UISP sportpertutti Lega Calcio

Lega Calcio Uisp
Settore Tecnico

Vademecum Arbitrale

Torino, Gennaio 2014

UISP sportpertutti Lega Calcio

Perché un Vademecum?

Lo scopo principale è quello di proporre una “omogeneità” di comportamenti per Arbitri e Assistenti che ci aiutino nell’affrontare nel miglior modo possibile la direzione di una gara; a tal fine ci preme sottolineare che l’impegno dell’Arbitro comincia con la comunicazione della disponibilità e termina con la stesura del referto arbitrale (fatta salva eventuale convocazione della commissione di appello). In ***ognuna*** di queste fasi l’Arbitro deve comportarsi con la massima professionalità che il ruolo impone.

Struttura del Vademecum

Il Vademecum è strutturato per fasi, partendo dall’arrivo al campo di giuoco fino alla stesura del referto di gara. Troverete anche due appendici; una riguarda un esempio di preparazione atletica e l’altra propone suggerimenti per una corretta alimentazione dell’Arbitro prima della gara.

Passo per passo

1. Arrivo al campo di gioco
2. La divisa
3. Ricevimento e controllo note
4. Riscaldamento
5. Appello ai giocatori
6. Ingresso sul terreno di gioco
7. Spostamenti in Campo
8. Norme per assistenti
9. Raccomandazioni per la gestione della gara
10. Suggerimenti
11. Uscita dal terreno di gioco
12. Colloquio con l'Osservatore
13. Referto di gara

Appendice 1 - preparazione atletica
Appendice 2 - corretta alimentazione

1. Arrivo al Campo di Gioco

- L'arbitro si presenta al campo di gioco con buon anticipo (non meno di 45 minuti prima dell'orario fissato per l'inizio della gara) in modo da avere sufficiente tempo per il disbrigo delle pratiche burocratiche ed effettuare il riscaldamento. L'abbigliamento deve essere adeguato al ruolo che va a svolgere: non è obbligatoria l'eleganza ma lo è la decenza. Ricordiamo che chi ci incontra si fa un opinione di noi nei primissimi minuti di colloquio: ricevere rispetto per la nostra persona e per la UISP che rappresentiamo in campo dipende anche da come ci poniamo;

- E' preferibile non indossare orecchini, piercing od altri monili di tal genere;

- Mantenere sempre un comportamento "distaccato" soprattutto in presenza di persone che si conoscono; sono <u>assolutamente da evitare</u> atteggiamenti amichevoli tipo di "pacche sulla spalla" o da altro di simile o troppo confidenziali. Astenersi da parlare sia prima sia a fine gara di argomenti o situazioni particolari inerenti alla gara stessa o a fatti di altri colleghi per gare precedenti. <u>*Nel tempo che precede la gara è preferibile avere contatti solo con il dirigente accompagnatore ed i capitani.*</u>

1.1 Arrivo al Campo di Gioco

- L'Arbitro deve verificare la presenza delle bandierine ai calci d'angolo e la corretta segnatura del campo. Nel caso ritenesse necessari degli interventi deve richiedere l'intervento della squadra prima nominata;

- Nel caso in cui ritenga ci siano dei problemi di praticabilità del terreno di giuoco, l'Arbitro dovrà effettuare un sopralluogo alla presenza dei due capitani, verificando l'agibilità come da regolamento. Nel caso in cui decida per il non svolgimento della gara si dovrà ***comunque procedere*** al riconoscimento dei giocatori, con presentazione delle liste gara e regolare chiama;

- Se per esempio mancasse l'acqua calda, l'impianto di illuminazione avesse una lampada bruciata e le Associazioni si rendono comunque disponibili alla disputa della gara è preferibile acquisire dichiarazione sottoscritta dai due capitani.

2. La Divisa

- Il corredo dell'Arbitro dovrebbe contenere non meno di tre divise di colori diversi (generalmente nera, gialla e possibilmente rossa). Queste saranno pulite, ordinate e con il distintivo UISP ben in rilievo. L'Arbitro e i suoi Assistenti avranno la stessa divisa: a tal proposito, prima di partire da casa, la terna arbitrale si accorderà in modo da avere tutti lo stesso corredo. L'Arbitro decide il colore della divisa da indossare dopo aver conosciuto quello delle due squadre e dei due portieri ricordando che in campo si devono distinguere cinque colori;

- Vanno curate anche le scarpe, evitando di presentarsi alla chiama con calzature sporche;

- In caso di terne miste (ovvero composte da componenti di Comitati diversi) è obbligo per l'arbitro contattare i due assistenti per fare in modo di giungere al campo con le divise il più possibili simili (a maniche corte o maniche lunghe ad esempio).

