocatori di qualità oltre la media.** I cosiddetti “uomini di riferimento” capaci di fare la differenza grazie ad abilità più accentuate nella tecnica, nel dribbling, nella corsa, ecc.. Osservate se la squadra tende sistematicamente ad utilizzare questo giocatore;
- **Stile di gioco.** Dovrete osservare se le squadre praticano frequentemente un certo tipo di tattica: sul lato debole dell'avversario, lanci lunghi, contropiede, cambi di gioco, ecc..;

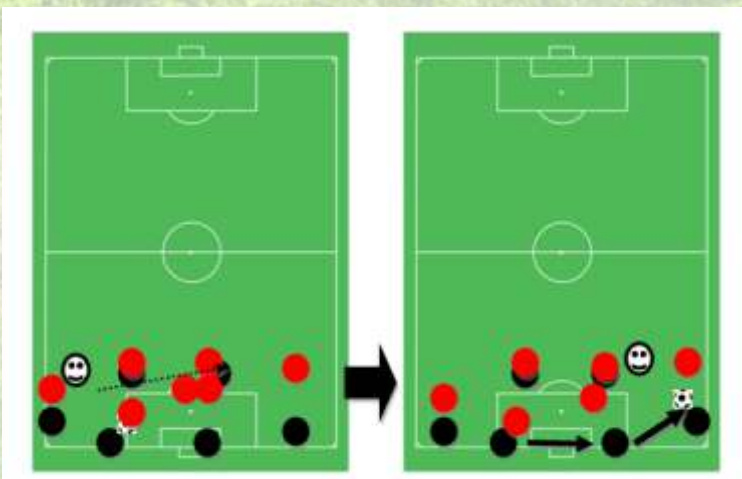
- **Tipologia del campo.** Anche la dimensione e il tipo di terreno di gioco (erba naturale, sintetica, ecc..) saranno fattori importanti per determinare lo sviluppo del gioco. Facile intuire che più le dimensioni risulteranno grandi più le due squadre potranno sfruttare gli ampi spazi a disposizione, magari accentuando un maggior “giro palla”. All'opposto, in un campo piccolo e soprattutto stretto sarà molto più difficile mantenere un buon possesso palla (spazi ridotti in virtù di un maggior assembramento di giocatori). In questo caso, aspettatevi quindi poco gioco, tante palle lunghe, diversi errori d'impostazione e ripartenze molto pericolose!





## LA LETTURA DEL GIOCO

La vera forza di un arbitro, ciò che gli permetterà di non trovarsi mai sopraffatto dal gioco ma, anzi, di gestirlo in modo efficace, sarà determinato dall'abilità di **prevederlo**, ossia "leggerlo" prima che si verifichi. Una dote che, se ben sviluppata, vi metterà nelle condizioni di trovarvi al posto giusto nel momento giusto.



Il giocatore con la palla difficilmente la passerà al compagno di sx (pressing avversario) ma tenderà a ripartire dalla parte opposta del

Attraverso il movimento d'anticipo l'arbitro si troverà nella posizione ottimale per giudicare l'azione. Da qui cercherà di leggere le prossime mosse (pressing del difensore).

