

Aprile 2015 n° 3

L' ARBITRO

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

Intervista ai mister di 1° Lega

«Cosa pensiamo noi degli arbitri...»

Regolamento

Come migliorarsi sul fuorigioco

Futsal

Conosciamolo meglio

Comportamento

Il giusto approccio alla gara

L' approfondimento

La formazione sui giovani calciatori

Simon Ghisletta

Arbitro FIFA Women



L'ARBITRO

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

ANNO I - NUMERO 3 - APRILE 2015

Responsabile Rivista

Maurizio Cairolì (mauricairolì@hotmail.com)

Grafica

Vincenzo Di Napoli
dinapoli@hotmail.it

Download:



<https://ticinoarbitri.wordpress.com>



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

Partner:



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 Il calcio regionale nel terzo millennio

La COPERTINA

4 Intervista a Simona Ghisletta

REGOLAMENTO

7 Il fuorigioco

9 Il punto di vista degli assistenti

ALLENAMENTO

10 L'acido lattico: pro e contro

FUTSAL

13 Una disciplina che avanza

A TU PER TU

15 Confrontiamoci coi mister

CURIOSANDO

18 A spasso tra le regole

COMPORTEMENTO

19 Il giusto approccio alla gara

L' APPROFONDIMENTO

22 Il calcio ticinese e il suo futuro

CORSI E CONCORSI

24 Il Quiz



IL CALCIO REGIONALE NEL TERZO MILLENNIO

Ne sono entrati di palloni nelle porte da quando all'inizio del cosiddetto « terzo millennio » ho avuto l'onore di entrare a far parte del comitato e di presiedere poi la Federazione Ticinese di Calcio.

Uno sport che ho amato sin dall'infanzia, forse anche per tradizione di famiglia e per la crescita del quale -su piano regionale- ho investito molto.

Sia ben chiaro: senza la competente e appassionata collaborazione degli altri membri di comitato e di parecchi collaboratori non sarebbe stato nemmeno immaginabile affrontare l'impresa.

Ma anche in ambito federativo si muovono dinamiche parificabile a quelle di una squadra di calcio.

Quando « il gruppo » è sano e coeso e tutti si muovono nella stessa direzione i risultati arrivano.

Già nel mio primo rapporto presidenziale all'assemblea dei delegati, riunitasi a Verscio nell'agosto 2003, avevo indicato alcuni obiettivi volti a trasformare la struttura federativa da « mera autorità amministrativa » a « partner delle società ».

Stavamo già operando da mesi per:

- rendere più facili i contatti tra FTC, singole società e addetti ai lavori (informatizzazione);
- semplificare le procedure e alleviare gli oneri amministrativi delle società (convocazioni centralizzate, rafforzamento del segretariato);
- rendere più trasparente l'attività della struttura federativa (sito internet);
- contribuire più efficacemente al miglioramento della qualità del gioco del calcio nei campionati regionali (formazione) e allo sviluppo di talenti (Programma Gianni);
- sensibilizzare le società sugli aspetti fisiologici dei calciatori (monitoraggio);

- utilizzare le risorse economiche in modo razionale, riducendo i costi amministrativi a favore di esborsi finalizzati a contributi diretti alle società soprattutto in materia di formazione (abolizione del giornale, riduzione spese postali e telefoniche, introduzione dei Label).

A distanza di un paio di lustri possiamo affermare con legittimo orgoglio che questi e altri obiettivi sono stati raggiunti, grazie all'impulso dato dal comitato ma soprattutto all'azione di decine di collaboratori e all'eccezionale disponibilità di dirigenti, arbitri e allenatori.



E' stato specialmente sul piano tecnico e formativo che si sono fatti passi da gigante. La creazione di una struttura apposita, formata da un gruppo di istruttori coordinati da Bruno Quadri, ha permesso al nostro calcio di compiere un salto di qualità. La formazione è stata professionalizzata, i label hanno consentito a società e raggruppamenti di ricevere aiuti importanti, il Programma Gianni ha fatto crollare barriere ataviche mettendo il ragazzo di talento al centro dell'attenzione. I vari campionati sono stati ristrutturati in senso piramidale e il calcio femminile è finalmente uscito dall'oblio dei pregiudizi per diventare maggiorenni.

Dal profilo tecnologico la rivoluzione informatica ha piano piano coinvolto tutti: dalle convocazioni alla pubblicazione dei risultati, passando per i rapporti tra segretariato, arbitri e società, Le buste e i francobolli sembrano un retaggio preistorico. E invece sono passati solo 15 anni. Il settimanale cartaceo « Calcio regionale » è stato sostituito da un sito internet che si è affiancato al sito ufficiale. Ambedue con migliaia di visite al giorno.

E che dire dell'applicazione per telefonini e iPad o della possibilità di seguire via streaming alcune partite?

Ci si è mossi insomma anche per valorizzare l'immagine e il « prodotto » calcio in Ticino con l'attivazione di un piano commerciale che dovrebbe portare a far sponsorizzare -come succede già con agli allievi più piccoli- Coppe e campionati.

Potrei proseguire a lungo nell'elenco di altri progetti.

Mi limiterò a sottolineare gli sforzi che si stanno facendo per l'ulteriore miglioramento della classe arbitrale e per la sistemazione e messa in sicurezza degli impianti.

La FTC gode di buona salute insomma. Sul piano finanziario ha un movimento che supera il milione di franchi e da alcuni anni affida la revisione dei conti, oltre che alle persone designate dall'assemblea, anche a una società esterna.

Quanto all'entusiasmo, che è il patrimonio più importante che un'associazione possa avere, è immutato direi.

Ogni fine settimana sono migliaia le persone che si dilettano sui campi o seguono le partite.

Dietro a questo fenomeno sociale impressionante, mi piace sempre ricordarlo, ci sono i volontari. Persone senza le quali il meccanismo si fermerebbe in 24 ore.

A loro diciamo un grande e caloroso grazie.

«Amo lo sport. L'arbitro? Era destino»

Una vita dedicata allo sport. Si potrebbe riassumere così le gesta della nostra collega di "punta", Simona Ghisletta.

Una passione che l'ha condotta a vivere al meglio e sempre al massimo diverse attività sportive, facendo tesoro di quei valori e di quei principi che solo lo sport, nella sua forma più sana, è capace di offrirti.

Il suo legame con l'arbitraggio è nato per caso, seguendo strade tracciate dal destino.

Inizialmente inclemente, con la rottura dei legamenti (per ben tre volte), poi sempre più roseo, con la strada sempre più spianata nel suo percorso arbitrale e la consapevolezza di aver intrapreso una passione che l'avrebbe portata a vivere al meglio le sue esperienze di vita..

Oggi Simona è tra gli arbitri più in vista nel panorama svizzero. E' una donna che ha saputo confrontarsi al meglio con l'altro sesso, facendosi prima di tutto accettare.

Grazie a tenacia, ambizione e volontà. Nel 2010 riesce ad ottenere la qualifica internazionale di FIFA women, in seguito quella nazionale di 1° lega promotion.

Un risultato strepitoso, che le permette di intraprendere ulteriori incredibili esperienze! Nel 2012 dirige la finale dei campionati europei WU17 a Nyon partecipando, l'anno successivo, alla fase finale dei campionati europei Wu19.

Una scalata che non vuole certo arrestarsi, pur di fronte ai mille impegni extra calcistici. Nella vita professionale ottiene brillantemente la laurea in psicologia sociale, titolo che gli permetterà di lavorare a pieno regime come insegnante presso le scuole speciali del Sopraceneri.

Insomma.. si può certo dire che Simona stia vivendo un grande momento personale. Ma i traguardi non arrivano per caso.. Si ottengono col lavoro ed il sacrificio, senza vivere sugli allori o sentirsi arrivato. Ma c'è un sogno che l'accompagna..



Simona con Küng e Gabellon in Olanda vs Grecia, partita di qualificazione ai campionati

Arbitrare in Challenge League. Arriverà quel giorno? Ne siamo certi. Prima o poi arriverà. Basta continuare a crederci, lavorando sodo. Doti che a lei certo non mancano. Forza e coraggio allora!

1. Simona, com'è iniziata la tua passione per il calcio?

Durante gli anni del liceo un gruppo di ragazze decise di iscriversi ad un torneo di calcio femminile, io feci parte di quel gruppo. Ci divertimmo a tal punto che in seguito decidemmo di iscriverci in una squadra ufficiale, cioè il Giubiasco femminile.

Dopo alcuni allenamenti di prova fummo tesserate e da lì iniziò la passione.

La compagnia era bella, un gruppo affiatato, dopo gli allenamenti ci fermavamo sempre per una bibita, programmavamo viaggi culturali o semplicemente cene a tema.

Un bel gruppo.

2. In che ruolo giocavi nel Giubiasco e come vivevi le partite?

La mia fortuna è quella di essere veloce e forte fisicamente, quindi da logica giocavo difensore esterno. La tecnica non era un granché, ma riuscivo quasi sempre ad anticipare le avversarie e a rubargli la palla, poi assicuravo il primo passaggio e il mio lavoro era fatto. Sono sempre stata una persona molto competitiva, non mi piaceva perdere e in campo con qualche arbitro ci ho pure litigato. Alla fine della partita mi recavo sempre verso l'arbitro per scusare il mio sfogo e perché no.. per bere qualcosa insieme.

3. Come mai la scelta di intraprendere l'attività di arbitro? Ti ha incentivato qualcuno in particolare?

Lo sport fa bene dicono sempre.... Purtroppo giocando a calcio ho rotto i legamenti crociati del ginocchio per ben tre volte, al che il medico ha dovuto ricredersi sullo sport e mi ha consigliato di abbandonare almeno il calcio giocato. Nel frattempo conosco Roberto Ferrari, ex arbitro di lega nazionale e attualmente mio compagno di vita, il quale mi proponeva di intraprendere la carriera di arbitro. La mia risposta, me la ricordo ancora oggi, fu: "ma non sarai mica matto, litigherò con tutti". Assistendo alle partite che dirigeva in regione, riuscivo a litigare anche con gli spettatori, rispondendo a tono alle battute infelici sull'arbitro.

4. Raccontaci dei tuoi inizi..

La mia prima partita fu una partita di allievi C sul campo dell'Ascona. Mi sembrava di rincorrere una carovana e di non riuscire mai a prenderla. Alla seconda partita ho divelto un paletto dei parcheggi con l'auto, peggio di così non poteva iniziare la mia carriera. Prima di iniziare una partita mi facevo un sacco di domande sulle possibili situazioni (anche surreali) che sarebbero potute accadere durante la gara. Ne sa qualcosa Robi che con molta pazienza (grazie!) cercava di dissolvere tutti i miei dubbi.

5. Come definiresti la tua crescita arbitrale?

Inaspettata. A dire la verità avevo iniziato ad arbitrare come alternativa al calcio giocato. Nel frattempo avevo anche intrapreso la carriera come allenatrice. Per molti anni ho allenato squadre di allievi E e D. Trovando molte soddisfazioni.

Praticavo molti sport, tra cui triathlon, mtb, corsa su strada, raggiungendo anche traguardi considerevoli. L'arbitraggio proseguiva parallelo.

Poi ad un certo punto i responsabili del gruppo talenti dopo avermi visionata e aver apprezzato le mie prestazioni mi propongono di diventare arbitro FIFA per le donne. Io a dire la verità non sapevo bene come funzionasse, ma visto che non mi tiro mai indietro ho risposto presente.