3. Ricevimento e Controllo delle Note

Rappresenta una fase *importantissima*; l'Arbitro può ammettere al terreno di giuoco solamente i giocatori identificati con tessera Uisp e documento di identità valido(1). A tal fine:

- Deve essere verificata la corrispondenza dei numeri di tessera Uisp o del documento di identità con quello riportato nelle liste gara;
- Deve essere verificata la "corrispondenza" della foto riportata sul documento di identità e con quella riportata sulla tessera Uisp.

E' fatto obbligo per le Associazioni presentare le distinte gara almeno 15 minuti prima dell'inizio della gara (in caso di inadempienza occorre sollecitarne la consegna). Devono essere firmate in presenza dell'Arbitro che vi apporrà l'orario di presentazione.

Le Liste Gara possono contenere un massimo di 11 titolari, 7 riserve, 3 dirigenti più eventuale *massaggiatore e/o medico con documento che ne attesti la professione.*

(1) Si ritiene valido anche il documento scaduto purchè la scadenza sia successiva alla data di emissione della tessera Uisp

4. Il Riscaldamento

Eseguire un buon riscaldamento, prima dell'attività sportiva, ***è fondamentale!*** Durante il riscaldamento, infatti, l'organismo si prepara per quello che sarà lo sforzo richiesto dalla partita, richiamando sangue nei muscoli, lubrificando le articolazioni e rendendo più elastici muscoli e tendini. Sarà più agevole compiere l'attività sportiva e si eviteranno strappi e stiramenti. La durata del riscaldamento non dovrebbe essere inferiore ai 15 minuti, e sarà costituito dall'esecuzione blanda e tranquilla di movimenti preparatori.
La Terna deve andare in campo a fare riscaldamento evitando di indossare la divisa ufficiale di gara.

Esempio di riscaldamento

1. 10’ Corsa lenta.
2. Ripetute di 20 metri di
   - Skip Alto
   - Corsa calciata dietro
   - Skip Basso
3. 2 x Corsa Laterale
4. Scatto in avanti e Corsa Indietro
5. Stretching
6. 6 allunghi da 60 metri

5. Appello ai Giocatori

La Terna al completo si recherà nello spogliatoio delle due società (generalmente prima da quella ospite) dove l'Arbitro, *pretendendo attenzione e silenzio* e che ogni giocatore indossi la maglia con il rispettivo numero, sfoglierà i documenti, chiamando ciascun tesserato per cognome (preceduto da "Signor"), il quale risponderà nome e numero: un Assistente verificherà la corrispondenza di nome e numero sulla nota e l'altro controllerà l'equipaggiamento dei giocatori.

