

ANNO I n° 1  
Settembre 2007

REDAZIONE: Direttore – Rizzo F. Vice – Maccà A. e Rovelli M.  
Presidente sezionale – Faraone G. Vice – Falcone S.

## E' NATO IL TACCUINO DELLA SEZIONE

Avete tra le mani il cucciolo della sezione, un giornale bimestrale, con cinque uscite nel corso della stagione che vuole essere, senza pretese, un collegamento diretto con la vita attiva della sezione, un continuo aggiornamento con le novità, curiosità e avventure che capitano tra arbitri, sui campi e nel grande mondo del calcio visto con il fischietto in bocca! Incontreremo insieme dei colleghi che hanno le loro esperienze da condividere, degli approfondimenti su regolamento, novità ed informazioni più generali sull'A.I.A.

## CALCIO D'INIZIO... SI FISCHIA!

La stagione passata è stata una stagione difficile, piena di colpi di scena e di situazioni non sempre comprensibili per gli associati. La ripresa dopo Calciopoli ha fortemente influenzato a cascata tutte le componenti con cui noi arbitri di piccolo rango veniamo a contatto ogni domenica. Con questi argomenti ed eventi abbiamo dovuto scontrarci e farci a nostra volta delle idee cercando dentro di noi le motivazioni che ci tengono in questo mondo.

Ora dopo la tempesta sembra sorgere il sole con il nuovo Presidente Cesare Gussoni, lombardo doc, che è stato eletto Vicepresidente vicario della F.I.G.C. Un grande riconoscimento da parte del Consiglio Federale per tutta l'Associazione che è in cerca di una autonomia sempre più marcata e ha appena creato il nuovo regolamento dell'A.I.A. Altra importante novità è il designatore della CAN A-B: Pierluigi Collina. Con la sua esperienza e fama mondiale dovrà riuscire a dribblare le trappole e le critiche connesse al difficile ruolo. Nel nostro piccolo dobbiamo riuscire utilizzare tutte le nostre abilità per contribuire a valorizzare la nostra figura troppe volte screditata e maltrattata per scarsa conoscenza del mondo arbitrale e della bellezza di essere arbitri nel campo e nella vita. C'è bisogno quindi di fare e sentirsi squadra perchè l'arbitro è un atleta che può emergere solo se tutta l'associazione si muove unita con lo scopo di farsi conoscere e apprezzare per il difficile e importante ruolo che riveste nel vasto mondo

del pallone. Spesso, la domenica, capita di trovare persone prevenute, poco serene e di conseguenza poco educate, il nostro obiettivo comune deve essere di ristabilire la calma attraverso il rispetto reciproco. Il mezzo deve essere l'apertura a un dialogo sereno, ma bisogna anche essere severi e intransigenti nel non accettare frasi ingiuriose e gesti deplorabili.

L'arbitro deve essere consapevole che dal mondo del calcio ci si aspetta tanto da lui. Ormai fin dai campi dilettantistici, è richiesta all'arbitro una preparazione sempre maggiore e per ottenere una buona prestazione deve possedere queste carte:

- una eccellente conoscenza del regolamento poichè se un arbitro non ha in corpo la regola e non ne conosce intimamente tutti i segreti non potrà mai fischiare con prontezza e naturalezza. Se sta a pensare, ormai l'azione è dall'altra parte.

- l'accortezza di studiare e conoscere la gara che si sta disputando, carpire gli antecedenti, prevenire cosa può accadere e prevedere le reazioni che possono avvenire sul campo per riuscire ad evitare errori e scontri.

Solo chi ha i numeri e buone caratteristiche tecniche, atletiche e comportamentali può progredire nella scala verso la serie A.

Per farvi venire l'acquolina in bocca eccovi alcune cifre che fanno gola.. giusta ricompensa dopo anni di fatiche e sacrifici! 3400 euro di gettone per gara di A, 1700 per la B e 1000 per la coppa Italia. In più gli internazionali oggi prendono di fisso 70 mila, per gli altri quelli esperti con più di 25 gare 60 mila, i giovani con meno di 25 partite 45 mila e i primi anni 30 mila! In fondo è come una grande azienda dove si premia chi merita!

- di Rizzo F-

Pronti quindi per i prossimi appuntamenti:  
Raduno pre-campionato Acqui Terme (AL) 7-8-9 Sett.  
Test Atletici pre-campionato Concorezzo (MI) 15 Sett.

### RESPIRANDO ARIA D'ALTA QUOTA

Abbiamo con noi per il primo numero della rivista l'arbitro effettivo che meglio ci rappresenta a livello nazionale, che grazie al calcio a 5 ha saputo esprimere tutte le sue potenzialità conquistandosi, lo scorso anno, l'ambito passaggio al C.A.I. 5 con il conseguente esordio in serie B!!! **Marco Delbue** oltre a dirigere con bravura le sue gare è riuscito anche a districarsi con la giusta professionalità alle domande curiose della redazione. Ulteriore prova che la sua carriera è solo all'inizio e che ha tutte le carte in regola per diventare uno degli arbitri di punta della serie A.