6. A distanza di tempo dal tuo esordio nel 2003 dove e come credi ti abbia accresciuto l'essere arbitro?

Fare l'arbitro è una passione. Chi lo pratica con serietà evolve ogni partita. Ogni situazione, positiva o negativa che sia, ti permette di fare un passo in avanti. La mia professione mi ha aiutata molto sul campo, il modo di comunicare con i giocatori non deve essere sottovalutato.

Se è vero che in campo noi siamo il giudice, è altrettanto vero che dobbiamo fare passare il messaggio nei migliori dei modi, con autorevolezza e senza alimentare conflitti inutili.

Quando ci si trova a interagire con persone penso che la natura dei rapporti umani sia fondamentale.

7. Come vivi il momento del pre-partita e com'è il tuo approccio alla gara?

La maggior parte delle mie partite si svolgono oltre Gottardo e mi capita di viaggiare anche per più di tre ore da sola. Nel viaggio inizia la mia preparazione alla partita, ascoltando musica pop e pensando a che tipo di squadre avrò di fronte. Quando arrivo al campo, non mi faccio mai mancare un buon espresso e assieme ai miei collaboratori discutiamo e ci focalizziamo sulla partita imminente. Non ho rituali o scaramanzie, ma mi piace prendere tutto il tempo necessario, di natura sono piuttosto calma e non amo le persone agitate.

Cerco di infondere questo stile anche ai miei collaboratori. Se dovessero esserci situazioni complicate non dimenticare di pensare prima di agire.

8. Brutto da dirsi ma credo sia ovvio pensare che, magari prima di essere divenuta quella che sei, il tuo essere donna abbia procurato qualche pregiudizio nei tuoi confronti. Li hai avvertiti e come li hai superati?

Il calcio è ancora oggi associato al sesso maschile, anche se qualcosa si sta smovendo, pensate solamente che alla finale dei campionati del mondo femminili in Germania hanno assistito più di 60000 spettatori. Le prime volte che calcavo i campi da calcio sentivo battutine e occhiate indiscrete alle mie spalle. Accettavo di buon cuore e mi dicevo che il campo avrebbe detto la verità. Pian piano mi sono fatta un nome e oggi i giocatori mi accolgono con simpatia e ammirazione anche perché hanno apprezzato le mie capacità.

9. Quali sono le componenti (tattica, atletica, tecnica, formazione) che alleni maggiormente in te?

Un buon arbitro oggi deve saper prendere la decisione giusta al momento giusto e per farlo deve trovarsi al posto giusto. La condizione fisica è molto importante, così come le conoscenze tecniche e la personalità. Atleticamente svolgo un lavoro molto differenziato, puntando molto sulla velocità di base. Le donne non hanno sconti nei test fisici (!) quindi devo allenarmi forse più degli uomini. Svolgo degli allenamenti mirati ad alta intensità, alternati ad allenamenti di pura velocità. Una volta a settimana svolgo un lavoro particolare di potenziamento e reattività in una palestra. Con la bella stagione faccio anche parecchie corse in montagna con i miei amici.

Simona Ghisletta

data di nascita: 11.06.1978

2003 – inizio

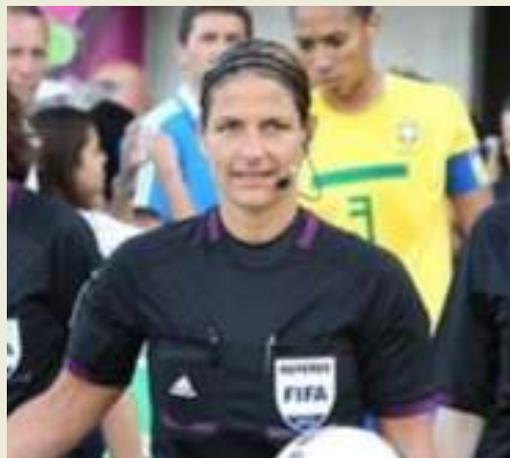
2004: qualifica 5° lega

2006: qualifica di 2° lega

2008: 2° lega inter

2010: qualifica FIFA Woman e 1° lega

2014: qualifica 1° lega Promotion



CARRIERA NAZIONALE

| <u>Competizione</u> | <u>Presenze</u> | <u>A</u> | <u>D/A</u> | <u>E</u> | <u>Rig</u> |
|-------------------------|-----------------|-----------|------------|----------|------------|
| TOTALI | 45 | 75 | 0 | 1 | 5 |
| <u>Coppa Svizzera</u> | <u>2</u> | 4 | 0 | 0 | 0 |
| <u>Promotion League</u> | <u>24</u> | 51 | 0 | 1 | 4 |
| <u>1.Liga gruppo 2</u> | <u>7</u> | 4 | 0 | 0 | 0 |
| <u>1.Liga gruppo 3</u> | <u>12</u> | 16 | 0 | 0 | 1 |

...l'arbitro? Era destino



10. Che esperienza ti sta regalando la qualifica di arbitro FIFA women?

Ho ricevuto la nomina FIFA nel 2010 e da allora ho già arbitrato una quarantina di partite internazionali tra qualifiche di campionati europei, Champions League ed europei giovanili. Nel 2012 ho arbitrato la finale dei campionati europei femminili U17 a Nyon e l'anno successivo ho preso parte al torneo finale dei campionati europei femminili U19 in Turchia. Fare l'arbitro internazionale è un privilegio, si visitano molti paesi e si conoscono moltissime persone, che a scadenza regolare ritrovi. Se penso alla partita Francia-Brasile nel 2013 a Rouen in Normandia davanti a 15000 persone mi viene ancora la pelle d'oca. Su quel terreno c'erano Marta, Thierry, Necib,... tutte giocatrici che hanno segnato la storia del calcio femminile.

11. Oltre che giocatrice e poi arbitro hai svolto anche il ruolo di allenatrice. Puoi raccontarci com'è nata quest'altra tua passione?

Dopo aver smesso con il calcio giocato ho intrapreso la carriera di allenatrice, una passione che ho portato avanti per molti anni e che andava di pari passo con l'arbitraggio. Purtroppo non si ha mai il tempo di svolgere tutte le proprie passioni e quando sono stata nominata arbitro internazionale ho smesso di allenare. Non ho abbandonato del tutto l'idea di tornare ad allenare gli allievi, inoltre nell'ambito lavorativo assieme al mio collega Massimo Delorenzi, nel 2008 abbiamo fondato l' "Isola dei conigli football Team", una squadra di ragazzi di scuola speciale con i quali abbiamo partecipato ai vari tornei scolastici cantonali.

12. Tornando all'arbitraggio, quali sono gli obiettivi a breve e a lungo termine che ti poni?

Per me ogni partita diventa un obiettivo, un sogno sarebbe fare qualche partita in Challenge League, mentre a livello internazionale l'obiettivo è il raggiungimento del gruppo 1.

13. Se vedessi un ragazzo incerto ad intraprendere la nostra attività cosa gli diresti per aiutarlo nella scelta?

Oggi i ragazzi faticano ad avere una passione e soprattutto a mantenerla a lungo nel tempo. Sarei onesta con lui gli direi che fare l'arbitro è un grande impegno e necessita di molti sacrifici ma con il giusto impegno può raggiungere traguardi importanti e molte soddisfazioni personali.

L'arbitro ha uno status quo particolare, sei visto e conosciuto da molta gente.

14. Convivi con Roberto Ferrari, arbitro molto conosciuto. Immaginiamo che ti segua e che ti consigli per la tua crescita. Com'è convivere perennemente con il suo giudizio... Lo ascolti o qualche volta avresti voglia di mostrargli un bel cartellino giallo?

Robi è stata una pedina fondamentale per la mia carriera, mi ha spinto, convinta e sostenuta in tutti i momenti.

Mi ha dato molti consigli, tanti li ho tenuti alcuni li ho "gettati", non ha mai giudicato una mia prestazione. È sempre stato abile a trovare i punti positivi e a non sottolineare gli errori, consigliandomi come avrei potuto agire in un altro modo.

Ci scontriamo forse maggiormente quando guardiamo le partite in tv, non sempre le nostre opinioni convergono. Quando può mi accompagna nelle trasferte più impegnative, anche fino in Turchia..... Grazie Robi!

Roberto Ferrari



1. Roberto, sei tra gli uomini più invidiati del pianeta... con la tua compagna puoi parlare e discutere di calcio!?

Sì è vero.. discutiamo ogni tanto di calcio ma non è sicuramente il nostro argomento prioritario!

2. Quanto influisce la tua presenza sulle sue dinamiche di arbitro?

Io ho influito solo inizialmente sulla scelta di Simona nel diventare arbitro.

Attualmente sono rari i momenti in cui interferisco sulla sua carriera. Cerco di non intromettermi molto poiché ognuno di noi possiede il suo stile. A volte mi capita di assistere a partite da lei dirette e se mi chiede un parere sono certamente disposto a fornirglielo. Mi piace molto la discussione costruttiva!

3. Raccontaci un pregio ed un difetto di Simona in "giacchetta nera"..

Allora.. i pregi di Simona sono sicuramente la calma, la spontaneità, le conoscenze calcistiche e la condizione fisica. Per quanto riguarda i difetti bhe... no comment!



QUESTIONE DI... FOTOGRAMMA

Tutto in un attimo. Una decisione da prendere con la massima cura.

Credo che questa sia la regola più “complicata” da poter comprendere su un foglio di carta ma al contempo una delle più appassionanti, impegnative e oserei dire facili da mettere in pratica sul terreno di gioco. Sono sicuro che in questo momento chi mi sta leggendo sia un pochino scettico sull'aggettivo “facile” utilizzato poc'anzi. Spero che alla fine della lettura avrò eliminato questo vostro scetticismo!

Prima di iniziare, però, vi prego di assecondarmi cercando di immaginare un terreno di gara completo di tutto: righe, pallone, giocatori e arbitro. Bene.. Chi attacca lo chiamerò “attaccante”, chi difende “difensore”, mentre per il fuorigioco utilizzerò l'abbreviativo “FG”.

Quali sono i presupposti per far sì che un giocatore sia in FG? Vi prego di fermare la lettura e di rispondere mente locale a questa semplice domanda. Fatelo velocemente! Come se doveste spiegarlo nell'immediato ad una persona voi vicina.

Ora cerchiamo di valutare insieme i criteri che determinano la sua irregolarità.

Per essere in FG l'attaccante che riceve palla dovrà trovarsi:

- Nella mediana avversaria;
- Oltre la linea del penultimo difensore;
- Oltre la linea del pallone;
- Nella condizione di ricevere palla, volontariamente od involontariamente, da un suo compagno di squadra.

Una volta che si presenta uno, o più fattori, sopra menzionati l'arbitro, prima di decretare effettivamente la posizione di FG, dovrà ulteriormente valutare se l'attaccante:

- Disturbi (o influisca) sul comportamento/ giocata dell'avversario;
- Tragga un vantaggio dalla sua posizione;
- Tocchi il pallone.

Per cercare di adempiere al meglio a questa regola si richiede nell'arbitro un ottima condizione fisica, un ottimo senso della posizione in campo, un ottimo colpo d'occhio ed una fruttuosa lettura (anticipata) dello svolgimento del gioco.

Vedrete che dopo una decina di minuti si potrà già intuire la dinamica e la tipologia del gioco messo in atto delle due squadre.

Per quanto riguarda la condizione fisica non posso certo insegnarla io, ma il consiglio che posso dare è quello di non soffermarsi esclusivamente su un solo tipo di corsa (per intenderci la classica andatura in avanti per lunghi tratti) ma intercalarla con degli scatti, allunghi, corsa laterale e a ritroso.