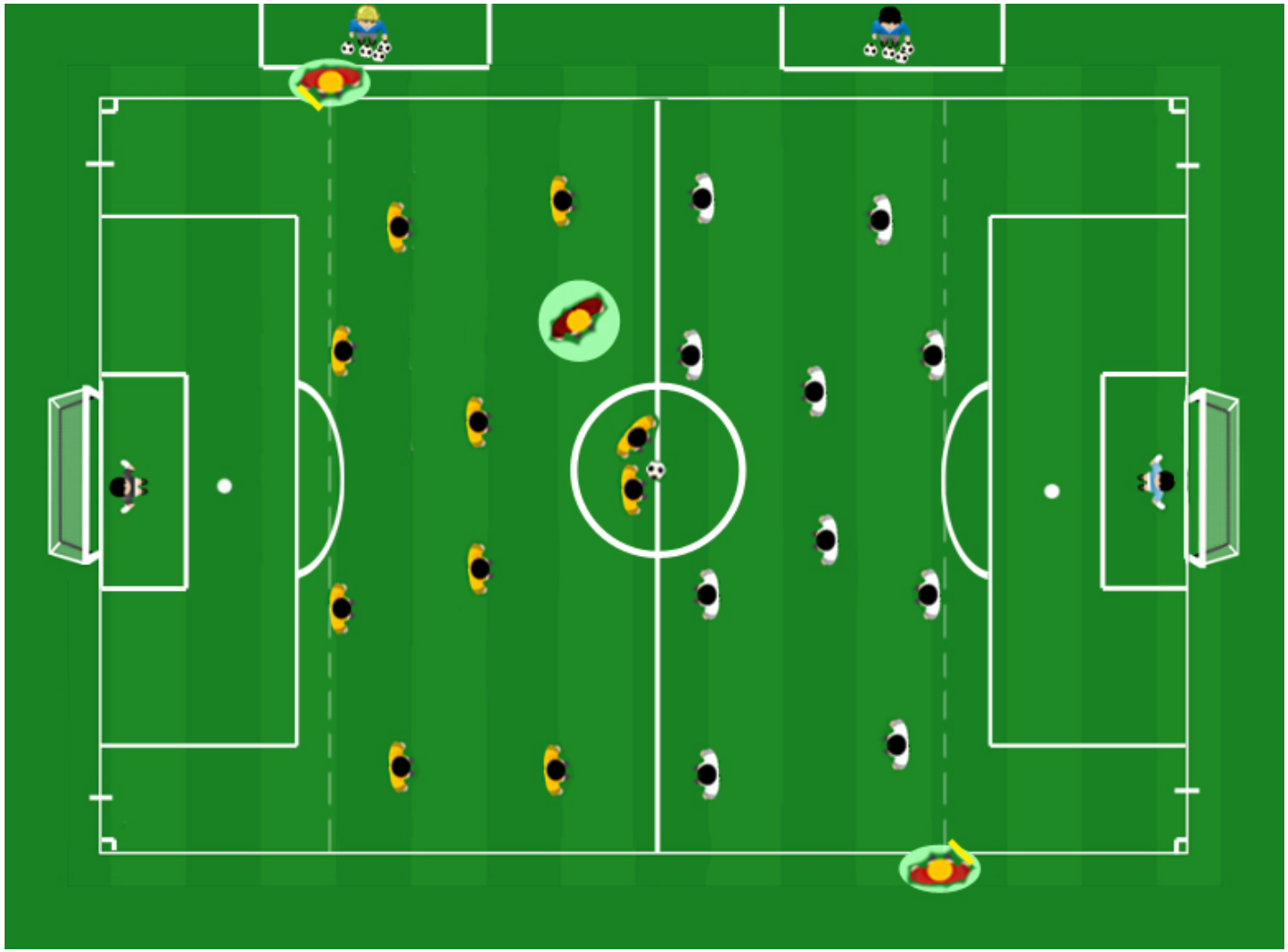
L'arbitro deve evitare di fare un "sermone" ai giocatori ricordando che tutto ciò che dice e che poi non mantiene, lo scredita e ne compromette l'autorevolezza: se a fine chiama non ci sono domande, "Buon divertimento".

6. Ingresso sul Terreno di Giuoco

L'ingresso sul terreno di gioco va eseguito in questo modo:

- l'Arbitro verifica la presenza dei 22 giocatori;
- la Terna Arbitrale, di corsa, precederà le due squadre (che seguiranno in fila indiana con i capitani in testa) verso il centro del campo;
- l'Arbitro, dopo le strette di mano di presentazione, procederà al sorteggio e quindi al saluto al pubblico;
- gli Assistenti provvederanno al controllo delle reti ***cercando un buon sincronismo*** fra loro, ossia cercheranno di iniziare nello stesso momento, di finire insieme, di raggiungere la posizione di competenza sulla linea del fallo laterale (ovvero allineandosi subito con l'ultimo difendente) nello stesso tempo: se devono attendere che il collega abbia terminato il controllo, lo faranno accanto al palo della porta per poi muoversi contemporaneamente. Il sincronismo nei movimenti deve essere dettato dall'incrocio degli sguardi e non dettato da movimenti della bandierina (questa procedura andrà eseguita anche all'inizio del secondo tempo).

6.1 Ingresso sul Terreno di Gioco



Posizionamento Iniziale

7. Spostamenti in Campo

Lo spostamento ideale in terna è la cosiddetta "diagonale spezzata": l'Arbitro in pratica deve cercare di avere sempre nel suo campo di visuale un suo Assistente, cercando di evitare il centro campo dove può essere di intralcio al gioco e *affondando* all'interno delle aree di rigore: lo spostamento dell'Arbitro idealmente dovrebbe disegnare un "rombo" nel terreno di gioco (vedasi slide pag. 15). In questo modo, con un buon grado di allenamento, si riesce a stare vicini all'azione: è inutile ricordare che, fischiando bene ma distanti dal gioco si attirano più critiche che non viceversa.