#### 1-Cosa ti ha spinto al calcio a 5?

Dopo parecchie stagioni nel calcio a 11 ero alla ricerca di nuovi stimoli. Mi è stata prospettata l'ipotesi di intraprendere l'attività di arbitro nel calcio a 5 ed ho aderito con entusiasmo alla proposta.

#### 2-Quali sono le più grandi differenze rispetto ad arbitrare a 11 (comportamentali)?

Le differenze sono davvero tante. I giocatori sono tutti molto tecnici e il gioco è caratterizzato da improvvise accelerazioni. Inoltre non ci sono mai partite facili: il campo stretto e le continue occasioni da gol fanno sì che una partita si possa considerare davvero conclusa soltanto al triplice fischio dell'arbitro. Per questo i calciatori sono sempre estremamente concentrati e l'agonismo è spesso esasperato.

#### 3-Come sono gli ambienti nelle altre regioni (il pubblico, i media)?

La Lombardia è sicuramente una delle regioni in cui il calcio a 5 è meno seguito a livello di pubblico e di media (pur a fronte di molti praticanti). Tiepidezza che caratterizza tutto il Nord, ad eccezione del Veneto. Da Roma in giù, viceversa, il calcio a cinque ha un seguito molto importante. I giornali dedicano grande attenzione alle partite dei campionati di futsal e i tifosi accorrono numerosi e calorosi ai palazzetti.

#### 4-Qual'è stata la tua gara più bella quest'anno?

Quella che ricordo con maggior piacere è stata la partita arbitrata a Cagliari. Volare è sempre un premio alla stagione e l'atmosfera che si crea attorno alla partenza ed ai suoi preparativi fanno sentire l'arbitro davvero "nazionale"...

#### 5-Aneddoti e ricordi più belli di questa stagione nazionale?

L'esperienza è sicuramente impegnativa, ma estremamente positiva. Ogni viaggio, per quanto lungo, viene affrontato in almeno due arbitri: questo fa sì che non ci si annoi anche se la meta può essere Ancona andata e ritorno in giornata. Quando poi si arriva nella città dove si arbitrerà la partita, spesso si incontrano colleghi di quella regione: il pranzo prima della gara è l'occasione per conoscere meglio realtà diverse dalla propria in cui, a breve, si affronterà l'impegno agonistico.

#### 6-Come si svolge la preparazione atletica alla gara/stagione?

La preparazione di un arbitro di calcio a cinque deve prevedere, oltre ad un po' di resistenza, attività che migliorino velocità e progressione nel breve. All'inizio della stagione viene fornito un elenco di esercizi da seguire per essere sempre preparati. Lo stato di forma dell'arbitro viene verificato, oltre che al raduno di inizio anno a Sportilia, durante un altro raduno a metà stagione e tramite alcuni altri test presso i poli atletici.

#### 7-Nel passaggio al calcio a 5 è stato difficile ambientarti?

Indubbiamente le regole del calcio a 5 differiscono molto da quelle del calcio a 11. Il comportamento dei giocatori e la pressione del pubblico, anche per il solo fatto che si gioca dentro a palazzetti chiusi, pongono di fronte a problematiche molto diverse. Detto questo le caratteristiche del buon arbitro devono essere sempre le stesse. Autorevolezza e non autoritarismo e buon senso, sopra tutte le altre.

#### 8-Quali sono i segreti per raggiungere i massimi livelli?

Arbitrare deve essere un piacere. Nessuno inizia quest'attività e, soprattutto, la continua per molti anni fra innumerevoli sacrifici, con il fine ultimo di fare carriera. La carriera è solo una conseguenza possibile ed auspicabile, ma non indispensabile, per chi fa sport divertendosi. È mia opinione che, spesso, si divertano di più certi arbitri designati per gare di giovanissimi, piuttosto che altri a dirigere una gara di serie A. Ecco perché non c'è nessun segreto, se non la passione disinteressata, unico motore per il successo in ogni campo.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

## AIA SEZIONE DI MONZA

### GIOCARE, NON SOLO ARBITRARE!

La squadra della Sezione di Monza in cerca di nuove leve

Far parte della Sezione Arbitri di Monza non vuol dire solo arbitrare, ma anche giocare!

Come ogni anno, anche nell'estate 2007 si sono tenuti i tornei di calcio a undici e a cinque aperti alle squadre delle varie sezioni. E la nostra Sezione ha anche quest'anno partecipato con grande entusiasmo a ben 4 tornei organizzati dalle sezioni di Busto Arsizio, Seregno, Lecco e della stessa Monza.