Per trovare la posizione ideale bisogna sicuramente tenere conto di alcune accortezze. In primis l'arbitro dovrà evitare di sostare nel cerchio di metà campo (sabbie mobili...) portandosi velocemente “fuori”, in direzione del gioco.



Quando il gioco si sviluppa in verticale non seguirlo perpendicolarmente ma spostarsi lateralmente e in avanzamento con un buon cambio di passo, così da valutare in posizione ottimale un possibile FG. Ad ogni possibile passaggio in avanti l'arbitro dovrà fotografare la posizione della linea difensiva: valutare, verificare e decidere. Ma la decisione dovrà essere presa con un bel colpo di fischietto, con la segnalazione del braccio ben teso sopra la testa e, nei casi vicinissimi alla porta, con la presenza fisica (portarsi sul punto dell'infrazione!).

Certamente sarebbe cosa ottimale avere un mixer di tutte queste qualità ed è solo con l'allenamento, la dedizione e l'entusiasmo che si potranno ottenere dei miglioramenti.

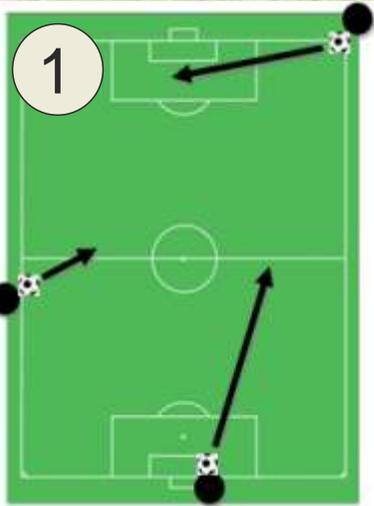


Fig. 1: Su calcio d'angolo, rimessa laterale e calcio di rinvio un attaccante non sarà mai punibile di FG



Fig.2: Il difensore lancia lungo al laterale(fig. 2A) che parte in posizione regolare (propria mediana). Il compagno attaccante, in FG, non è punibile in quanto si disinteressa del lancio prendendo posizione per la giocata successiva (fig. 2B) concludendo a rete un passaggio orizzontale del compagno in fascia.



CASISTICHE



Fig. 3: Il cc verticalizza palla. L'ac rientrando da FG si disinteressa della stessa (pur vicina) sfruttando l'inserimento del compagno laterale (in questo caso l'ac rientra di fatto in gioco per l'azione successiva).

AZIONE REGOLARE

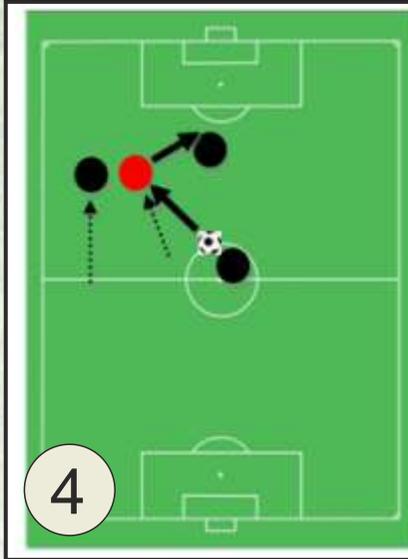


Fig. 4: Il cc sfrutta l'inserimento del laterale sx ma il passaggio filtrante viene deviato **accidentalmente** dal difensore che offre palla all'ac avversario in posizione di FG. Trattandosi di rimpallo l'ARB fischierà la posizione di FG.

AZIONE IRREGOLARE

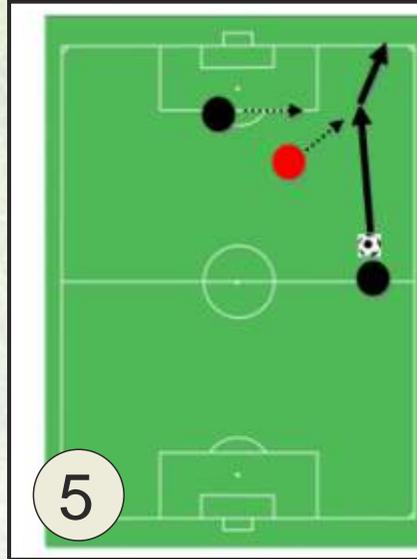


Fig. 5: Esempio di posizione di FG influente sulla giocata del difensore. Il dc viene indotto dal movimento a seguire dell'ac avversario a mandare precauzionalmente il pallone in calcio d'angolo.

AZIONE IRREGOLARE



6



Fig. 6: Facciamo chiarezza sulla posizione di FG in merito all'influenza o meno di un attaccante davanti al portiere avversario. La regola dice che "un attaccante si trova in FG se ostruisce la visuale del portiere. In tal caso è da punire perché impedisce all'avversario di intervenire sul pallone (pag. 96)". La stretta vicinanza tra AC (in posizione di FG) e portiere determina pertanto un'irregolarità. Ma in che misura tale distanza deve essere quantificabile per decretarne la punibilità o meno? In una recente intervista Pierluigi Collina, responsabile arbitri UEFA, ha cercato di chiarire il concetto dicendo che da zero a due metri circa tra portiere e AC (davanti alla sua visuale col pallone) sussistono le condizioni per fischiare una posizione di FG. Al contrario distanze maggiori non devono portare necessariamente alla sanzione del fuorigioco (a meno che l'AC non si sbracci o saltelli per distrarre volontariamente il comportamento del portiere stesso).



FUORIGIOCO!

Il punto di vista degli assistenti



A cura di Poli Alessandro
ex assistente in Challenge League
Istruttore ASF - Ispettore AA 1° Lega

In questi ultimi decenni il fuorigioco è molto cambiato, questi cambiamenti hanno velocizzato il gioco ma così facendo il rischio di errore da parte dell'assistente è aumentato.

Una volta bastava che un giocatore si trovasse al di là del penultimo difensore per essere punito, adesso ci sono altri fattori per fischiare un fuorigioco e sono:

- Partecipa attivamente all'azione.
- Disturba un difensore impedendogli di giocare liberamente la palla.
- Al momento di un tiro in porta l'attaccante nasconde la visuale al portiere impedendogli la parata.

Alcuni consigli che posso dare per riuscire a valutare al meglio le situazioni di fuorigioco:

- Essere sempre ben allineato con il penultimo difensore, per far ciò aiutatevi con le righe del campo (16 m, linea dell'erba appena tagliata sempre che sia dritta.), con i pali della luce e con i cartelloni pubblicitari.
- Utilizzate la corsa laterale quando la difesa si muove lentamente, invece quando si sposta velocemente scattate con loro.
- Evitate di guardare troppo il gioco fatelo solo per valutare che la palla non esce da rettangolo di gioco, abituatevi ad ascoltare quando parte il lancio, esso vi aiuta a valutare se l'attaccante parte in posizione regolare o no.

Un ultimo punto ma non meno importante è l'utilizzo corretto del Wait & See, un consiglio che vi posso dare per attuare al meglio il W & S è di avere pazienza e di alzare solo quando il giocatore punibile prende possesso del pallone.

Spero che questi piccoli consigli vi possano aiutare per valutare meglio il fuorigioco e migliorare le vostre prestazioni.

ALLENAMENTO

A cura di **Viola Valsecchi**
«Laureata in scienze motorie»

L'ACIDO LATTICO: PRO E CONTRO

Cos'è l'acido lattico? Che cosa provoca? E' vero che è veramente così "cattivo" come tutti credono? L'acido lattico è un sottoprodotto dell'attività anaerobica (cioè senza la presenza di ossigeno) dei muscoli. Quando l'organismo non è più in grado di tollerare un determinato sforzo fisico senza un accumulo netto di acido lattico nel sangue si dice che ha superato la cosiddetta "soglia anaerobica". Questo provoca un aumento dell'acidità ematica con un conseguente abbassamento del PH intracellulare.

Se l'intensità dell'esercizio continua ad aumentare "sopra la soglia anaerobica" si verificherà un continuo accumulo di lattato (lattacidemia), che porterà ad una richiesta sempre maggiore di ossigeno alle fibre e ad un successivo rallentamento della contrazione muscolare, fino a giungere a quello che tutti noi conosciamo come "crampo" (o tetania in termine più tecnico), ovvero un eccesso di stimolazione del muscolo che porta all'impossibilità di smaltimento dell'acido lattico muscolare.

Ovviamente è possibile allenare l'organismo alla presenza dell'acido lattico seguendo una serie di accorgimenti.

Innanzitutto è assolutamente necessario allenare le componenti aerobiche centrali migliorando così la VO2max. Questo parametro rappresenta infatti la massima quantità di ossigeno che può essere utilizzata da un individuo nel corso di un'attività fisica coinvolgente grandi gruppi muscolari, di intensità crescente e protratta progressivamente nel tempo. L'insorgenza di acido lattico, è legata strettamente alla VO2max.

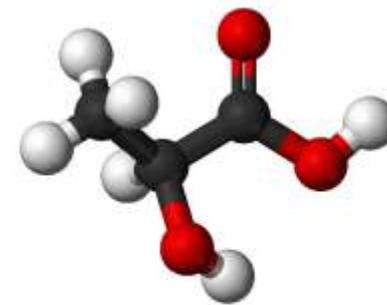
Quando infatti il sistema aerobico non può fronteggiare la richiesta di energia inizia la produzione di acido lattico, che non coincide con il massimo consumo di ossigeno; il consumo di ossigeno continua a salire anche quando inizia la produzione di acido lattico. Innalzando ulteriormente lo sforzo, ad un certo punto, il sistema non sarà più in grado di aumentare il consumo di ossigeno: qui si raggiunge la VO2max e l'unico meccanismo in grado di produrre ulteriore energia è quello lattacido.

ALLENANDO QUINDI LA VO2MAX POSSO ANCHE RALLENTARE L'INSORGENZA DI ACIDO LATTICO!

Indubbiamente quando parlo di componenti aerobiche centrali faccio riferimento alla quantità di ossigeno che deve arrivare alle fibre muscolari e più precisamente dentro i mitocondri, per produrre ATP con il meccanismo aerobico. Ciò che deve essere quindi allenata è la gittata cardiaca (perché è il fattore che limita l'apporto di ossigeno ai muscoli) e di conseguenza la frequenza cardiaca.

Questo risultato si ottiene attraverso allenamenti che stimolino il veloce innalzamento della frequenza stessa, come ripetute in salita con impegno massimo o vicino a quello massimo per tratti percorribili in 8-12 secondi.

Un ottimo allenamento delle componenti centrali del sistema aerobico serve inoltre a migliorare la **capacità di tamponamento** ematico, neutralizzando l'acidosi del sangue attraverso l'annullamento dell'effetto negativo dell'acidità dello ione H (vedi dopo).



Acido Lattico
Puro

Le sostanze tampone più conosciute sono il bicarbonato, altre piccole molecole proteiche come la carnosina e la creatina e altre proteine che contengono l'amminoacido istidina.

Inoltre per ottenere la rapida scomparsa di lattato dai muscoli e dal sangue è necessario che l'organismo impari a trasformare rapidamente il lattato in piruvato (cioè che nei muscoli ci siano alti livelli di H-LDH o lattato deidrogenasi, enzima che promuove la trasformazione da acido lattico a acido piruvico). Lo stimolo per aumentare le quantità di questo enzima è la saturazione del muscolo di acido lattico attraverso, ad esempio, ripetute sui 400 / 800 metri con poco recupero o sprint in salita, allenando così anche le componenti aerobiche centrali facendo salire la frequenza cardiaca.