7.1 Spostamenti in Campo

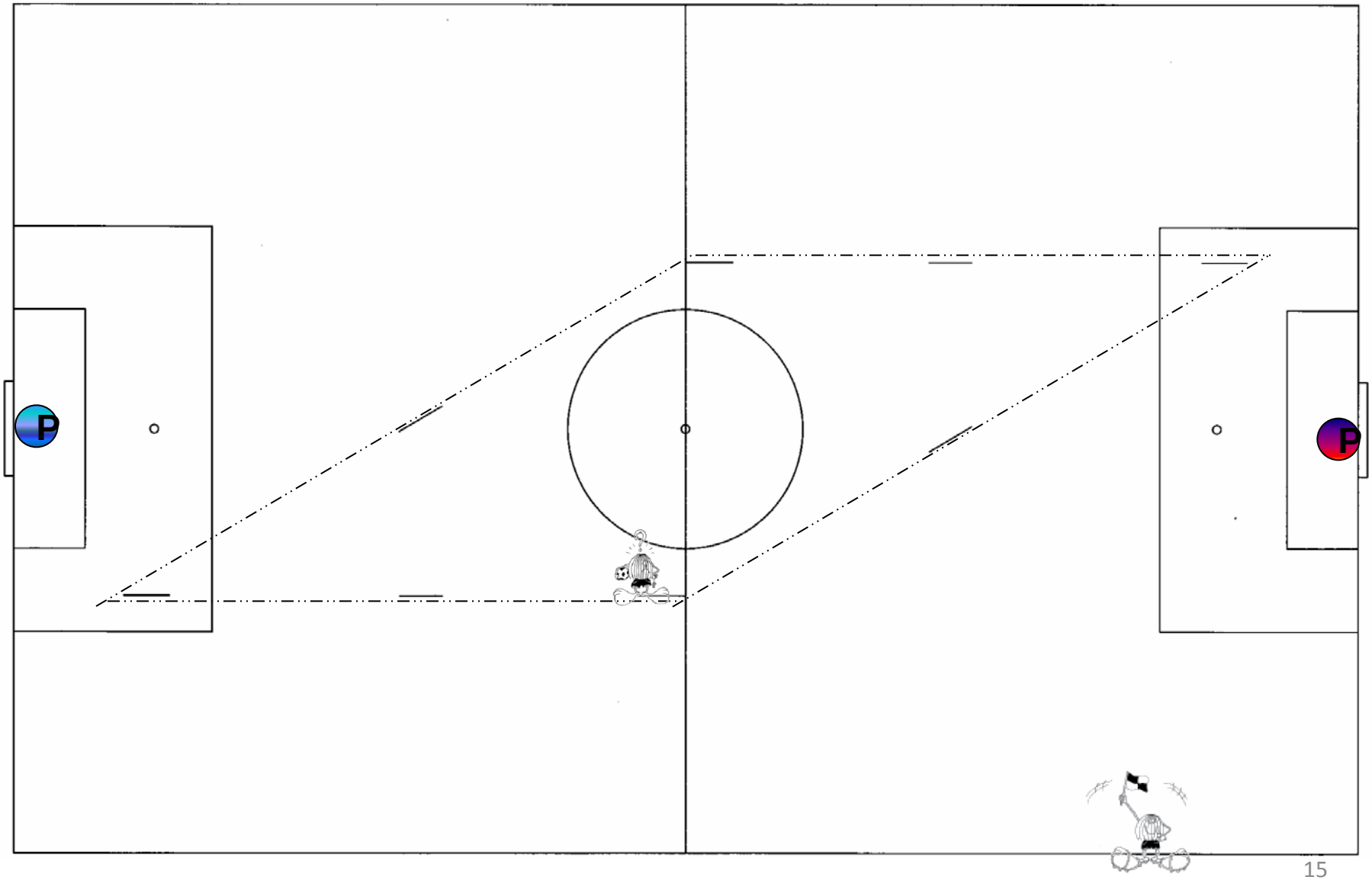
- Nel caso in cui ci venga richiesta la distanza su un calcio di punizione occorre contare i relativi passi; mentre si contano mentalmente i passi, ogni tanto girare lo sguardo verso il pallone per verificare che non venga mosso. Da evitare di contare i passi andando all'indietro!
- Sui falli laterali da evitare assolutamente di richiamare il giocatore per portarlo nel punto corretto di battuta (se è sbagliato si inverte il fallo);
- Sulle rimesse dal fondo prendere la corretta posizione a centrocampo con corsa all'indietro;
- Una volta fischiata una punizione, evitare di fermarsi sul punto di battuta ma cercare subito l'eventuale sviluppo dell'azione;

