



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

AIA SEZIONE DI MONZA

ANNO I n° 4  
Marzo 2008

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

## FINALMENTE IL GIUSTO RICONOSCIMENTO: Sezione di Monza “Rinaldo Baracchetti”

Quando, ormai nel lontano 2001, entrai per la prima volta nella Sezione di Monza dell’A.I.A., non conoscevo nessuno ed entrare in un ambiente completamente estraneo, e completamente da solo, faceva, forse, un po’ paura. Ricordo che una persona mi si avvicinò con un grosso sorriso sotto i suoi baffoni castani brizzolati e la mano tesa, che subito incontrò la mia in una stretta amichevole. Non sapevo chi fosse, che ruolo istituzionale avesse all’interno dell’associazione, cosa rappresentasse per l’associazione, sapevo solo che il suo nome era Rinaldo. Subito Rinaldo mi “sgridò” in quanto continuavo a dargli del “Lei” mentre, si sa, all’interno dell’A.I.A. ci si da tutti del tu per spirito associativo. E io ci provai a dargli del “Tu”, ci provai con tutte le forze, ma il rispetto che la sua figura mi infondeva mi costringeva a dargli del “Lei” e l’aver successivamente scoperto che era nient’altro che il Presidente di Sezione, accrebbe il suo ascendente su di me e il rispetto infuso. Uno dei maggiori ricordi che ho di Rinaldo è che ad una delle mie prime partite, la terza se non sbaglio, venne lui stesso a vedermi e quando si presentò nello spogliatoio mi disse: “Non sono qui come osservatore, sono qui come amico”. Mi diede, ovviamente, ottimi consigli ma soprattutto una grande lezione di vita: l’amicizia va ben oltre la differenza di età ed i ruoli istituzionali. Ed è veramente così. Nell’anno e mezzo che ho avuto il piacere di averlo come Presidente di Sezione me lo ha dimostrato più volte, essendo sempre presente per qualunque consiglio io potessi chiedergli (riguardo situazioni arbitrali e non), per ogni volta che, pur non collaborando attivamente con la Sezione, venivo invitato personalmente da lui a partecipare alle varie attività organizzate, per ogni volta che mi faceva sentire meno solo in quell’ambiente nuovo in cui mi trovavo un po’ spaesato. È così che lo voglio ricordare, a quasi cinque anni dalla sua scomparsa, come un Amico che in pochi istanti, in pochi gesti, ha saputo infondermi fiducia in me stesso e nelle mie capacità e ha contribuito a farmi diventare l’arbitro e l’uomo che sono ora.

Come segno di gratitudine per tutto quello che ha fatto per l’A.I.A. e, soprattutto, per la Sezione di Monza, da anni il nostro attuale Presidente, Giuseppe Faraone, si sta battendo per intitolare la Sezione di Monza a quell’uomo eccezionale che era Rinaldo Baracchetti. E,

finalmente, l’A.I.A., tramite il suo attuale Presidente, Cesare Gussoni, ha acconsentito a rendere il giusto riconoscimento a Rinaldo con l’intitolazione della Sezione da lui tanto amata.

La sera del 18 Aprile 2008 si terrà, dunque, la tanto attesa cerimonia di intitolazione alla presenza dello stesso Cesare Gussoni e del presidente del C.R.A. della Lombardia Roberto Del Bo i quali non hanno voluto mancare a questo atto commemorativo dell’amato e rispettato Rinaldo. Alla serata parteciperanno molti dei presidenti della Sezione che si sono susseguiti negli anni, e che hanno avuto modo di conoscere Rinaldo per la persona straordinaria quale era, come anche molti amici personali di Rinaldo che fanno parte dell’Associazione.

Credo sia interesse di tutti gli associati essere presenti a questa serata, anche per chi non conosceva direttamente Rinaldo, in quanto penso sia giusto che ognuno di noi, in qualità di associato, partecipi all’intitolazione della Nostra Sezione.

Spero dunque di vedervi tutti in Sezione in questa serata così importante e che vi unirete a me in un grosso applauso per un uomo che tanto ha dato alla Sezione di Monza. Grazie Rinaldo.