SFATARE I FALSI MITI

Ogni atleta che conduce una normale attività fisica ha sempre a che fare con questo "problema/disturbo" dell'acido lattico e spesso se ne lamenta; in realtà questo semplice composto, sottovalutato negli anni passati e più volte considerato "prodotto di scarto", dimostra sempre di più di avere proprietà eccezionali.

Contrariamente a quanto spesso si pensa, l'**acido lattico** non è il responsabile del dolore muscolare avvertito il giorno seguente ad un allenamento molto intenso e i giorni successivi. L'acido lattico infatti viene smaltito nel giro di un'ora/un'ora e mezza (a seconda del grado di allenamento del soggetto) e la sua quantità si dimezza ogni **15 minuti** (per gli individui non allenati) fino ad arrivare anche a 7 minuti (per gli individui molto allenati).

L'indolenzimento ad insorgenza ritardata (meglio noto con l'acronimo anglosassone DOMS: Delayed Onset Muscle Soreness), invece, è causato da microlacerazioni muscolari che originano processi infiammatori, seguiti poi da un aumento della sensibilità nelle zone muscolari maggiormente sollecitate per via di un incremento delle attività ematiche e linfatiche. Gli effetti dei DOMS solitamente si avvertono tra le 12 e le 72 ore circa dallo sforzo fisico intenso, perdurando anche per 5-6 giorni consecutivi. L'acido lattico, seppur tossico, non deve essere considerato assolutamente un prodotto di rifiuto. Esso, infatti, può essere utilizzato dal muscolo dopo esser stato risintetizzato a glucosio attraverso il "Ciclo di Cori", viene metabolizzato dal cuore e viene anche assorbito da altre fibre muscolari (soprattutto quelle rosse).

Nel primo caso (Ciclo di Cori) l'acido lattico prodotto dai muscoli viene portato al fegato dove viene trasformato prima in acido piruvico e poi in glucosio. Quest'ultimo viene poi riportato al muscolo che lo potrà riutilizzare.

Nel secondo caso il cuore è in grado di utilizzare il lattato a scopo energetico in condizioni di anaerobiosi (cioè in assenza di ossigeno). L'acido lattico infatti, essendo un vaso dilatatore coronarico, è in grado di salvare il cuore dall'ipossia (mancanza di ossigeno).

Nell'ultimo caso il lattato prodotto viene trasportato alle fibre vicine attraverso trasportatori chiamati MCT (o Monocarboxylate Transporter) dove verrà poi metabolizzato (trasformato da lattato a piruvato per opera delle LDH).

Prendiamo ora in considerazione altri effetti positivi dell'acido lattico.

Durante il lavoro muscolare strenuo, quando il metabolismo aerobico non è più in grado di soddisfare le aumentate richieste energetiche, viene attivato il meccanismo anaerobico lattacido per produrre energia sotto forma di ATP.

Come secondo punto è necessario sottolineare che l'acido lattico stimola testicoli e ghiandole surrenali a produrre testosterone. È questo il motivo per cui l'attività fisica anaerobica è foriera di aumento della massa muscolare.

Per i velocisti che sostengono che una preparazione aerobica per la loro specialità non serva a nulla o per i bodybuilder che allenano solamente l'anaerobico a scapito del metabolismo aerobico,

bisogna ricordare che il meccanismo ossidativo (aerobico) aiuta nella degradazione dell'acido lattico in quanto i prodotti di scarto del processo sono anidride carbonica e acqua che arrivano diretti dall'ossidazione dell'ossigeno!

PER UN BUON FUNZIONAMENTO DEL MECCANISMO ANAEROBICO E' NECESSARIA UNA BASE AEROBICA!

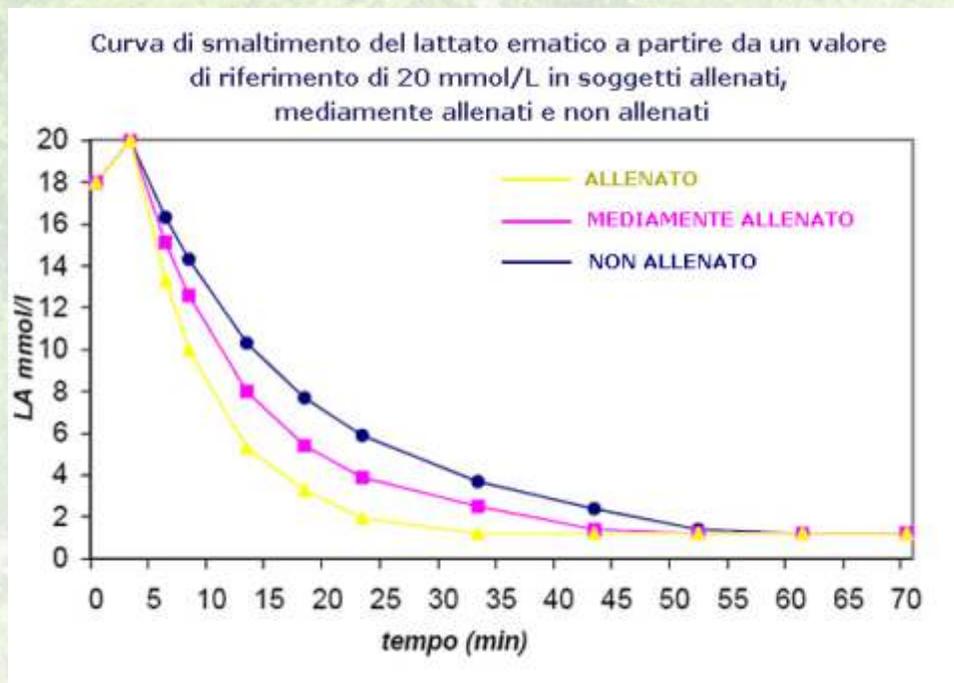
Acido lattico e stress

Questo, a mio parere, è uno dei punti focali di questo articolo.

L'ACIDO LATTICO VIENE PRODOTTO ANCHE A RIPOSO IN CONDIZIONI DI ANSIA E STRESS.

Questo elemento è certamente fondamentale per i molti atleti (me compresa purtroppo) che non riuscivano spesso a capacitarsi del fatto che il rendimento in gara non fosse mai pari a quello ottenuto in allenamento.

Tutto ciò in effetti ha una spiegazione fisiologica. In condizioni di ansia e stress viene attivato il sistema ortosimpatico che produce ADRENALINA.



Quest'ormone stimola la produzione di lattato poiché inibisce un altro enzima (piruvato deidrogenasi) che andrebbe ad avviare il meccanismo aerobico attivando il ciclo di Krebs.

Inoltre l'**adrenalina attiva anche la glicogenolisi** (processo di degradazione di glicogeno) e consuma, prima del dovuto, anche il glicogeno muscolare ed epatico che dovrebbe essere risparmiato per la gara!

In conclusione

LO STRESS PRE-GARAAUMENTANDO LA PRODUZIONE DI ADRENALINA FA PRODURRE ANTICIPATAMENTE ACIDO LATTICO ED ESAURISCE PRIMA LE SCORTE DI GLICOGENO!

Acido Lattico: ecco alcuni consigli!

1) Rimani idratato.

L'acido lattico è solubile in acqua, quindi quanto più sei idratato, tanto meno è probabile sentire bruciature durante un allenamento e favorirne la formazione.

- Bevi molti liquidi mentre ti alleni. Appena noti di avere sete durante un allenamento, puoi essere già disidratato.
- Bevi tra i 250 e i 500 ml d'acqua prima di allenarti, poi bevine 250 ml per ogni 20 minuti d'allenamento.

2) Respira profondamente.

La causa della sensazione di bruciore che senti nei muscoli durante l'allenamento è duplice: è dovuta in parte all'accumulo di acido lattico, ma anche alla mancanza di ossigeno.

- Puoi alleviare questa sensazione facendo attenzione alla respirazione durante l'allenamento. Assicurati di respirare profondamente, con un ritmo regolare. Prova a inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.
- Questo aiuterà a far arrivare l'ossigeno ai muscoli e fermerà la produzione di acido lattico

3) Allenati spesso.

Più sei in forma, meno glucosio il corpo avrà bisogno di bruciare, e di conseguenza si formerà meno acido lattico.

- Cerca di allenarti più volte a settimana, ma assicurati di dedicare almeno uno o due giorni al riposo, per permettere ai muscoli di recuperare.
- Aumenta gradualmente l'intensità degli allenamenti. Sviluppa un programma di allenamento che prevede l'aggiunta graduale di minuti o di ripetizioni alla routine.

4) Riduci l'intensità degli allenamenti se inizi a sentire bruciare i muscoli.

È il meccanismo di difesa del corpo, che cerca di prevenire sforzi eccessivi.

- Se stai facendo attività aerobica, come correre, camminare velocemente, fare cyclette o utilizzando un'ellittica o una mini scala mobile, rallenta la velocità. Se stai sollevando pesi, diminuisci il numero di ripetizioni o il peso degli attrezzi
- Come riprendi un respiro regolare, i muscoli saranno ossigenati meglio e tutto ritornerà normale.

5) Fai stretching dopo l'allenamento.

Poiché l'acido lattico si disperde da 30 minuti a un'ora dopo l'allenamento, lo stretching aiuta a evitare l'accumulo di acido lattico, alleviando eventuali bruciori e crampi muscolari.

- Fai un allungamento leggero dopo ogni esercizio intenso, e usa la punta delle dita per massaggiare delicatamente l'area.
- Limiterai anche tutti i microtraumi che possono provocare l'indolenzimento nei giorni seguenti all'allenamento.

6) Rimani attivo.

Riposati dopo l'allenamento, ma conduci una vita attiva. I muscoli hanno bisogno di attività così come di ossigeno e acqua per rimanere sani. Se senti una bruciatura muscolare occasionalmente, non c'è motivo di allarme; l'acido lattico in piccole quantità non è dannoso per il corpo e può anche avere alcuni effetti benefici sul metabolismo.

7) Aumenta l'apporto di magnesio.

Il magnesio è un minerale fondamentale per l'organismo per produrre correttamente energia. Dei livelli sani di magnesio aiuteranno il corpo a far arrivare l'energia ai muscoli durante gli allenamenti, limitando l'accumulo di acido lattico. Dovresti di conseguenza impegnarti per aumentare l'apporto di magnesio, preferibilmente grazie alla dieta.

- Verdure come bietole, spinaci, cavolo, cime di rapa e fagiolini, legumi come fagioli Navy, fagioli borlotti e fagioli lima e semi come semi di zucca, di sesamo e di girasole sono tutte ottime fonti di magnesio. Il tofu - in particolare il nigari tofu - è molto ricco di magnesio.
- È possibile aumentare l'apporto di magnesio con degli integratori, ma, grazie a una dieta ricca degli alimenti citati in precedenza, non dovrebbe essere necessario.

8) Mangia alimenti ricchi di acidi grassi.

Un apporto sano di alimenti ricchi di acidi grassi aiuta il corpo a rompere il glucosio, un processo fondamentale per la produzione di energia. Questo può aiutare a limitare il bisogno del corpo di acido lattico durante gli allenamenti intensi per allenarti più a lungo.

- Puoi assumere gli acidi grassi essenziali da pesci come salmoni, tonni e sgombri, da frutta secca e semi come noci e semi di lino e dagli oli di piante come olio di mais, olio di girasole e olio di semi di soia.
- Gli acidi grassi riducono anche le infiammazioni, e questo aiuta a ridurre l'indolenzimento muscolare nei giorni che seguono un allenamento intenso.