7.2 Spostamenti in Campo

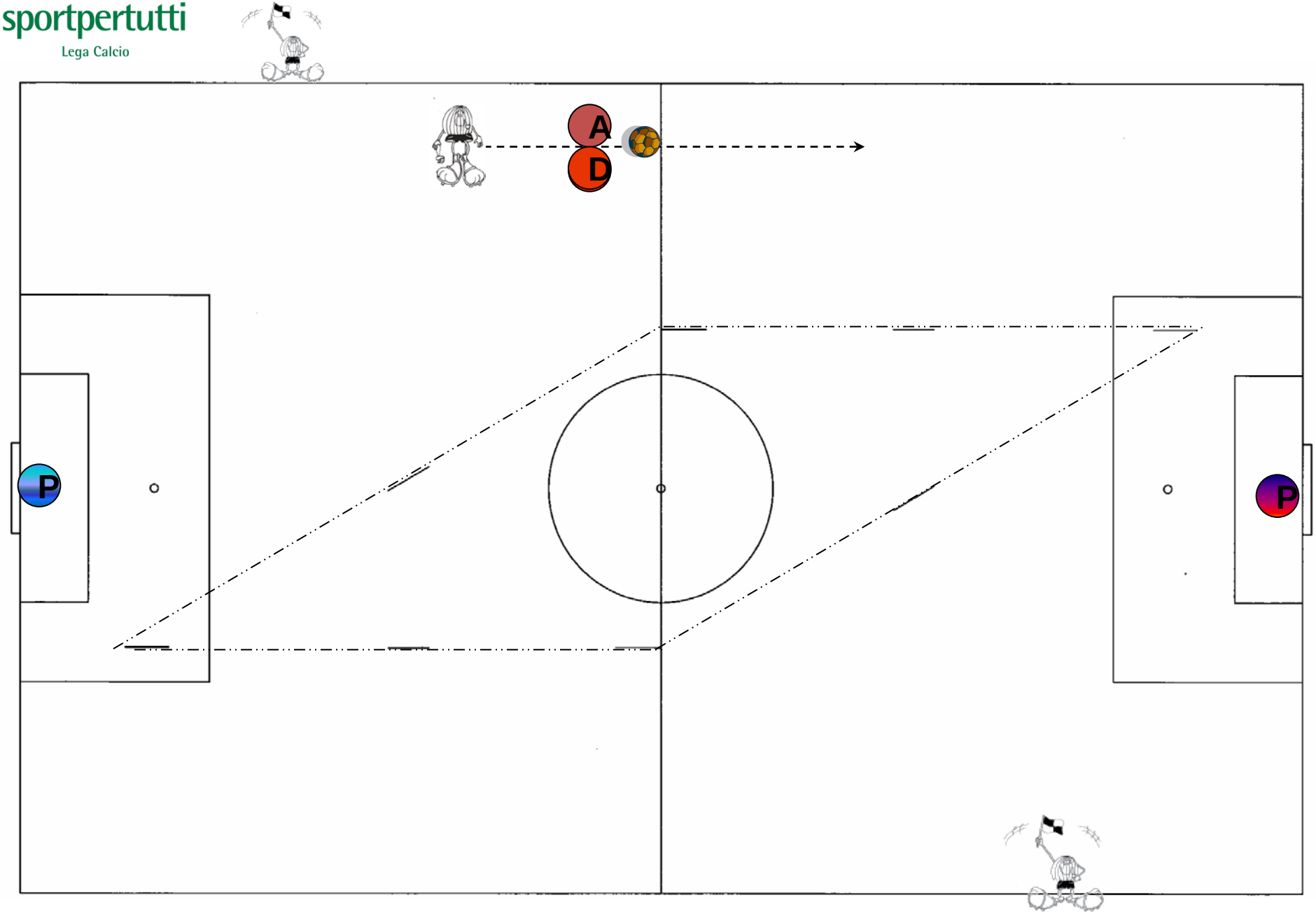
Di seguito riportiamo esempi di posizionamento dell'Arbitro nelle situazioni più frequenti. In particolare sui calci di punizione l'Arbitro dovrebbe mettersi nelle condizioni di avere la visibilità sulla barriera per valutare eventuali falli di mano specialmente se la barriera è in area di rigore. Note:

- Un piccolo suggerimento riguarda i calci di punizione che si dovessero verificare ai vertici dell'area di rigore; trattandosi della posizione che più è difficilmente gestibile (in quanto o si vede la barriera ma si resta lontano dalla mischia, o viceversa) l'Arbitro dovrebbe cercare di spostare il punto di battuta in modo da renderlo a lui più favorevole.
- Ovviamente in certi casi si dovrà decidere se avvantaggiarsi su un potenziale contropiede piuttosto che vedere al meglio la linea di porta o il fuorigioco; sta all'Arbitro, che ha imparato il gioco delle due squadre, trovare la soluzione che reputa migliore in quella situazione.

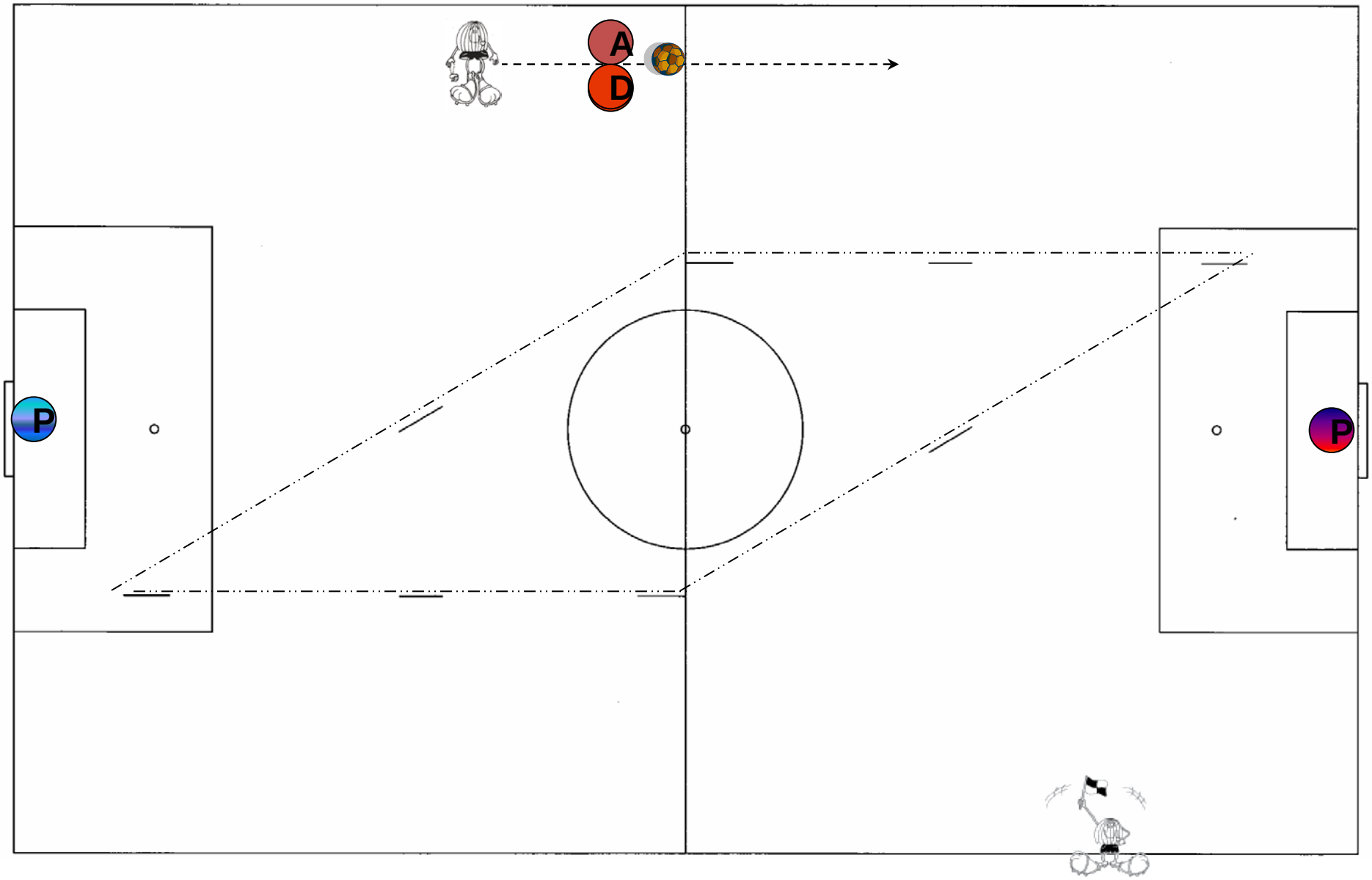
UISP sportpertutti
Lega Calcio



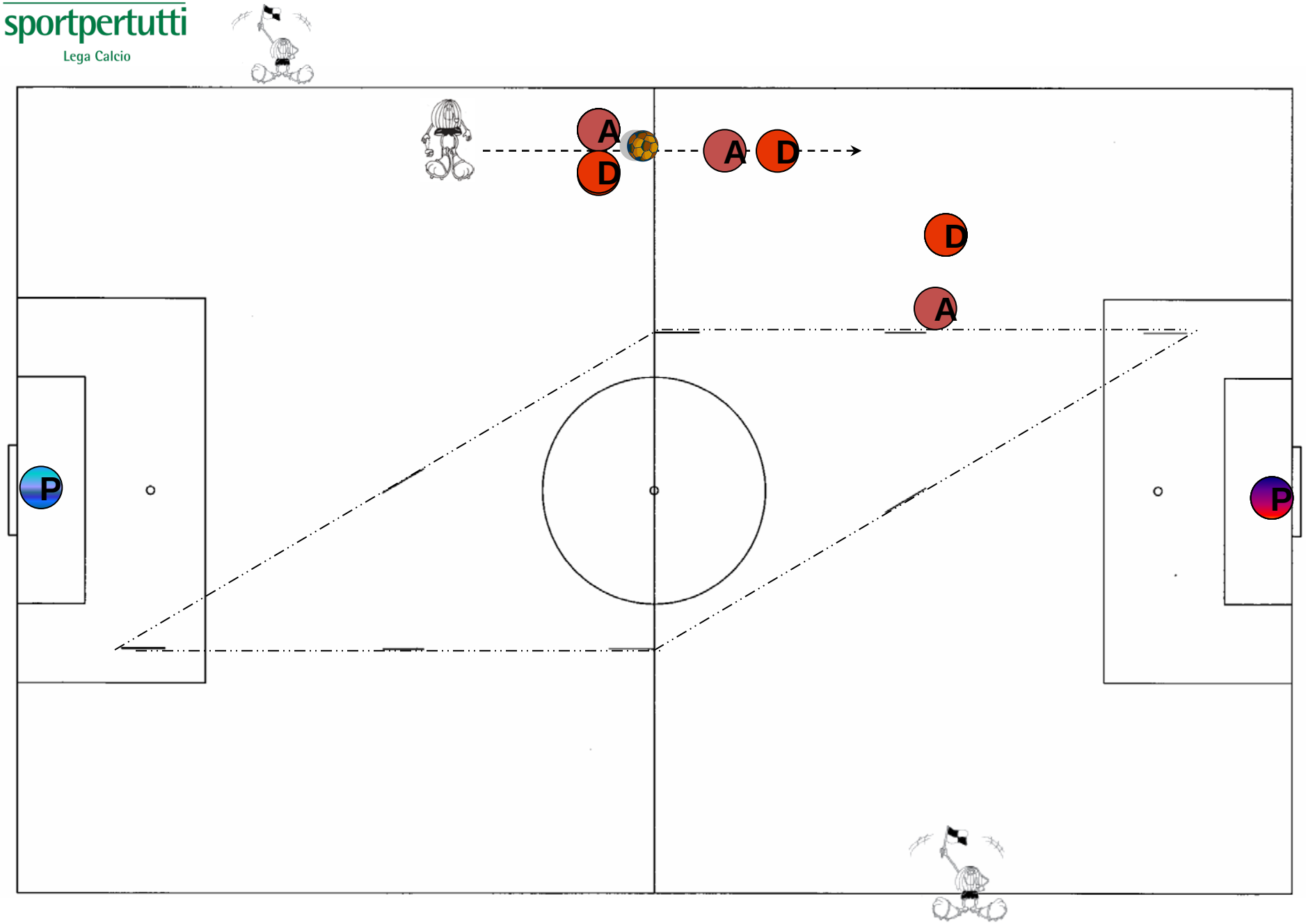
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