Il 3 giugno si è cominciato con il torneo di Busto Arsizio, dove una nostra delegazione si è recata per affrontare sui campi di calcio a cinque, altre undici squadre di arbitri provenienti da tutta la Lombardia e non solo. In un clima festoso e di sano agonismo i nostri arbitri, che per l'occasione hanno esternato tutte le loro grandi doti da calciatori, non sono riusciti ad andare oltre un undicesimo posto (che su dodici squadre partecipanti non è poco!!! ☺). Ma il risultato, si sa, non è la cosa più importante: divertirsi con i compagni, stringere rapporti personali con persone della propria sezione e non, pranzare in allegria e vivere una giornata nel pieno senso di appartenenza all'Associazione sono il vero stimolo a partecipare a queste manifestazioni.

E chi ha detto che il calcio è un gioco esclusivamente maschile? Al torneo di Busto non è mancata neppure la presenza di una delegazione di "calciatrici" provenienti dalla sezione di Vercelli. Le "Monetine" – così si sono fatte chiamare le simpaticissime colleghe di Vercelli – hanno rallegrato ancor più la giornata giocando ben due partite e ricevendo molti complimenti da tutti sia per le capacità calcistiche che per la simpatia dimostrata.

Sabato 9 giugno, invece, si è tenuto il torneo della sezione di Seregno. A differenza di quello di Busto, questo era un torneo di calcio a undici con solo quattro squadre partecipanti. Sul bellissimo campo in sintetico del centro sportivo di Verano Brianza, la nostra squadra ha saputo far valere la propria tecnica e la preparazione atletica impeccabile sbaragliando le altre delegazioni e conquistando il titolo, arbitrariamente da me assegnato, di Sezione più simpatica e mangiona del torneo. Per quanto riguarda il risultato sportivo, beh... penultimi anche qui, ma la colpa è sicuramente da attribuire al caldo afoso, vero ragazzi?!

Finalmente il 10 giugno! È in questa data che quest'anno la nostra beneamata Sezione ha organizzato il "IV Trofeo Baracchetti" e, ovviamente, non poteva mancare una squadra della sezione organizzatrice. Sette squadre che per un'intera giornata si sono affrontate, sui campi messi a disposizione dall'impianto sportivo "Ugo Forti" di Monza, con lealtà e voglia di vincere in un'atmosfera di allegria ed amicizia. Il pranzo, presso un ristorante della zona, ha visto ancora una volta protagonisti i nostri "eroi" che hanno dimostrato di essere la vera squadra da battere. Peccato che sul campo il risultato non sia stato così eclatante e, anche qui, ci si è dovuti accontentare di un penultimo posto. <<La prossima volta si farà meglio! – promette il mister – La nostra squadra è più preparata per tornei di calcio a undici, li faremo la differenza!>>.

Ed è con queste parole che, a cinque giorni dalla magna figura rimediata in casa, la nostra squadra si è recata a Lecco dove, in una cornice ambientalistica fuori dal comune, si è tenuto il torneo dell'omonima sezione arbitrale in cui i nostri, ancora una volta, hanno saputo guadagnare solo il penultimo posto.

E la minaccia di esonero per il mister si è fatta ancora più reale ma, a sorpresa, il consiglio dirigenziale ha concesso fiducia al tecnico, sperando in migliori risultati per il 2008.

Insomma: dopo tre "generazioni" di allenatori succedutisi alla guida della squadra della nostra Sezione, i risultati non cambiano. Dopo Destrini, Torella e Rizzo anche Maccà porta a casa solo trofei di piccole dimensioni ma, come sempre, anche tanto divertimento, voglia di stare assieme ed esperienze che difficilmente si cancelleranno dalla memoria dei presenti.

<<La voglia di fare bene nei prossimi tornei è tanta. – ammette il tecnico – Spero solo che altri nuovi volenterosi "arbitri-giocatori" si uniscano al gruppo per poter formare una squadra davvero capace di vincere, oltre che per la simpatia e la correttezza, anche qualche primo posto>>.