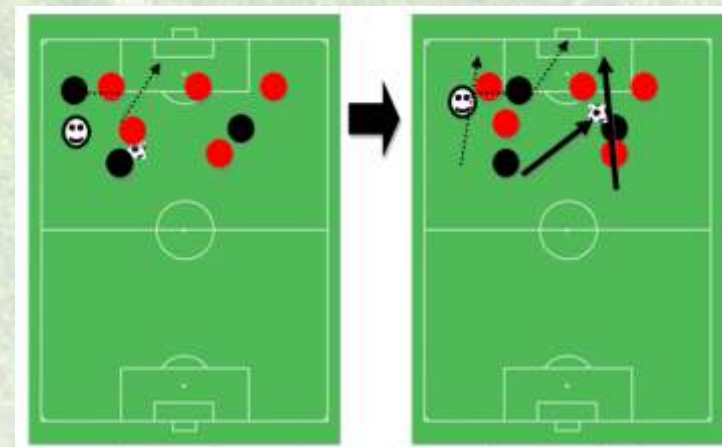
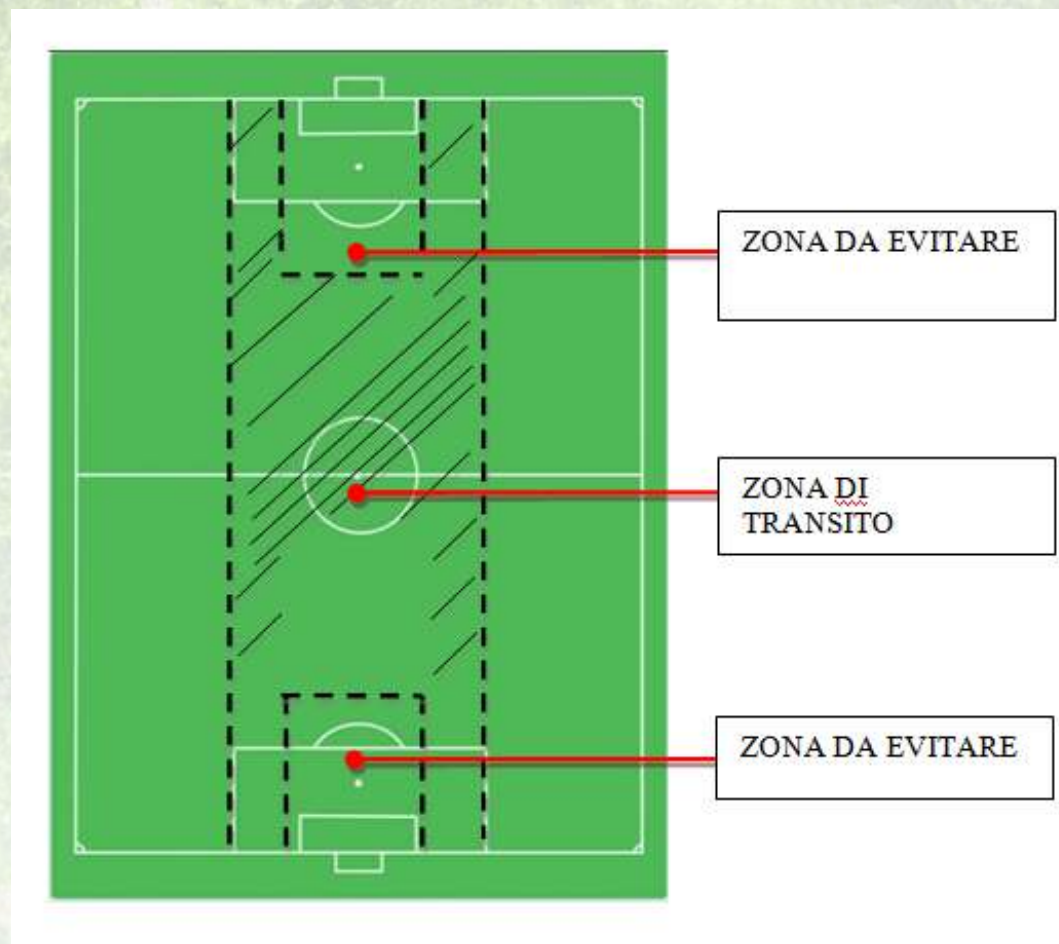


Figura: L'arbitro vede che il difensore ha una traiettoria libera per il centrocampista centrale (cc). In più si accorge del taglio dell'attaccante. Quale sarà la priorità? Sicuramente giudicare al meglio una situazione di fuorigioco! L'arbitro legge un possibile passaggio al cc anticipando il movimento in avanzamento, curando il movimento dell'attaccante sui difensori.