-di Maccà A.-

## Simone Serani, monzese d’adozione.

...che strano, dopo 10 anni di tessera, di onorato servizio fra campi e campetti umbri, dagli esordienti all’eccellenza, sentir annunciare dallo speaker di turno “Arbitra la gara il Sig. Serani di Monza”...

Dopo centinaia di volte (436 per esser precisi!) che senti o leggi “Serani di Terni” è davvero dura dover cambiare l’abitudine radicata e spontanea di presentarsi come l’arbitro ternano che sei sempre stato, da quando, a soli 15 anni, l’11 Gennaio ’98, debuttasti nel campionato di Esordienti provinciali con un roboante e difficilissimo 11-0 fra Narni95 ed Avigliano!

Da allora tanta acqua è passata sotto i ponti, mille episodi tornano alla memoria in quei dieci anni vissuti girando l’Umbria da Nord a Sud, da Est a Ovest... Da episodi difficili e da dimenticare, come una squallida aggressione alla fine di una partita di Seconda Categoria o una monetina lanciata con precisione millimetrica dagli spalti, a ricordi bellissimi ed indimenticabili, come l’esordio in promozione o in eccellenza, ormai qualche anno fa.



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

## AIA SEZIONE DI MONZA

E poi arriva il 2006, l'anno nel quale decido di venire a vivere nella ridente Brianza, per lavoro, ma insieme arriva anche una cocente delusione dal mondo arbitrale: dopo una splendida stagione, non arriva quella promozione alla CAI in cui tanto speravo e credevo. E così, un po' per il rammarico e la tristezza, un po' per la difficoltà del cambiare radicalmente vita, la decisione di lasciare tutto, di non mettere più la "giacchetta nera" – o gialla che sia! – e di voltar pagina dedicandomi ad altre cose, ad altri sport...

Ma Settembre 2006 arrivò subito e, Domenica dopo Domenica, sentire i miei vecchi colleghi, fra cui i miei più grandi amici, che scendevano in campo, che avevano il temuto osservatore o l'agognato organo tecnico, che vivevano ancora quelle emozioni con cui ero cresciuto, ha fatto aumentare in me, giorno dopo giorno, il rimpianto per quella scelta forse troppo affrettata e dettata più che altro dall'amarrezza.

Gli stimoli erano ancora tanti, la speranza di poter finalmente, come sognato da una vita, arrivare ad un Organo Tecnico nazionale era ancora lì.. E poi che gusto c'è, la Domenica pomeriggio, a sprofondare nel divano e passare ore intere a guardare la Serie A, la Formula 1, il Motomondiale... Quello che sognavo da una vita! Finalmente potersi vedere un Gran Premio o una gara di Moto GP, dato che, per andare ad arbitrare, non c'era stata una domenica negli ultimi dieci anni che fossi stato a casa! Ma che gusto c'è a vedere gli altri fare sport, a non mettersi in gioco, in discussione con se stessi, con i 22 giocatori o le centinaia di persone in tribuna? No, non c'è gusto...

E così, un bel giorno di Ottobre 2006 prendo la decisione!!! Cerco sul sito dell'AIA quale fosse la sezione più vicina alla mia nuova casa di S. Giorgio (Desio)... E trovo Seregno e Monza... Vado sui siti internet delle due sezioni e trovo che quello di Monza è decisamente più curato, ricco di contenuti utili e gradevole da navigare; così prendo la cornetta e mi decido a chiamare.. Qualche giorno dopo vengo ricevuto dal Presidente e inizia così questa nuova avventura!

Già dal primo giorno, appena entrato in Sezione, vengo accolto con calore ed affetto, da un ragazzo che mi si presenta come Stefano, non come si accoglie un ospite, ma come si accoglie un amico, un fratello, uno di casa...

E di amici ne ho trovati tanti e veri qui a Monza, amici che lo sono dentro e fuori le mura della Sezione... E sono fiero e felice di aver fatto questa scelta di non lasciar tutto così, ma di andare avanti e provarci ancora. E diciamocelo: il bello dell'AIA, della nostra Associazione è proprio, come dice la parola stessa, lo spirito associativo, quel legame che ci rende, o dovrebbe farlo, tutti uguali e amici, pronti ad aiutarsi nel momento della difficoltà o a gioire per i successi e le soddisfazioni degli altri che, forse, dipendono un po' anche da noi.