9) Bevi del bicarbonato di sodio sciolto in acqua

Il bicarbonato è una sostanza alcalina, perciò se assunto, può aiutare a neutralizzare l'acido lattico che si accumula nei muscoli.

- Questo può aiutarti ad allenarti più duramente e più a lungo, perché i tuoi muscoli non inizieranno a bruciare altrettanto lentamente.
- La quantità corretta è 0,3 g di bicarbonato per ogni chilo di peso in 250 ml d'acqua. Aggiungi del succo di limone per dare un sapore migliore alla bevanda se desideri

10) Mangia degli alimenti che contengono vitamina B.

Questa vitamina aiuta a trasportare il glucosio nel corpo, e di conseguenza a dare energia ai muscoli durante gli allenamenti, riducendo il bisogno di acido lattico.

- Gli alimenti che contengono alte quantità di vitamina B includono verdure a foglia verde, cereali, piselli e fagioli, oltre ad alimenti ricchi di proteine come pesce, manzo, pollame, uova e latticini.
- Gli alimenti ricchi di vitamina B aiutano anche a ricostituire i livelli degli altri nutrienti persi durante l'attività intensa.

FUTSAL

A cura di *Stefano Meroni*



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

IL FUTSAL CHE AVANZA

Una disciplina che prende sempre più piede anche in territorio elvetico

Sono passati diversi anni da quando è entrata ufficialmente in vigore il Futsal in Svizzera.

I primi campionati sotto l'egida dell'ASF venivano organizzati nel 2006/2007. In Italia questo gioco ottiene molti consensi ed è molto seguito conosciuto più comunemente "Calcio a cinque".

La Svizzera dopo aver inizialmente organizzato un campionato di LNA con due gironi denominati "Est" ed "Ovest" ed un campionato di LNB ha investito parecchio in questa disciplina creando nella stagione 2012/2013 la nuova SFPL (Swiss Futsal Premiere League) che oggi è la massima categoria Svizzera.

Una categoria che raggruppa tutte le 10 migliori squadre Svizzere che si affrontano in un girone con andata e ritorno. La stagione inizia a metà settembre per terminare a fine febbraio.

Un campionato che serve da rampa di lancio per la Nazionale Svizzera che durante le ultime qualificazioni si è ben comportata nonostante sia considerata una nazionale minore rispetto alle più blasonate Italia e Spagna (tutti con giocatori professionisti).

Oggi tra le squadre ticinesi siamo ben rappresentati con una squadra in ogni categoria. Si tratta del **Lugano Pro Futsal** in SFPL dove ha ottenuto, in questa stagione, una brillante riconferma in questa categoria giungendo allo stadio delle semifinali.

Una squadra che lavora con metodologia professionale dove impone ai propri giocatori di effettuare una scelta tra il normale calcio a undici ed il Futsal. Chi s'impegna in questa disciplina, non partecipa ai campionati normali regionali di calcio.



Primo storico derby tra Lugano e Giubiasco in lega nazionale A

L'unione Sportiva Giubiasco Futsal si trova nella LNA. Una squadra cresciuta molto negli ultimi due anni, dove militano giocatori regionali di calcio a undici che tuttavia hanno abbracciato questa nuova disciplina con ottimi risultati. Infatti hanno sfiorato a più riprese la qualificazione alla SFPL.

Nuova squadra a partire dalla scorsa stagione è invece il **Jogaleros**, qualificata per la LNB, una squadra composta per una gran parte da giocatori non udenti. Questi giocatori oltre al campionato normale effettuano anche un campionato "speciale" per giocatori non udenti che trovano in tutta la Svizzera.

Le regioni hanno la facoltà di organizzare dei campionati regionali di futsal. La FTC ci aveva provato qualche anno fa, con scarso successo purtroppo.

Forse i tempi non erano ancora maturi, visto lo scarso interesse del passato, soprattutto negli attivi, in questa nuova disciplina. Viene comunque regolarmente organizzato un torneo per allievi che si tiene durante il periodo invernale. Si sa i tempi cambiano e sarebbe auspicabile per tutto il movimento regionale di poter contare su un campionato regionale che funga da contenitore nella quale poter attingere in un futuro.

Abbiamo pure 4 arbitri in Ticino regolarmente qualificati che spesso si recano oltre Gottardo per dirigere le partite. Si tratta di **Stefano Meroni**, **Mario Balmelli** e **Ferhat Arslan** qualificati nella massima categoria Svizzera di SFPL e **Michele Cassiani** qualificato in LNA. Il movimento arbitrale in Svizzera comprende circa una ottantina di arbitri ufficiali provenienti da tutte le regioni.



Michele Cassiani

Regole in grandi linee:

Le partite si svolgono in due tempi da venti minuti di gioco effettivo cadauno.

In grandi linee le regole di gioco non si discostano molto dal calcio normale a undici giocatori. Vi sono comunque delle particolarità importanti come ad esempio queste sotto elencate:

Non sono permesse le scivolate sul terreno da gioco contro l'avversario anche se solo per prendere il pallone; permessi solo un massimo di 5 falli per tempo commessi per squadra portano al normale svolgimento di un calcio di punizione. A partire dal sesto fallo l'avversario beneficia di un tiro libero (a modello rigore, quindi senza alcuna barriera) dai dieci metri, tiro libero che deve essere effettuato in porta. Non esiste il fuorigioco.

Le rimesse laterali vengono battute con i piedi, mentre il calcio di rinvio del portiere deve essere battuto a forma di rilancio con le mani dal portiere. Un'ultima particolarità del futsal è quella che il portiere dopo aver toccato una prima volta il pallone con le mani o con i piedi, non può toccarlo una seconda volta (né con le mani, né con i piedi) senza che sia stato toccato o giocato da un avversario.

Su ogni ripresa di gioco vige la regola dei quattro secondi che va applicata in modo preciso con la conta dei secondi; il portiere può rimanere in possesso del pallone per al massimo quattro secondi se gioca quest'ultima nella propria metà campo. La squadra che non batte la ripresa di gioco entro il limite consentito (sempre vigenti i quattro secondi) viene sanzionata con un calcio di punizione indiretto. Le sostituzioni nel futsal possono avvenire a gioco in movimento ed infine esiste un time out di un minuto che può essere richiesto da ogni squadra al massimo una volta per tempo.

E' una sorta di mescolanza tra regole di gioco del calcio e qualche regola del Hockey, così a prima vista.



Stefano Meroni con Alain Schlegel e Aldo Gaddi. Entrambi della regione di Ginevra

Ma come si arbitrano queste partite?

Per ogni partita esistono due arbitri (uno di questi due funge da arbitro principale), entrambi hanno potere discrezionale per sanzionare falli, per comminare sanzioni disciplinari. Gli arbitri si muovono sul terreno da gioco come gli assistenti nel calcio normale a undici giocatori. Il coordinamento tra i due arbitri deve essere molto importante per dare una linea chiara alla partita. Le valutazioni sui falli e nelle infrazioni devono essere le più simili possibili.

Esiste poi un tavolo di giuria dove viene contabilizzato il tempo ed un segretario che annota tutto quanto succede sul terreno da gioco (reti, falli, sanzioni disciplinari, time out). Nelle partite di campionato normale la funzione di segretario e di cronometrista viene assunto dai dirigenti della società che organizza. Nelle partite di SFPL viene assicurato da un terzo arbitro ufficiale che ha la funzione di segretario ed ha poteri di rilevare infrazioni e comunicarle agli arbitri per l'applicazione di sanzioni disciplinari. Inoltre può intervenire sugli arbitri prima che venga commesso un errore tecnico sul regolamento.

A partire dai quarti di finale di LNA o per gare di spareggio tali funzioni di segretario e cronometrista vengono assunte direttamente dagli arbitri ufficiali. Generalmente alle partite è pure presente pure un istruttore/ispettore di futsal che valuta le prestazioni degli arbitri ed è l'ufficiale di gara responsabile.

Conclusioni

Si tratta sicuramente di una bella esperienza da effettuare. L'arbitro in questo caso è meno impegnato fisicamente ma deve rimanere molto più vigile e concentrato rispetto al calcio a undici. Infatti l'errore tecnico o di valutazione è sempre dietro l'angolo. Ma è un'ottima occasione per mettersi in gioco ed effettuare una sana disciplina sportiva.



**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 fuorigioco del 2003
Categoria B: nati nel 2002 / 2003 sono ammessi 3 giocatori fuorigioco del 2001
Categoria C: nati nel 2000 / 2001 sono ammessi 3 giocatori fuorigioco del 1999
Categoria D: nati nel 1998 / 1999 sono ammessi 3 giocatori fuorigioco del 1997
Categoria E: nati nel 1996 / 1997 sono ammessi 3 giocatori fuorigioco del 1995

RAGAZZE

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

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

*QUOTE SPECIALI PER SOGGIORNI DI 4 NOTTI !!!



A TU PER TU

Tre allenatori di rango. Tante domande. Un unico soggetto: Noi arbitri

CONFRONTIAMOCI COI MISTER

Abbiamo sempre pensato che senza un confronto (costruttivo.. si intende) non ci si possa accrescere realmente fino in fondo. Il dialogo con le altre persone, soprattutto se titolate, deve essere visto come motivo di formazione. Sempre! Ed è proprio partendo da questo presupposto che abbiamo pensato bene di "disturbare" i tre allenatori di 1° lega Classic. Tutte persone molto conosciute e ambite all'interno del panorama ticinese. Grazie alla loro esperienza cercheremo di toccare più punti inerenti il mondo arbitrale, cercando di fare chiarezza sul rapporto esistente tra noi e loro. Le risposte, vedrete, saranno molto interessanti. Buona lettura!



NOME: Francesco Ardemagni
ANNI: 40
RESIDENZA: Stabio
SQUADRE ALLENATE:
fc Mendrisio 2, sc Balerna, ac Novazzano

SQUADRA ATTUALE: fc Mendrisio 1



NOME: Alfredo Moghini
ANNI: 57
RESIDENZA: Sigirino
SQUADRE ALLENATE:
Rivera, Bironico, Raggr. All. alto Vedeggio,
sel. Ticinesi
SQUADRA ATTUALE: ac Taverne 1



NOME: Carlo Ortelli
ANNI: 56
RESIDENZA: Pregassona
SQUADRE ALLENATE:
Giovanili fc Lugano, U21 fc Lugano

SQUADRA ATTUALE: U21 Team Ticino

1. Da quanti anni allena?

FA: Alleno da 12 anni.

AM: 30.

CO: 37.

2. Quali sono le caratteristiche più importanti per intraprendere e svolgere al meglio il ruolo di allenatore?

FA: Passione, personalità, gestione ed empatia con le persone, senza dimenticare la moltissima formazione per poter allenare in Prima Lega.

AM: La capacità di stare in gruppo, una buona vena di ottimismo, cercare di far emergere le capacità migliori di un gruppo, le capacità migliori dei singoli a disposizione del gruppo, riuscire a trasmettere alcuni miei punti di vista, l'umiltà e tra le tante altre cose ... non prendersi mai troppo sul serio!

CO: La prima è la passione. Attraverso la "mia" passione, e lo studio, ho migliorato la competenza aumentando di fatto anche l'aspetto carismatico. In sostanza sono tre elementi correlati..

3. Qual'è stato il suo personale momento di maggior gratificazione calcistica?

FA: Quando mi hanno chiesto di allenare il Mendrisio, il mio sogno da quando ho cominciato ad allenare.