# POSIZIONAMENTO E SPOSTAMENTO

## LO SPOSTAMENTO AI RAGGI X

Uno dei problemi più evidenti di un arbitro debuttante riguarda proprio il modo in cui si muoverà sul campo. Il rischio maggiore sarà quello di ostacolare o intralciare un giocatore in possesso palla o un compagno in attesa di riceverla, interrompendo di fatto un'azione di gioco. Maggior accortezza e sensibilità ridurranno drasticamente questo fattore, aiutandovi tra l'altro a ridurre sensibilmente il vostro sforzo atletico, in virtù di una corsa qualitativamente migliore e proficua sul terreno di gioco. Aspetto certamente da non sottovalutare! Di seguito potrete osservare uno schema che evidenzierà le zone del campo da poter o meno utilizzare.





# POSIZIONAMENTO E SPOSTAMENTO

## Consiglio:

A volte potrà capitare di trovarsi in una posizione così detta "pericolosa". Esistono alcuni *stratagemmi* per cercare di uscire indenni da una situazione del genere. Tra questi, uno è quello di togliersi dalla linea di passaggio ponendosi dietro al difensore (vedi fig. A qui sotto), oppure farsi superare dal giocatore con la palla compiendo successivamente un allungo in avanti non appena lo stesso ci abbia superato con il pallone (vedi fig. B).