- di Maccà A-

Ricordiamo, dunque, che chi volesse far parte della squadra di calcio della Sezione di Monza, può lasciare il suo nominativo ad Alberto Maccà o ad Enrico Mauri. Verrete al più presto contattati per divertirvi assieme nello sport più bello del mondo.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

AIA SEZIONE DI MONZA

## PROGRAMMA ALLENAMENTO SETTIMANALE ARBITRI PROVINCIALI E REGIONALI

### MARTEDI

- Riscaldamento con corsa lenta e stretching
- 15' di fartlek (corsa continua con variazioni di ritmo) su percorso piano
- serie completa di esercizi di stretching per tutti i comparti muscolari: testa, braccia, busto e gambe
- 20' di percorso collinare con sali scendi ad andatura non sostenuta
- 15' corsa continua 1' lento ed 1' veloce
- Defaticamento

### GIOVEDI

- Riscaldamento con corsa lenta e stretching
- Preatletici di preparazione alle prove di velocità: skipp alti e skipp bassi, calciata, balzata
- 10' di gradini e gradoni tribuna pista con attenzione a far 5 serie da tre ripetizioni di sali scendi con 1' di recupero a serie
- Stretching e mobilità articolare
- 6 x 20 - 30 - 40 metri lanciati con attenzione ai primi dieci metri da sviluppare come una vera e propria partenza veloce
- Stretching , mobilità articolare ed addominali
- 3 serie da 4' di corsa intermittente così suddivisa: 1 serie 15" lenti 15" veloci - Rec 3' - 2 serie 20" lenti 10" veloci - Rec 3' - 3 serie 15" lenti e 15" veloci
- Defaticamento

### VENERDI

- Riscaldamento con corsa lenta e stretching
- Ripetute in salita: salita 20 mt da percorrere a ritmo crescente per 10 volte con recupero camminando alla posizione iniziale
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- 3 x 800 metri con recupero 4' ogni serie
- 5 x 60 mt suddivisi in 30 mt progressivi e 30 mt sprint con rec. 1' a serie
- Recupero attivo: stretching e mobilità articolare
- Defaticamento

Un programma di massima sviluppato in modo da potervi consentire di raggiungere la miglior performance domenicale. Per coloro che abitualmente hanno gare al sabato è meglio allenarsi Lunedì, Mercoledì e Giovedì. Considerate comunque quello che siete capaci di fare senza forzature fuoriluogo che possono crearvi dei problemi fisici. Se la fatica è troppa fermatevi e soprattutto non esagerate affrettando i tempi perchè l'allenamento premia solo chi è costante!!! Il Giovedì allenamenti con i colleghi a Concorezzo, uno stimolo in più per essere sempre più in forma. Buon lavoro e buona stagione a tutti.

## ANGOLO DEL REGOLAMENTO

Sarà una moda? Oppure solo casualità... La cosa certa è che durante lo scorso campionato alcune società hanno vinto partite violando la porta avversaria ancora prima che la gara fosse iniziata. Come hanno fatto? Semplice! Bindella ed un arbitro attento al regolamento. Nella regola 1 si parla del terreno di gioco con tutte le misure del caso per tracciare un campo a regola d'arte, tra cui le porte!! Due pali verticali ed una sbarra trasversale che possono diventare amiche della società ospitata se altezza e larghezza non rispettano quanto segue: 2,44m e 7,32m. Le porte devono essere munite di reti regolamentari. Le reti devono essere applicate in modo che siano distanti, nella parte superiore, almeno 50cm dalla barra trasversale e nella parte inferiore 1,50m dalla linea di porta. Pali a sezione ellittica di larghezza massima di 12cm e minima di 10cm. E' tollerato per qualsiasi misurazione una differenza in eccesso o in difetto di 2cm.

Meglio quindi far prendere ai dirigenti o ai capitani carta e penna, far scrivere gli estremi della gara e lasciar loro esprimere ciò che ritengono opportuno poichè e meglio tener presente che eventuali reclami per irregolarità sulle misure del terreno di gioco, delle porte e tutto quello che ha attinenza col terreno di gioco non saranno presi in considerazione se la squadra reclamante non avrà presentato riserva scritta all'arbitro prima dell'inizio della gara.

Come ci dobbiamo comportare quindi, per non trovarci poi a spiacevoli colloqui con il giudice sportivo, causati dalla nostra negligenza? L'arbitro provvederà alle verifiche usando gli strumenti di misura che la società ospitante è tenuta a mettere a disposizione. Qualora le irregolarità vengano constatate, l'arbitro inviterà la società ospitante, tramite il capitano, ad eliminarle entro un termine che, a sua discrezione, ritiene compatibile con la possibilità di portare a termine la gara. Se ciò non fosse possibile, l'arbitro non darà inizio alla gara. In ogni caso, l'arbitro annoterà nel referto le riserve presentategli, allegandole in originale, i provvedimenti assunti e le conseguenze relative. Qualora una squadra intendesse, per irregolarità sopravvenuta, avanzare riserva durante la gara, potrà farlo verbalmente. L'arbitro dovrà prenderne atto alla presenza del capitano della squadra avversaria, facendone annotazione sul cartoncino di gara per poi riportare tutti i particolari nel referto. Se una squadra è ritardataria può ugualmente presentare riserve e l'arbitro adempirà alle medesime procedure.