AM: La prima volta che ho vinto il torneo di Sorengo, il campionato vinto con gli allievi A del Taverne e la possibilità di passare negli interregionali. Infine l'inaspettata promozione in 1° lega con il Taverne.

CO: Devo dire in tutta onestà che ogni traguardo raggiunto è per me fonte di grande soddisfazione. Ricordo ogni singolo minuto di tutti i traguardi conquistati!

4. Che immagine ha della figura arbitrale nel suo insieme?

FA: Invisibilmente indispensabile, senza di lui non si gioca.

AM: È una persona importante come lo sono i giocatori, gli allenatori, i presidenti, i tifosi e tutte le persone che ruotano attorno ad un pallone.

CO: L'arbitro è una figura fondamentale, paragonabile a quella di un regista di una grande commedia. Da lui dipendono scelte complicate ed importanti. Un lavoro certamente difficile, così come l'allenatore..

5. E' del parere che per essere un bravo arbitro bisogna aver necessariamente giocato prima a calcio?

FA: Assolutamente no, ma deve conoscere e studiare il gioco e le sue dinamiche.

AM: Non lo penso proprio. Quando arbitro mi accorgo delle doti che un arbitro deve avere e non necessariamente devono essere quelle di un buon calciatore.

Questo vale anche per esempio per gli allenatori... non tutti sono stati dei buoni giocatori.

CO: Non necessariamente, ma è ovvio che la competenza sul campo, vista anche da un'altra prospettiva, deve essere fondamentale.

6. Che criteri utilizza per definire un arbitro bravo oppure no?

FA: I protagonisti sono i calciatori, se non si parla dell'arbitro allora vuol dire che è stato perfetto.

AM: La capacità di dirigere una partita con una personalità che non scada mai nel protagonismo. Mostrare una flessibilità nel capire le situazioni senza mai farsele sfuggire di mano. Saper leggere la tensione, saper leggere le dinamiche di gioco, saper leggere la partita.

CO: Il mio criterio fondamentale riguarda la personalità e l'approccio che utilizza nei confronti delle due squadre.

7. Il tipo di conduzione di una partita da parte dell'arbitro ha mai influito sulle sue scelte in campo?

FA: No, assolutamente. Io e i miei calciatori dobbiamo pensare a giocare e non farci influenzare dalla terna arbitrale.

AM: Ho cercato nel corso degli anni di non lasciarmi troppo influenzare, ma ... a dir la verità non sempre ci riesco.

CO: Direi raramente anche se in effetti, in alcuni casi, il mio intervento era mirato alla salvaguardia (solo psichica) del giocatore.

8. Cosa pensa del movimento arbitrale ticinese?

FA: Visto il bacino ristretto non è facile trovare molte nuove leve, ma lo ritengo buono, visto quel che capita spesso con arbitri svizzeri tedeschi spesso rimpiango i fischi di casa nostra.

AM: Cerco di non cadere nei soliti ritornelli che sento da una vita.. Gli arbitri ticinesi valgono come i giocatori ticinesi, come gli allenatori ticinesi.

CO: In netta crescita e con basi notevoli.

9. Quali sono, se esistono, le differenze tra gli arbitri ticinesi e quelli degli altri cantoni?

FA: Molti svizzero tedeschi sembrano a volte un po' prevenuti nei confronti dei ticinesi, ma è anche un po' colpa nostra perché ci lamentiamo e gesticoliamo molto, ma non per questo devono considerarci tutti uguali ed essere prevenuti.

AM: La mentalità cambia e di molto... non dico in bene o in male, ma cambia. Essere arbitrati da un arbitro svizzero tedesco non è la stessa cosa che venir arbitrati da uno svizzero francese. Non è questione di regolamento ma proprio di mentalità. Noi, per esempio, parliamo e gesticoliamo molto (mimica tipica latina) e questo a volte viene frainteso.

CO: Non riscontro particolari differenze.

10. Come ritiene sia l'atteggiamento delle squadre regionali nei confronti degli arbitri?

FA: Un po' aggressivo. Con maggior comunicazione si potrebbe trovare più equilibrio.

AM: In questi anni ho visto di tutto e di più. È vero.. ci sono atteggiamenti, a volte, inaccettabili nei confronti degli arbitri, ma molte volte tutto funziona bene e pochi ne parlano.

CO: Purtroppo denoto con rammarico poco rispetto per la vostra figura. Credo sia dovuto spesso alla difficoltà di gestire l'aspetto emotivo della gara o del tipo di contesto venutosi a creare.

11. Quali sono le cose che meno sopporta in un arbitro?

FA: La presunzione

AM: Il protagonismo e l'incapacità di decidere in momenti particolari della gara.

CO: L'arroganza e la mania di protagonismo.

12. Per migliorare il rapporto squadra-arbitro servirebbe.....

FA: Una migliore comunicazione, verbale e non verbale.

AM Indubbiamente ci vorrebbe un dialogo più equilibrato tra le parti.

CO: Servirebbe una maggior competenza e conoscenza reciproca.

13. Qual'è il suo rapporto con l'arbitro? Le è mai capitato qualcosa di particolare o divertente?

FA: Fino ad oggi non sono mai stato allontanato dalla panchina e vorrei continuare su questa linea. Sono a volte plateale ma MAI maleducato. Do rispetto e pretendo rispetto.

AM: Di episodi ce ne sono diversi: la lingua.. a volte per spiegare determinate situazioni mi parlano in inglese, ma non lo conosco molto bene. Una volta con un assistente siamo rimasti incastrati con le braccia... lui correva verso il centrocampo e io andavo al contrario! A Buochs sempre un assistente, mi cercava per delle spiegazioni ma per fortuna ero andato negli spogliatoi ed il fatto molto meglio non esserci incontrati (rete annullata per un fuorigioco assai dubbio)!

CO: Personalmente, tutto sommato, ho rapporti sereni. Poi può capitare il nervosismo per alcune valutazioni contrastanti ma finisce lì.

14. Quali consigli potrebbe dare ai giovani arbitri che intraprendono questa attività?

FA: Di studiare il gioco, di non essere presuntuoso e di regalare un sorriso (NON IRONICO mi raccomando!) ogni tanto a chi è più agitato, spiegando con calma e personalità il suo punto di vista o la scelta fatta. Chiaro.. le partite non possono durare tre ore, ma essere sereni, sicuri e distensivi aiuta molto.

AM: Metteteci tanta passione e non scoraggiatevi alle prime difficoltà. Dagli errori, che prima o poi capitano, si diventa più forti ed esperti. Mi sarebbe piaciuto fare l'arbitro, ma penso che a qualcuno avrei detto in faccia cosa pensavo e allora forse è meglio così... perché a certe provocazioni è difficile non rispondere.

CO: Direi di metterci passione. Di continuare a migliorarsi attraverso lo studio.. aumentando così il carisma.



A SPASSO CON LE REGOLE

Più di 160 anni di vita...tra scontri, ripicche e feroci rivalità. Così nacque il calcio



Anno 1688: il calcio a Firenze in una tavola dell'epoca

Chi pensa che il cambiamento delle regole non abbia influito sull'evoluzione del gioco si sbaglia, e di grosso! Attraverso questo articolo cercheremo di approfondire le origini del calcio, come si giocava dall'antichità ad oggi. Nel rispetto delle regole (o quasi...). Con l'avvento ufficiale dell'ifab, l'unico organo deputato ad apportare modifiche al regolamento e la definitiva separazione dal gioco del rugby il calcio ha continuamente modificato il suo stile di gioco, divenendo uno tra gli sport più amati e seguiti al mondo. Ma nel corso degli anni ha vissuto incredibili metamorfosi, che cercheremo di riassumere in queste poche pagine.

Alla domanda su quando sia nato il gioco del calcio ancora oggi nessuno sa fornire una risposta precisa.. Già nel 206 a.c. in Cina si praticava un gioco chiamato "tsu-chu", dove "tsu" stava per "colpire col piede" e "chu" per "palla fatta di pelle". Probabilmente era un antenato del football.

Parallelamente, per quello che riguarda le nostre zone, i greci antichi avevano elaborato un gioco con la palla chiamato "episkyros", adattato successivamente dai romani col termine "harpastum" (ossia "afferrare"). Si trattava di un gioco a metà tra il calcio ed il rugby, praticato con palla di stracci, attraverso cui una squadra impediva all'altra di avanzare verso un punto determinato (che poteva trattarsi anche di una pietra). Era un gioco molto faticoso e duro, fatto di lotte e di scontri, poiché si poteva anche gettare a terra l'avversario. Storica è nel 276 d.c. l'effettuazione di una partita ad harpastum che vide i legionari romani soccombere di fronte ai giovanotti di origine locale!

In realtà pare che la Britannia ospitasse già da tempo giochi simili e che sotto il nome di "hurling" (verbo di origine scandinavo che significava "calciare") si praticasse giochi di palla con i piedi. Ecco.. l'hurling è probabilmente il vero regolare antenato del calcio!

Andando molto più avanti nei tempi non si può non menzionare un gioco che ha caratterizzato il periodo rinascimentale, soprattutto in Italia: il calcio fiorentino! Le squadre erano composte da 27 giocatori distinti in quattro classi: gli "innanzi", gli "sconciatori", i "datori innanzi" e i "datori indietro". In sintesi la prima, seconda e terza linea corrispondevano ai nostri attaccanti, centrocampisti e terzini mentre a quarta linea rappresentava la linea di porta. Dopo tre "cacce" le squadre dovevano invertire il campo. Il gioco durava un ora ed era così ricco di imprevisti, di situazioni e di combattività da giustificare appieno l'incredibile entusiasmo del pubblico.

Gli arbitri erano composti da dieci persone e seguivano la partita, assai prudentemente, da una tribunetta riservata per evitare di venire coinvolti nelle mischie. Questo sport non ebbe avversari per moltissimi anni.

Ma il vero calcio vedeva la sua nascita in una taverna, quella dei Frammassoni di Londra, il 26 ottobre del 1863. La data e l'occasione sono decisamente storiche.

Dall'impatto dei cultori del rugby e del football scaturirono regole bivalenti, che prevedevano per esempio la possibilità di colpire un avversario sulle gambe mentre correva spingendo il pallone con i piedi. Lo stesso giocatore poteva correre tenendo la palla tra le mani se l'aveva precedentemente afferrata al volo.

Gli altri erano autorizzati a sgambettarlo ma non a trattenerlo! Meno di un mese dopo, a Cambridge, i ferventi sostenitori del football annunciarono che le nuove regole erano troppo rugbiste che e provocarono una scissione che venne concretizzata l'8 dicembre, data alla quale si ascrive più logicamente la vera nascita del football.

La prima regola consisteva nel fatto che il pallone fosse giocato esclusivamente con i piedi, senza la possibilità di sgambettare o spingere chi ne fosse in possesso.

Ovviamente questa rivoluzione provocò un incredibile spaccatura tra lo stesso popolo inglese! Infatti il rugby godeva ancora di maggior autorevolezza e fama ma la campagna calcistica prendeva sempre più fermento riuscendo a surclassare, nel tempo ma non senza lotte e proteste, il "nobile" sport giocato a palla ovale (forma non casuale ma ben pensata per renderlo più imprevedibile ed interessante). Da qui il calcio si è evoluto in molte sue regole. Alcune decisamente curiose ma che, come detto, hanno influito sempre sulle componenti strategiche e tattiche delle varie squadre.