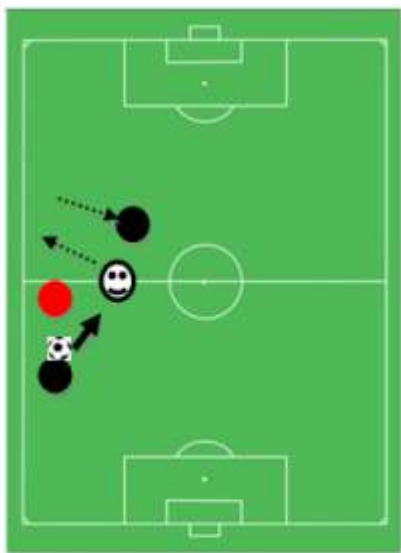


Figura A

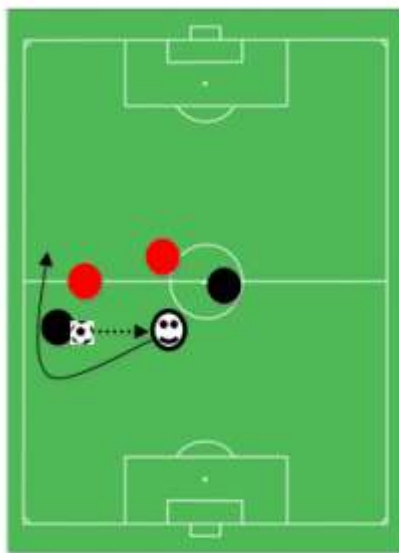


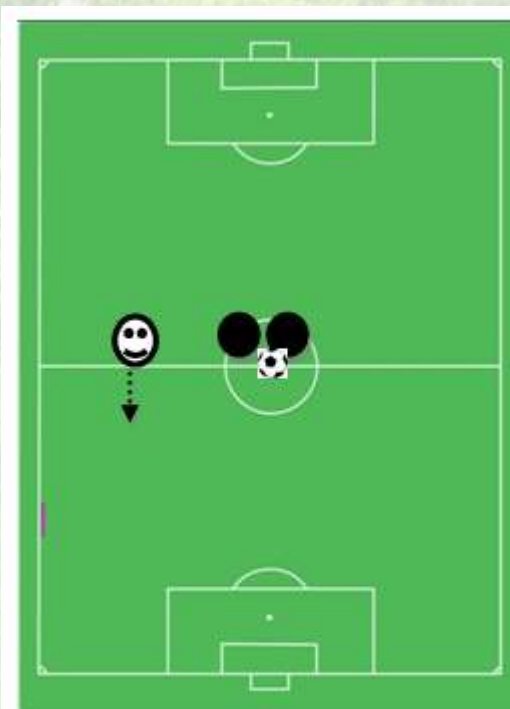
Figura B

## POSIZIONAMENTO SU PALLE INATTIVE

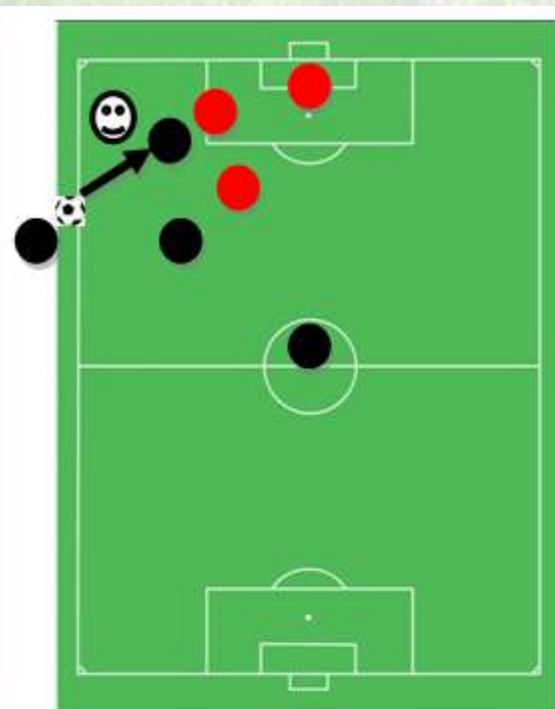
Per palle inattive si intendono tutte quelle situazioni in cui il pallone risulta essere fermo, in attesa di essere rimesso in gioco. Rientrano in questa categoria:

- Calcio d'inizio
- Calcio di punizione
- Rimessa laterale
- Calcio d'angolo
- Calcio di rinvio

Nei casi sopra riportati l'arbitro dovrà trovarsi in posizioni prestabilite, seguendo le direttive che più volte si sono approfondite in occasione delle varie DOP. Nelle immagini seguenti troverete alcune ulteriori delucidazioni a riguardo.



**CALCIO DI RINVIO** - L'arbitro si posiziona lateralmente facendo attenzione a curare i contrasti aerei tra giocatori.



**RIMESSA LATERALE** - L'arbitro si posiziona davanti alla palla osservando il battitore ed il resto dei giocatori vicini.





**PORTA LA TUA SQUADRA A VIVERE  
UN'ESPERIENZA INTERNAZIONALE UNICA!  
San Marino Cup 2015**



Dal 5 all'11 Luglio sulla Riviera Adriatica



**Categorie ammesse:**

**RAGAZZI**

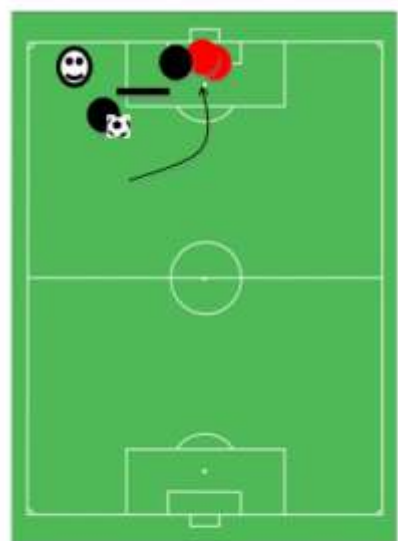
- Categoria A:** nati nel 2004 / 2005 sono ammessi 2 giocatori fuoriguota del 2003
- Categoria B:** nati nel 2002 / 2003 sono ammessi 3 giocatori fuoriguota del 2001
- Categoria C:** nati nel 2000 / 2001 sono ammessi 3 giocatori fuoriguota del 1999
- Categoria D:** nati nel 1998 / 1999 sono ammessi 3 giocatori fuoriguota del 1997
- Categoria E:** nati nel 1996 / 1997 sono ammessi 3 giocatori fuoriguota del 1995