Non mi stancherò mai di dirlo, a chi mi chiede il perché della mia scelta, che fare l'arbitro per me è molto di più di fare quattro fischi e tirar fuori due cartellini durante i 90 minuti della gara domenicale... È molto, molto di più. Il bello di fare l'arbitro, per me, è paradossalmente fuori da quei fatidici 90 minuti. Quello che mi ha dato l'AIA, nel corso di questi 11 anni di tessera, va ben oltre la conoscenza del regolamento o la forma fisica necessaria a scendere in campo ogni Domenica. Quello che mi ha dato l'AIA è il saper cosa vuol dire impegnarsi con dedizione per una propria passione, il lottare sempre e saper rialzare la testa quando tutto sembra perduto, il saper contare, quando sembra che non ce la facciamo più, su persone che ti vogliono bene e che condividono con te questa straordinaria passione che è l'arbitraggio.

Grazie amici per essere riusciti a farmi sentire quel "Serani di Monza" che ormai ogni domenica scende in campo in giro per la Lombardia!

-di Serani S.-

Dopo il racconto del nostro cavallo di razza a cui auguriamo di poter presto realizzare quel sogno che ha sfiorato con un dito in Umbria e che sta cercando di conquistare sotto la protezione della corona ferrea... Ecco invece un giovane collega che per ragioni anagrafiche non può vantare di esperienza ma rappresenta un patrimonio importante per le speranze future della nostra sezione. Se saprà far tesoro dei preziosi consigli dei "vecchi" e scoprire sempre più lo spirito etico e comportamentale che distingue un arbitro con la A maiuscola...magari arriverà in A...lto.

## Il passaggio di categoria

Sono Andrea Travaglianti, arbitro effettivo della sezione di Monza da circa tre anni.

Negli ultimi tempi il mondo arbitrale è stato oggetto di innumerevoli critiche, a volte pregiudizievoli, che hanno contribuito molto ad inasprire gli animi portando la stampa a scrivere cose non vere e provocatorie.

Colgo l'occasione per parlarvi del passaggio di categoria, che è in stretta correlazione con la carriera dell'arbitro e con il suo futuro.

Quando mi è stato chiesto di parlare di quest'argomento ho subito accettato in quanto è per ogni singolo arbitro una tappa fondamentale nella sua lunga carriera nel mondo del calcio.

L'arbitro, aspira a migliorarsi sempre di più dal punto di vista atletico, comportamentale e tecnico.

Il passaggio di categoria è una tappa positiva, in quanto permette all'arbitro di poter dirigere gare sempre più complesse, che lo costringeranno ad adeguarsi ad un



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

## AIA SEZIONE DI MONZA

nuovo modo di giocare e contemporaneamente a dei nuovi comportamenti dei giocatori.

Dietro il passaggio di categoria di ogni singolo arbitro vi è un grandissimo lavoro costante della sezione, che ad ogni gara ci mette a disposizione degli osservatori con cui confrontarci e capire i nostri errori, per poi correggerli nella gara successiva.

Ogni singolo arbitro per poter avanzare alla categoria successiva deve dimostrare non solo di essere al top della condizione dal punto di vista atletico ma anche deve dimostrare di saper gestire in maniera più corretta possibile la gara.

I tre elementi fondamentali che permettono ad un arbitro di poter passare di categoria sono: la condizione atletica ottimale, il comportamento con le società, la personalità all'interno del terreno di gioco e la conoscenza del regolamento del gioco del calcio.

Analizzandoli uno ad uno posso dirvi questo: per migliorare la propria condizione atletica bisogna innanzitutto avere molta pazienza e non pretendere troppo e subito dal proprio fisico. Bisogna allenarsi con costanza ma moderatamente. La preparazione atletica è secondo me una delle tappe fondamentali per raggiungere la categoria successiva, visto che per osservare un'azione di gioco bisogna stare molto vicini al pallone e per far ciò bisogna correre molto. Per quanto riguarda invece il comportamento dell'arbitro all'interno del terreno di gioco posso dirvi che per poter pretendere il rispetto delle regole, dobbiamo essere tutti noi a dare il buon esempio, anche se molte volte molti di noi rispondono in una maniera poco consona. Il regolamento del gioco del calcio va saputo, e non è assolutamente da tralasciare in quanto ci permette di decidere nel modo più giusto possibile.