Nel 1846 un gruppo di allievi di scuole pubbliche ed universitarie si erano riuniti a Cambridge per tracciare un codice di regole, sia pur approssimative, con le quali si sperava di portare nella pratica di tale sport un certo grado di uniformità. Fu, però, solo nel 1860 che venne eletto un Comitato per trovare la soluzione sperata e due anni dopo apparvero finalmente le nove regole del "the simplest play", ossia "il gioco più semplice" che riflettevano tra l'altro:

1. la durata della partita;
2. il divieto di portare la palla con le mani;
3. la rimessa che doveva essere utilizzata con una sola mano in direzione perpendicolare alla linea laterale;
4. le misure di terreno;
5. le porte, che dovevano essere indicate da due pali verticali distanti 8 yards (l'equivalente di 7,312 metri) senza alcuna barra o striscia trasversale;
6. le squadre dovevano cambiare il campo dopo ogni rete realizzata;
7. l'arresto di volata come previsto nel rugby;
8. una rete era segnata quando la palla passava tra i pali o sopra di essi, sempre nello spazio compreso indipendentemente dall'altezza;
9. come nel moderno calcio d'angolo.. se la palla era stata toccata per ultimo da un difensore la squadra che attaccava aveva diritto ad un calcio di punizione a circa 14 metri dalla linea di porta.



Una delle prime rappresentazioni artistiche al mondo dedicate al gioco del calcio, il dipinto *Sunderland v. Aston Villa* di Thomas M. M. Hemy (anche noto come *A Corner Kick*), 1895.

Non esisteva l'arbitro e le eventuali controversie erano affidate alle decisioni dei capitani delle squadre.

Pur col nascere di queste regole, però, le singole società continuavano a promulgare le proprie regole senza voler tener conto del codice emanato.

Le lotte interne continuavano ed evidentemente era necessario venire ad un accordo.

Detto, fatto. Il 26 ottobre del 1863 fu fondata la Football Association. Come precedentemente riportato questa nasce all'interno di un osteria, quella dei Liberi Muratori o Massoni. Questo raduno accoglieva tredici giovanotti, rappresentanti per delega di dieci società le quali, quando disputavano tra loro una partita, non sapevano a quali regole attenersi.

Siccome la maggior parte dei convenuti proveniva da Collegi isolati utilizzavano ciascuno le proprie regole e metodi faticando non poco ad amalgamare norme di comune accordo.

Vi furono delle grosse difficoltà d'intesa e finì che coloro i quali preferivano giocare con la palla ovale si allontanarono indignati! Quelle stesse persone che nove anni dopo, il 26 gennaio del 1871, riuniti in Scozia, fondarono la "Rugby Union".

Quelli che invece preferivano la "palla rotonda", in un gioco scevro da ogni scorretta brutalità, dove fosse proibito l'uso delle mani, scelsero un'altra via, ponendo definitivamente le basi della "Football Association" che, per qualche tempo ebbe una esistenza pacifica, sia pur ostacolata da ristrettezze economiche che dovevano poi scomparire con la crescita e la diffusione del gioco.

Il bilancio del 1868 risultò infatti in "rosso", con le entrate pari a 4 sterline e le uscite che ammontarono a ben 4 sterline e 2 scellini. Per pareggiar il disavanzo si dovette trasferire alle entrate la somma proveniente da un pranzo.

Tratto dalla tesi di laurea "Evoluzione tattica nel calcio", 2001 – Maurizio Cairolì



La famosa taverna dei Frammassoni

COMPORTEMENTO

A cura di Maurizio Cairolì



«Istruttore ASF - Ispettore - Arbitro attivo»

SIATE VOI STESSI, ATTENTI E CONCENTRATI

LA GESTIONE DELLA PARTITA

Per gestione della partita si intende il grado di uniformità, credibilità ed efficacia che un arbitro saprà esercitare nel corso della gara. Il termine "uniformità" (per definizione: *essere della stessa forma, senza variazioni*) è il punto cui verteranno le nostre maggiori attenzioni. Una buona uniformità arbitrale sarà avvalorata da un metro di giudizio sempre chiaro, coerente e lineare facendo sì che i vari falli, avvenuti all'interno di una partita, vengano valutati con lo stesso *metro di giudizio*. Per gli arbitri debuttanti questo aspetto sarà inizialmente un po' problematico.. La difficoltà di rimanere sempre attenti e concentrati sul gioco metterà a dura prova la linearità delle scelte, col rischio di creare alcuni momenti di confusione. Tra i vari esempi pratici potrei prendere in esame un tackle energico, da dietro, da parte di un difensore che prende in parte il pallone. Spesso il giudizio dell'arbitro varia a seconda del *momento*: dalla doppia sanzione (tecnica e disciplinare), alla sola sanzione tecnica per finire a non fischiare nulla facendo proseguire il gioco. Casistiche concrete, successe realmente, che evidenziano questa disparità di giudizio. Cercate quindi di distinguere fin da subito le tipologie di falli che state, o meno, sanzionando.



Andrea Gobbi

Consiglio: non lasciate mai impunito colui il quale protesta platealmente con offese o gesti. La gente osserva sempre ciò che fate e se lascerete impunte certe gravi scorrettezze si rifarà su di voi non appena ne avrà le possibilità. Prendete sempre provvedimenti, dal richiamo (deciso) alle sanzioni disciplinari! Sempre.

L'EMPATIA

Per una buona gestione della gara un altro aspetto fondamentale sarà dato dall'attenzione e la cura che saprete mostrare ai mutamenti in corso della stessa. Per intenderci dovrete essere abili psicologi, avvertendo tutte quelle situazioni in cui la partita sta cambiando di tono. Cercate di carpire il grado di nervosismo presente, soprattutto quando affiora. Per esperienza posso dirvi che basta un attimo per veder innalzarsi improvvisamente la soglia di allarme: due giocatori che litigano, un gol subito, una maggior intensità del gioco, un fallo non dato.. Tutti aspetti che potrebbero mutare l'aspetto caratteriale del match. La vostra abilità sarà proprio quella di avvertire la minaccia ponendo ancora più attenzione sui singoli fatti. Se ci sono giocatori in diverbio, col rischio che vadano alle mani, dovrete evitare lo sfociare della violenza con vigoria e autorevolezza. Se c'è un inasprimento del gioco dovrete garantire la vostra presenza vicino all'azione mostrandovi attenti e pronti ad agire. Saranno proprio questi i momenti che metteranno in luce le vostre qualità.. non lasciatevi sopraffare ma sappiate "cavalcare l'onda"!

RAPPORTO ARBITRO-GIOCATORE

Un ultimo concetto, anch'esso fondamentale, sarà il corretto rapporto da mantenere coi vari protagonisti del match. Anche qui, parlo per esperienza, il consiglio è quello di dare meno confidenza possibile. Ciò non deve essere inteso come atteggiamento di supponenza ma, semplicemente, come forma di garanzia e rispetto dei diversi ruoli. Ai dirigenti e allenatori date sempre del "lei" ma fate in modo che la cosa sia contraccambiata! Ai giocatori invece, vista anche la giovane età, può risultare più naturale dare del "tu". Ricordate però che il **RISPETTO** è la prima forma di buona convivenza, senza la quale nulla potrà coesistere o aver successo! Sarà vostro **dovere** garantirlo attraverso un comportamento ed un linguaggio sempre adeguato. Non permettete mai a nessuno di manifestare il contrario. In tal caso prendete subito i dovuti provvedimenti!

SIATE VOI STESSI

La definizione esatta di personalità è "ciò che è peculiare, caratteristico di una persona nella sua singolarità e quindi è soggettivo, individuale". In poche parole, anche vestiti da arbitro.. siate voi stessi!

Per farlo dovrete quindi mostrare la vostra natura senza modificarla o fingerla, magari abusandone. Siate sempre promotori del gioco, senza farvi oscurare o sommergere dalle paure che i giocatori e/o l'ambiente potrebbero crearvi. Il consiglio che posso darvi è quello di entrare in campo concentrandovi esclusivamente sulla partita, aprendovi senza "se" e senza "ma". Nessuna paura o preoccupazione sul giudizio che potrete fornire agli altri. La nostra forza deve essere quella di agire sempre convinti di fare la cosa più giusta. Vi garantisco che l'onestà di giudizio, fino a prova contraria, vi darà sempre la forza di difendere con successo e vigore le vostre scelte.



L'IO CHE E' IN NOI

Ai ragazzi che alleno, magari quelli un po' più timidi, dico sempre che lo sport è un mezzo per tirar fuori il proprio "io". La propria essenza. La propria personalità. Niente e nessuno deve impedirvi di essere voi stessi, soprattutto nella pratica sportiva. Liberatevi da freni ed incertezze.. godetevi al meglio ogni momento.. perché è vostro e di nessun'altro!

Nello sport, così come nell'arbitraggio, l'aspetto negativo non è tanto l'insuccesso, per certi versi propedeutico all'accrescimento e al miglioramento della persona, bensì il **rimpianto**. Ottenere un insuccesso per poca attenzione, svogliatezza o, peggio ancora supponenza, è la cosa più frustrante e deludente per uno sportivo che ambisce a migliorarsi. Siate bravi giudici di voi stessi! Fate sempre della sana auto critica. Valutate le cose che avete fatto bene ma, soprattutto gli aspetti che vi hanno portato a sbagliare o a compiere qualche incertezza. Molti definiscono col termine *esperienza* la "somma degli errori commessi".. La cosa importante sarà quella di imparare dagli errori commessi, cercando così di affrontarli e vincerli le volte future. Un aspetto non solo sportivo ma.. anche di vita.

SAPER CONVIVERE CON L'ERRORE

Chi pensa realmente che l'arbitro non possa o debba sbagliare è un illuso, una persona che vivrà perennemente male la sua passione. Sfatiamo subito un tabù: l'arbitro perfetto non esiste. L'errore, grande o piccolo che sia, sarà una componente naturale e sempre presente in ciascun di noi. Il pensiero della *perfezione* serve esclusivamente come incentivo a migliorarci sempre, ricercando utopicamente ciò che in realtà non saremo mai in grado di raggiungere.

Una volta fatta questa piccola, ma doverosa, premessa pare ovvio che ciascuno di noi debba accettare il fatto di dover convivere con l'errore. Un fardello che per alcuni può destare non pochi problemi.

Il fatto di portarsi dentro il pensiero di aver commesso un errore avrà come rischio maggiore quello di accrescere uno stato di

fragilità e incertezza, vivendo così nel dubbio e confusione i restanti minuti di gara. Ricordatevi: mai perdere lucidità ed obiettività. Il pericolo maggiore potrebbe essere quello di ripagare una squadra, a nostro giudizio penalizzata da nostri sbagli, concedendole valutazioni poco chiare a loro vantaggio. Un comportamento assolutamente da evitare e meglio riconosciuto col termine di **«compensazione»**.



Elio Marciano

Sono molti i casi che potrei mettervi come esempio; tra questi mi viene in mente l'esempio di un dubbio calcio di rigore che viene concesso ad una squadra per ripagarla da un "torto" che pensiamo avergli procurato. Per evitare queste spiacevoli convivenze bisogna tornare a ciò che si è detto precedentemente: l'arbitro dovrà garantire **sempre**, attraverso la sua serenità ed obiettività, la decisione più giusta da prendere.

Senza pensare alle proteste dei giocatori, urla dei tifosi o qualsiasi altra cosa che potrebbe capitare. Abbiate coraggio! Il segreto sta nel saper uscire dal contesto, senza pensare alle conseguenze o agli effetti, mostrando impegno e mai superficialità per l'intera durata della gara. Guardate sempre avanti!