**RAGAZZE**

- Categoria F:** nate nel 2001 / 2002 sono ammesse 3 giocatrici fuoriguota del 2000
- Categoria G:** nate nel 1999 / 2000 sono ammesse 3 giocatrici fuoriguota del 1998
- Categoria H:** nate nel 1996 / 1997 sono ammesse 3 giocatrici fuoriguota del 1995

Per maggiori informazioni o ricevere un preventivo puoi metterti in contatto con noi attraverso il seguente indirizzo email: [fabio@dreamteamitalysports.com](mailto:fabio@dreamteamitalysports.com) oppure telefonicamente: +39 031 200 943

\*QUOTE SPECIALI PER SOGGIORNI DI 4 NOTTI !!!



**CALCIO DI PUNIZIONE** - L'arbitro si posiziona in linea coi difensori per curare eventuali situazioni di fuorigioco.



**CALCIO D'ANGOLO** - L'arbitro si posiziona 5-10 mt dalla linea di porta osservando palla e giocatori.



**CALCIO DI RINVIO** - L'arbitro si posiziona lateralmente facendo attenzione a curare i contrasti aerei tra giocatori.



# Corso arbitri

## AAA Nuovi talenti cercasi

18 CANDIDATI ARBITRI. UN PERCORSO FORMATIVO DELICATO. UNA SPERANZA PER IL FUTURO



Ci siamo passati tutti. Chi prima e chi dopo... Un concentrato di regole da discutere in pochi giorni, con l'obiettivo che, una volta terminato con il diploma in mano, questi dettami siano valsi a qualcosa... Siamo serviti per buttarti meglio nella "mischia", con un briciolo di certezze in più. Perché alla fine di questo parliamo.. conoscere il regolamento per saperlo far rispettare poi sul campo! Il primo giorno d'incontro presso i locali della federazione si sono presentati in diciotto. "Un buon numero" - conferma il direttore del corso Sergio Riva - tenendo soprattutto in considerazione il fatto che la metà di questi hanno tra i 15 e i 17 anni, quindi molto giovani".

Una buona notizia, soprattutto per un discorso legato alla "futuribilità", ossia alla possibilità di emergere rispettando i vari diktat legati all'età in funzione della categoria di appartenenza. Buona comunque l'età media dei corsisti che, nell'insieme, non supera i 25 anni.

Da evidenziare il fatto che ben quattro ragazzi provengano dall'esperienza di mini-arbitro. Di fronte a tanto ottimismo Sergio rimarca però calma e tanta umiltà: "sarà per tutti un mese molto impegnativo, con molti argomenti da trattare ed un'attenzione che non dovrà mai mancare.

Alla fine l'esame dirà chi può, o meno, intraprendere questa non facile attività". Interessante anche constatare le motivazioni che hanno portato questi giovani a scegliere di fare l'arbitro: "La maggior del gruppo è stato spinto dalla semplice curiosità o dalla voglia di vivere il calcio in modo diverso. Tra loro ci sono anche alcuni giocatori, un dato che può portarci a pensare quanto oculata possa essere stata questa scelta". Un dato molto significativo e riconducibile al fatto che la nostra figura, da che se ne dica, gode ancora di una buona immagine! A noi non resta che augurare a tutti e diciotto questi ragazzi la massima dedizione possibile. Il vostro percorso è appena iniziato. Non ponetevi nessun obiettivo a lungo termine. Vivete weekend dopo weekend la vostra passione: ragionando, ascoltando e studiando. Siamo certi che alla fine qualcuno riuscirà a farsi notare anche se la speranza è che tutti voi possiate essere felici di quello che ben presto (si spera) riuscirete ad essere. Arbitri.. Semplicemente arbitri.