Spero che stiate facendo un'ottima stagione e che i miei consigli vi possano in qualche modo aiutare. Buon campionato a tutti da Andrea Travaglianti.

-di Travaglianti A.-

## L'associazione...

Chiamato a dare il mio contributo per questo periodico ho voluto scegliere come argomento la nostra associazione, o meglio, quanto di associativo c'è nella nostra sezione. Si perché non tutti si ricordano del fatto che la nostra sezione fa parte di una associazione che ha delle regole: impone dei doveri e da pochi diritti.

Però a questo mondo siamo liberi e se mi leggete è perché avete deciso di farne parte e questo significa che avete almeno un buon motivo per cui restare nella nostra associazione! Qual è questo motivo???

Ritenete di essere dei buoni arbitri?!!! Che diamine se sono un buon arbitro perché devo far parte dell'associazione vado al parco di Monza con il mio bel fischietto e mi faccio apprezzare da tutti i giocatori domenicali per quel che valgo: come arbitro SONO IL MIGLIORE...

Oppure siete dei buoni corridori!!! Ma in questo caso potrei partecipare a corse di vario genere vincendo premi più o meno importanti ed ottenere riconoscimenti ben più rilevanti dei nostri stupendi rimborsi spese...

Sapete il regolamento a mena dito, per la serie "...Le so tutte!!!". Ma in questo caso potrei scegliere fra quiz di vario genere piuttosto che sostituire critici sportivi o moviolisti, che ritengo anche incompetenti, e mi tocca sentirli ogni domenica storpiare le regole ed il buon senso arbitrale che io conosco bene!

Volete fare i protagonisti!! No, direi che vi conviene uno dei tanti reality show...

Volete avere il vantaggio di entrare allo stadio!!! Se tifi Monza, ti va bene, invece se aspiri a vedere partite di cartello o di categorie superiori devi avere molto tempo a disposizione: arrivare ore prima allo stadio e sperare che pochi altri colleghi abbiano avuto la tua stessa idea quella domenica perché siamo in tanti con quella bella tessera e allo stadio ci fanno entrare in pochi e poco per volta.

Volete pagare la quota associativa per aderire allo scopo finale dell'associazione!! Ma penso che ce ne siano molte altre con scopi più umanitari e benefici della nostra...

Dove voglio parare? Penso che l'unico motivo per cui facciamo parte dell'associazione è perché abbiamo accettato dal primo giorno ciò che significa veramente essere Arbitro. Nessuno credo abbia mai negato il fatto che i doveri siano di gran lunga superiori ai diritti e che per vederci in televisione con divisa e fischietto in bocca oltre essere bravi, cosa fondamentale, era necessaria anche molta fortuna.

Per star bene nell'associazione dal primo all'ultimo giorno penso occorra iniziare spinti dagli stimoli di un giovane che vuole fare sport in modo diverso cercando di migliorarsi sempre, ma bisogna sapere che questo può non essere sufficiente. Infatti basta una brutta partita, un episodio spiacevole o un osservatore non molto soddisfatto e l'entusiasmo rischia di andar per aria. Ma se in età non più verde ci ritroviamo ancora con la tessera in tasca, significa che sino ad oggi siamo stati bene ed abbiamo stimoli diversi che continuano a farci stare in questa associazione. Essendo consapevoli che quello



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

# Rosso e Giallo



ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
ARBITRI

## AIA SEZIONE DI MONZA

che si è dato è quasi sempre superiore a quello che si è ricevuto, ma soprattutto che quel tanto o poco che si è dato è servito a far crescere la sezione e l'associazione perché è solo comportandosi come una squadra che riusciamo ad affermare la forza del ruolo che abbiamo scelto di ricoprire in campo ogni domenica. Essere arbitro vuol dire far parte di una grande squadra che con dedizione e impegno profuso da ogni singolo associato, che mette la sua passione al servizio del calcio, cercando di apprendere i regolamenti, interpretandoli e applicandoli in ogni singola situazione. Questo esercito di appassionati, (arbitri, assistenti, osservatori) formato da oltre 30 mila unità, oggi è la vera forza del calcio. Ogni domenica di fronte a insidie e veleni riusciamo comunque a far valere la nostra professionalità e capacità tanto da diffondere, sempre più, un'immagine positiva della nostra associazione. La speranza è che il problema della credibilità perduta e i tempi del sospetto e del complotto possano essere superati facendo emergere quella passione per lo sport che ci lega in quanto ultimi portatori sani dei veri valori dello sport.