Rimanendo concentrati, pensando agli sviluppi del gioco, aumentando la vostra presenza sul campo, mostrando dopo una possibile incertezza un piglio ancor maggiore. La bravura di un arbitro chiamato a proseguire una gara con la consapevolezza di aver commesso un errore, magari importante, sarà proprio il fatto di non modificare mai il suo atteggiamento. Non abbiate sensi di colpa. Può capitare, quindi non permettete a nessuno di prendersi maggiori libertà nel protestare. Esigete sempre il rispetto e, soprattutto, non lasciate mai impunito chi vi offende! Siamo arbitri, ma prima ancora persone, con una dignità ed una moralità che non deve mai essere intaccata. Soprattutto in un contesto sportivo. Dateci dentro ragazzi..

BUON ARBITRAGGIO!



Nicholas Caruso con Ferhat Arslan e Miodrag Mihajlovic

L' APPROFONDIMENTO

A cura di Davide Morandi



«Responsabile tecnico FTC»

IL CALCIO TICINESE E IL SUO FUTURO

Cari lettori, cari amici del calcio, quasi al termine del mio secondo anno quale responsabile tecnico della FTC, e dopo aver iniziato ad implementare le mie prime idee ci apprestiamo a vivere quello che voleva essere assolutamente priorità.

I cambiamenti intercorsi negli ultimi anni a livello di reclutamento delle giovani leve e sulla base delle nuove disposizioni ASF mi hanno spinto, in accordo con i vari colleghi che operano per il bene del calcio ticinese a cercare quelle che potevano essere delle buone soluzioni per sviluppare nuovamente il nostro movimento.

Partendo dal presupposto che per sostenere al meglio la fase d'entrata nel modo del calcio dobbiamo assolutamente implementare questi valori a tutti i livelli:



Ho ritenuto necessario riprendere dalla base e trovare delle soluzioni che ci permettessero di riprendere questo concetto di base implementando un sistema di sostegno a tutte le realtà cantonali.

La linfa vitale del nostro movimento devono essere le nuove generazioni, dobbiamo stimolare l'entrata allo sport e se questo risulterà essere il calcio ancora meglio (egoisticamente parlando). Possiamo contare su molte persone motivate, socialmente preparate e soprattutto disposte ad impegnarsi e a rafforzare i nostri valori formativi.

Tutto questo movimento dovrà essere pianificato e durante la stagione 2015-16 molti cambiamenti saranno proposti ma tutti con l'obiettivo di sostenere club e raggruppamenti mediante interventi mirati e soluzioni propositive. In quest'ambito dovremo assolutamente continuare con il progetto legato ai mini-arbitri, le esperienze dell'ultima stagione ci permetteranno sicuramente di migliorare il nostro sostegno al movimento ma dovremo innanzitutto collocare al meglio questa figura. L'organizzazione a livello societario e federativo dovranno mettere nelle migliori condizioni possibili i giovani che intraprendono il loro percorso verso l'arbitraggio.

1. **Utilizzare schemi d'allenamento adatti ai bambini**
2. **Adeguare i contenuti ed applicarli**
3. **Sistema d'allenamento ludico, orientato alla situazione di partita, adatto ai bambini e variato**
4. **Valori chiari e rafforzati :**
 - Ogni bambino è dotato
 - Tutto viene dal bambino
 - Diritto al gioco
 - Fairplay
 - Vivere le proprie emozioni





I vari incontri esplorativi sostenuti durante gli ultimi mesi mi spingono a dire, con convinzione e soddisfazione, che siamo sulla strada giusta. Abbiamo iniziato a seminare e il terreno si dimostra fertile e ricettivo; abbiamo le persone giuste e abbiamo soprattutto una società pronta a sostenere questo nostro sforzo. La progressione delle scuole calcio e del calcio dei bambini, uniti ad una crescita del movimento arbitrale e di reclutamento di giovani speranze ha come obiettivo quello di creare una nuova generazione di sportivi e futuri “gestori” del movimento calcio. Sono convinto noi si sia pronti alle prossime sfide e il progetto che ha come cappello introduttivo **“Formare per imparare”** è retto su tre momenti fondamentali della formazione:

Ridere – Imparare – Realizzare prestazioni

Ringrazio tutti per l'attenzione e per l'impegno che vorrete dare per sostenere queste nostre visioni e per quanto fate regolarmente per il nostro movimento. La vostra presenza è fondamentale, e non è una frase fatta. La realtà arbitrale va sostenuta e rispettata, in tutti gli ambiti.

Grazie ancora di cuore e buon calcio

Pierluigi Collina Dixit!

“Saggio è chi pensa. L'arbitro non può essere saggio. Deve essere impulsivo. Deve decidere in tre decimi di secondo.”



II Quiz



Domanda nr. 1

Qual è il numero di giocatori per squadra per poter iniziare l'incontro?

- A) Ognuna 9 giocatori di cui un portiere.
- B) Ognuna 7 giocatori di cui un portiere.
- C) Ognuna 11 giocatori di cui un portiere.

Domanda nr. 2

In occasione di un calcio d'angolo il pallone entra direttamente in porta senza che nessuno l'abbia toccato. Che decisione deve prendere l'arbitro?

- A) Convalida la rete senza colpo di fischietto.
- B) Interrompe il gioco con un colpo di fischietto e riprende il gioco con un calcio di rinvio dalla porta in quanto non può essere realizzata direttamente una rete su calcio d'angolo.
- C) Interrompe il gioco con un colpo di fischietto e lo riprende con la ripetizione del calcio d'angolo in quanto per convalidare la rete il pallone doveva essere stato toccato da un giocatore.

Domanda nr. 3

In una partita di allievi A regionali un giocatore viene ammonito dall'arbitro. Che conseguenza ha questa decisione per il giocatore?

- A) "L'arbitro deve indicare il nome del giocatore nel rapporto nella rubrica ""giocatori ammoniti"""
- B) L'arbitro non deve rapportare niente.
- C) Il giocatore deve lasciare il terreno da gioco per 10 min. L'arbitro deve indicare nel rapporto i 10 min. di sanzione disciplinare.

Domanda nr. 4

La squadra ospite, in una partita di 5 lega, non può mettere a disposizione un guardalinee. Cosa decide l'arbitro?

- A) L'arbitro richiede alla squadra ospitante di mettere a disposizione un secondo guardalinee.
- B) La squadra di casa non ha l'obbligo di mettere a disposizione un secondo guardalinee.
- C) L'arbitro non può iniziare la partita se la squadra ospite non mette a disposizione un guardalinee

Domanda nr. 5

Che altezza deve avere la bandierina del calcio d'angolo?

- A) Almeno 1.50 m
- B) Esattamente 1,50 m
- C) Non vi sono direttive in merito all'altezza della bandierina del calcio d'angolo.

Domanda nr. 6

Una squadra ha già effettuato tutte le sostituzioni permesse. Malgrado ciò che vuole sostituire ancora un giocatore. Come reagisce l'arbitro?

- A) L'arbitro non permette ulteriori sostituzioni.
- B) L'arbitro rende attenta la squadra sul numero delle sostituzioni permesse.

Lascia comunque effettuare la sostituzione e rapporta il fatto nel rapporto.

- C) L'arbitro lascia effettuare la sostituzione se la squadra avversaria è d'accordo.

Domanda nr. 7

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. 8

Un difensore gioca il pallone con la testa verso il proprio portiere. Quest'ultimo stoppa il pallone con il petto e rimane, pallone al piede, immobile nella sua area di rigore con lo scopo di guadagnare del tempo poco prima del termine della partita. L'ARB ordina al portiere di rimettere il pallone in gioco. Che decisione deve prendere l'arbitro se il portiere non esegue l'ordine?

- A) L'ARB interrompe il gioco con un colpo di fischietto. Ammonisce il portiere con una segnalazione ottica con il cartellino giallo. Riprende il gioco con un calcio di punizione indiretto dal luogo in cui si trovava il portiere al momento dell'interruzione del gioco.

Continua...

B) L'ARB non è autorizzato a ordinare al portiere di mettere il pallone in gioco in quanto il comportamento del portiere è conforme alle regole di gioco.

C) L'ARB ordinerà al portiere, alla prossima interruzione del gioco, di voler rimettere, la prossima volta, il pallone in gioco entro sei secondi. In caso contrario lo ammonirà per perdita di tempo volontario.

Domanda nr. 9

In occasione di un calcio di rigore l'attaccante prende la rincorsa. Il portiere, che si trova sulla linea di porta, muove la parte superiore del corpo come pure i piedi spostandosi lateralmente. Che decisione deve prendere l'arbitro?

A) L'arbitro non ha nessun motivo per intervenire.

B) L'arbitro aspetta l'esito del calcio di rigore. Se il portiere riesce a bloccare il pallone interrompe il gioco con un colpo di fischietto e lo riprende con la ripetizione del calcio di rigore.

C) L'arbitro interrompe subito il gioco con un colpo di fischietto e ordina al portiere di non muoversi fintanto che il pallone sia in gioco.

Domanda nr. 10

Un calcio di punizione indiretto accordato alla squadra che attacca all'esterno dell'area di rigore viene eseguito da un attaccante il quale tocca il pallone senza tuttavia muoverlo. Un secondo attaccante calcia in porta il pallone senza che nessun altro giocatore l'abbia toccato. Decisione dell'Arbitro?

A) L'ARB convalida la rete e riprende il gioco con un calcio d'inizio.

B) L'ARB annulla la rete e riprende il gioco con un calcio di rinvio dalla porta.

C) L'ARB interrompe il gioco con un colpo di fischietto. Ripetizione del calcio di punizione.

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

Cari arbitri...



Cari arbitri, istruttori e ispettori, dopo l'apparizione del terzo numero della rivista "L'arbitro" il collega Cairoli ha deciso di sospendere la pubblicazione. E' mio dovere e quello della direzione della sezione arbitrale ringraziare Maurizio e i suoi collaboratori per l'impegno e il tempo messo a disposizione. "Solo" tre numeri, è vero, ma è altrettanto vero che sulla stessa sono stati pubblicati articoli interessanti, inerenti a tutto il movimento arbitrale cantonale. La direzione della sezione arbitrale aumenterà in futuro le pubblicazioni sul sito "Calcio regionale". Invito fin da ora coloro che volessero collaborare con degli articoli che toccano il movimento arbitrale a voler contattare il segretariato della FTC.

Il preposto
Silvio Papa



Con questo numero di aprile termina, in via definitiva, la pubblicazione di questa rivista. Concedetemi due righe per ringraziare tutti coloro che hanno collaborato con tanto entusiasmo e professionalità alla sua stesura. Un sentito "grazie" anche all'amico Enzo Di Napoli per la cura e la parsimonia mostrata nella veste di grafico ed impaginatore.

Spero che, pur nella sua breve vita, questo format sia riuscito ad aprire ulteriormente gli occhi verso la nostra categoria. Un'attività fantastica. Che merita impegno e dedizione, così come molto rispetto. Da noi in primis, ma soprattutto da tutte quelle persone che in qualche modo ne vengono coinvolte. Abbiamo cercato di toccare diversi temi a noi maggiormente vicini, approfondendoli con riflessioni e spunti dati da persone di assoluto valore. Sono altresì convinto che molto ancora si dovrà fare e che di calcio non si debba mai smettere di parlare e di studiare. Nel nostro piccolo ci siamo impegnati in questo senso. Cercando di valorizzare la categoria attraverso una precisa linea editoriale.

In qualità di ideatore e responsabile spero di esserci riuscito..

Un sentito "grazie" a tutti voi. Ci si vede, sui campi.

Maurizio