### PIANO CORSO

- **Giovedì 5 marzo** 19:30-21:00 Giubiasco - *Presentazione*
- **Sabato 7 marzo** 08:30-12:00 Centro Sportivo Rivera - *Formazione 1*
- **Sabato 14 marzo** 08:30-17:30 Giubiasco - *Formazione 2*
- **Domenica 15 marzo** 08:30-17:30 Giubiasco - *Formazione 3*
- **Mercoledì 18 marzo** 19:30-22:00 Giubiasco - *Formazione 4*
- **Lunedì 11 maggio** 19:30-22:00 Giubiasco - *Candidati che hanno superato il test corso di formazione*

[reftools.ch](http://reftools.ch)  
ENJOY THE GAME!



# II Quiz



## Domanda nr. 1

Un attaccante è uscito dal terreno di gioco per sottrarsi a una posizione di fuori-gioco. Quando il pallone viene centrato, rientra nell'area di porta senza autorizzazione dell' ARB e realizza una rete. Decisione dell' ARB?

- A) L'ARB interrompe immediatamente il gioco e ammonisce l'attaccante per il rientro sul campo non autorizzato. Il gioco riprende con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra avversaria dal luogo in cui il giocatore è rientrato sul terreno di gioco.
- B) L'ARB non ha alcun motivo per intervenire e comminare una sanzione. L'ARB riprende il gioco con un calcio d' inizio.
- C) L'ARB interrompe immediatamente il gioco e ammonisce l'attaccante per il rientro sul campo non autorizzato. Il gioco riprende con una palla d'arbitro in favore della squadra avversaria dal luogo in cui si trovava il pallone al momento dell' interruzione del gioco.

## Domanda nr. 2

L'arbitro vede che un giocatore sputa contro un avversario e interrompe il gioco. Che decisione deve prendere?

- A) Interrompere il gioco con un colpo di fischietto. Espellere il giocatore colpevole con una segnalazione ottica con il cartellino rosso. Riprendere il gioco con un calcio di punizione diretto dal luogo in cui il giocatore avversario è stato colpito.
- B) Interrompere il gioco con un colpo di fischietto. Ammonire il giocatore con una segnalazione ottica con il cartellino giallo. Riprendere il gioco con un calcio di punizione indiretto dal luogo in cui si trovava il giocatore colpevole.
- C) Alla prossima interruzione del gioco espulsione del giocatore colpevole con una segnalazione ottica con il cartellino rosso.

## Domanda nr. 3

In occasione di un calcio d'angolo un difensore si posiziona vicino al palo con le mani attaccate alla rete della porta. Con la mano appoggiata sul palo impedisce al pallone di entrare in porta. Che decisione deve prendere l'arbitro?

- A) L'arbitro non ha nessun motivo per intervenire.
- B) Interrompe il gioco con un colpo di fischietto, ammonisce il difensore con una segnalazione ottica con il cartellino giallo e riprende il gioco con un calcio di rigore.
- C) Interrompe il gioco con un colpo di fischietto, espelle il difensore con una segnalazione ottica con il cartellino rosso e riprende il gioco con un calcio di rigore.

## Domanda nr. 4

In occasione dell'esecuzione di un calcio di punizione diretto, il pallone sbatte sulla tra-versa e da qui oltrepassa la linea di porta. L'AA ha visto senza ombra di dubbio che il pallone ha superato la linea di porta. Che decisione deve prendere l'AA nel caso in cui l'ARB non reagisce?

- A) L'AA non ha alcun motivo di intervenire presso l'ARB per richiedere l' interruzione del gioco. Lascia quindi continuare il gioco.
- B) L'AA alza la sua bandierina. Dopo il colpo di fischietto dell'ARB il corre in direzione della linea mediana, non perdendo tuttavia la visuale sullo svolgersi del gioco.
- C) L'AA alza la sua bandierina e resta immobile. Dopo il colpo di fischietto dell'ARB, abbassa la sua bandierina e con una segnalazione con la mano mostra la direzione della linea mediana del campo.

## Domanda nr. 5

Un difensore di trova in prossimità della bandierina del calcio d'angolo e s'impadronisce del pallone, che stava per uscire lateralmente dal campo, con le due mani. L'ARB interrompe il gioco. Decisione dell'ARB?