-di Torella F.-

## CERTIFICATO MEDICO DELLA SEZIONE DI MONZA

Il Servizio Ispettivo Nazionale ha recentemente sottoposto la nostra Sezione a una verifica amministrativa. Complimenti ai nostri associati Grassi A. (segretario) Mauri E. (cassiere) e D'Oria S. (presidente C.R.S.) che hanno permesso le seguenti conclusioni: "non sono state accertate irregolarità".

Ricordiamoci sempre che grazie al loro costante impegno possiamo continuare a svolgere la nostra attività che ci porta tante soddisfazioni.

## PREVENIRE, MEGLIO CHE CURARE

La stagione volge verso la sua parte terminale e la stanchezza inizia a farsi sentire.. qui troverete qualche piccola notizia utile per conoscere una delle patologie più comuni per coloro che durante la stagione sportiva hanno macinato parecchi chilometri tra partite e allenamenti. Si dice che il miglior modo per affrontare i propri nemici è conoscerli, quindi quanto segue non è stato scritto per gufarvela, ma per farvi arrivare sani e salvi a fine stagione. Ecco a voi una breve presentazione dell'insidiosa tendinite d'Achille.

**Infiammazione del tendine d'Achille:** è il più grande tendine che collega i due maggiori muscoli del polpaccio (gastrocnemio e soleo) alla porzione posteriore dell'osso calcaneare. Sotto elevato stress il tendine si irrigidisce ed è obbligato a lavorare troppo duramente. Tutto ciò causa un'infiammazione che è appunto la tendinite e nel tempo può produrre tessuti cicatriziali che sono nettamente meno flessibili del tendine stesso. Se il tendine d'Achille infiammato continua ad essere stressato esso può arrivare a una vera e propria rottura.

**Sintomi:** un dolore sordo o tagliente ovunque lungo la porzione posteriore del tendine, in special modo verso il calcagno, una limitata flessibilità della caviglia, calore e rossore nella zona dolente, un nodulo che può essere palpato lungo il tendine fino ad arrivare a un suono crocchiante durante il movimento della caviglia. **Cause:** muscoli del polpaccio tesi ed affaticati, che trasferiscono il peso della corsa al tendine d'Achille. Questo può essere causato dallo scarso stretching, il rapido aumentare della distanza, o un lavoro eccessivo di velocità o corsa in salita, tutto ciò stressa il tendine più di ogni altra corsa, scarpe da corsa non flessibili, che in alcuni casi forzano il piede a torsioni. **Trattamento:** fermare la corsa ai primi sintomi. Applicare ghiaccio per 10 minuti ogni due ore per ridurre l'infiammazione. Tenere il piede elevato e quando è possibile automassaggiarsi la zona con crema all'arnica. Fare stretching del muscolo del polpaccio gentilmente e non riprendere la corsa fino a che non si è in grado di flettere ed estendere completamente il piede sottocarico e di fare dei salti senza accusare dolore. Normalmente tutto ciò richiede dalle 6 alle 8 settimane.

**Esercizi alternativi:** nuotare, spinning, ciclismo usando dei rapporti bassi. **Misure preventive:** stretching del gastrocnemio (mantenendo il ginocchio esteso), e del soleo (mantenendo il ginocchio flesso). Tenere ogni stretch per 30 secondi e poi rilassare lentamente. Ripetere questo esercizio due tre volte al giorno. Ricordarsi di fare bene lo stretching prima di correre e di fare gli esercizi di potenziamento del piede e dei muscoli del polpaccio. Usare scarpe corrette e non troppo logore, se necessario plantari per correggere difetti di appoggio al suolo. Fare un programma di allenamento graduale evitando un eccessivo allenamento in salita ricordandosi soprattutto di distribuire carichi e riposo in modo alternato.

-di Rizzo F.-

*AAA. Cercasi passaggi di categoria..... per riempire il solito trafiletto datevi da fare... vi aspettiamo numerosi sul prossimo numero!*