- A) L'ARB ordina un calcio di punizione indiretto senza però ammonire il reo.
- B) L'ARB ordina un calcio di punizione diretto in favore della squadra che attacca. Non prende provvedimenti disciplinari in quanto il gioco di mano non è stato antisportivo.
- C) L'ARB lascia proseguire il gioco in quanto in un modo o nell'altro il pallone avrebbe oltrepassato la linea laterale.

## Domanda nr. 6

In quale regolamento si parla di protesta?

- A) Nelle regole di gioco.
- B) Nel regolamento di gioco.
- C) Nel regolamento ARB-AA.

## Domanda nr. 7

Un difensore che è rimasto vittima di un fallo, viene soccorso all'esterno del terreno di gioco. Quale di queste espressioni è corretta?

- A) Il giocatore può rientrare su terreno da qualsiasi parte del campo quando il gioco è in corso.
- B) Il giocatore, prima di rientrare sul campo, deve annunciarsi all'arbitro e può rientrare in gioco solo dopo aver ottenuto l'autorizzazione dell'arbitro.
- C) Mentre il gioco è in corso, il giocatore può ritornare in campo anche senza l'autorizzazione dell'arbitro dalla linea laterale.

## Domanda nr. 8

L'arbitro ordina a un giocatore di uscire dal terreno per sistemare le sue scarpe. Il giocatore rientra in campo, senza autorizzazione dell'arbitro, durante il gioco. L'arbitro si accorge e interrompe il gioco. Che decisione deve prendere?

- A) Ammonizione con una segnalazione ottica con il cartellino giallo e calcio di punizione diretto dal luogo in cui il giocatore è entrato in campo.
- B) Ammonizione con una segnalazione ottica con il cartellino giallo e calcio di punizione indiretto dal luogo in cui si trovava il pallone al momento dell' interruzione del gioco.
- C) Richiamo e palla d'arbitro dal luogo in cui il giocatore è entrato sul terreno da gioco.

## Domanda nr. 9

Un attaccante dribbla il portiere e tira in porta. Prima che il pallone superi la linea di porta, un raccattapalle entra sul terreno e tenta di fermare il pallone senza riuscirci. Il pallone supera la linea di porta ed entra in rete. Che decisione deve prendere l'ARB se il raccattapalle tocca il pallone nell'area di rigore?

- A) L'ARB convalida la rete senza colpo di fischietto e riprende il gioco con un calcio d' inizio.
- B) L'ARB interrompe il gioco con un colpo di fischietto. Fa sostituire il raccattapalle e riprende il gioco con una palla d'arbitro nel luogo in cui lo stesso ha toccato il pallone con le mani.
- C) L'ARB riprende il gioco con un calcio di punizione indiretto sulla linea di porta nel luogo più vicino a dove il raccattapalle ha tentato di toccare il pallone.

## Domanda nr. 10

In una partita di 4. Lega, mentre il gioco è in movimento, uno spettatore entra in campo. Un giocatore della squadra A colpisce da tergo lo spettatore. L'ARB interrompe il gioco con un colpo di fischietto. Che decisione deve prendere?

- A) L'ARB espelle il giocatore colpevole dal campo con il cartellino rosso e riprende il gioco con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra B dal luogo in cui è avvenuto il fatto.
- B) L'ARB espelle il giocatore colpevole dal campo con il cartellino rosso e riprende il gioco con una palla d'arbitro dal luogo in cui si trovava il pallone al momento dell' interruzione del gioco.
- C) L'ARB espelle il giocatore colpevole dal campo con il cartellino rosso e riprende il gioco con un calcio di punizione indiretto a favore della squadra B dal luogo in cui lo spettatore è entrato in campo.

## RI SPOSTE ESATTE:

- 1-A    2-A    3-C    4-B    5-B  
6-B    7-B    8-B    9-B    10-B