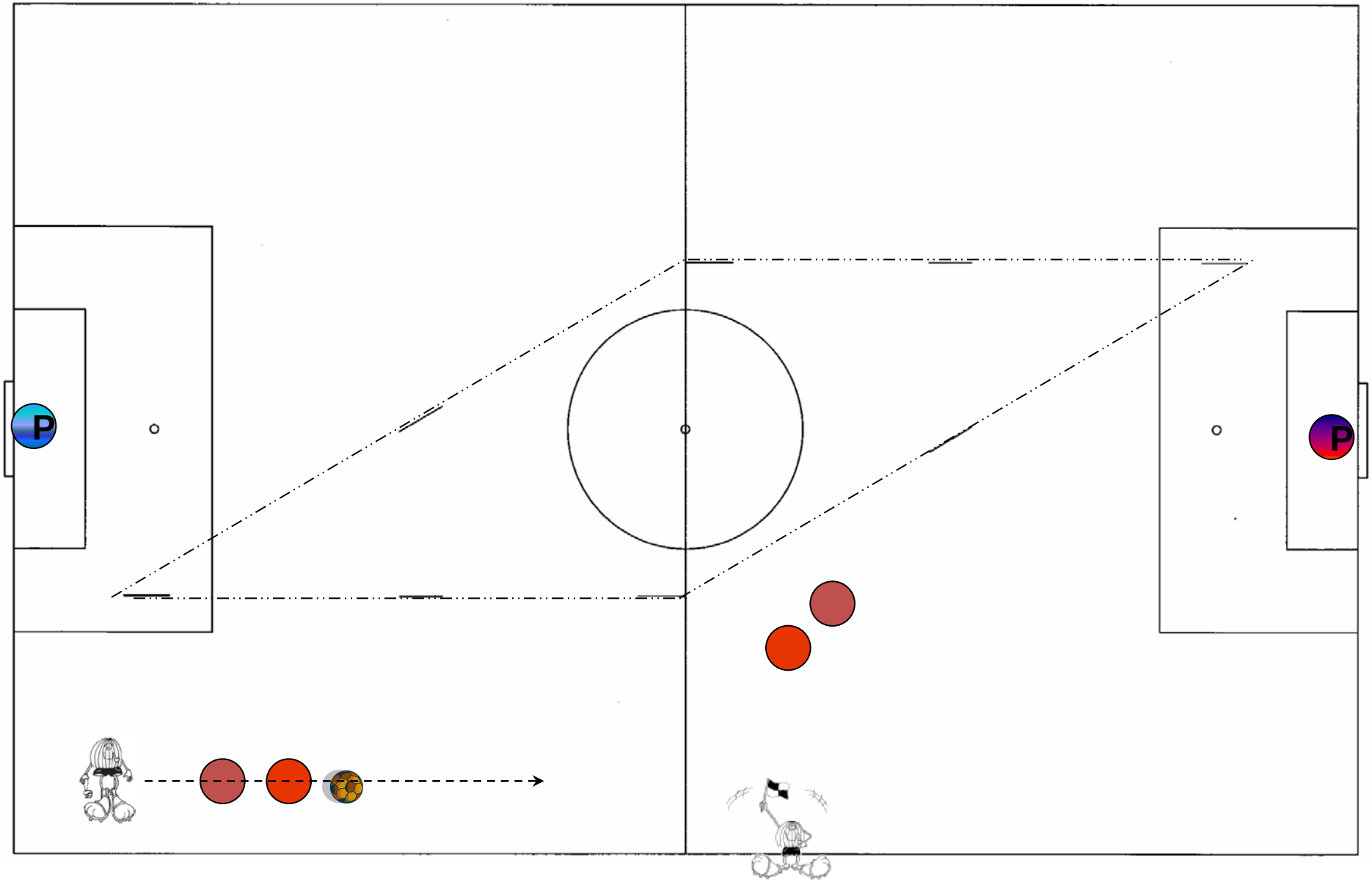
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



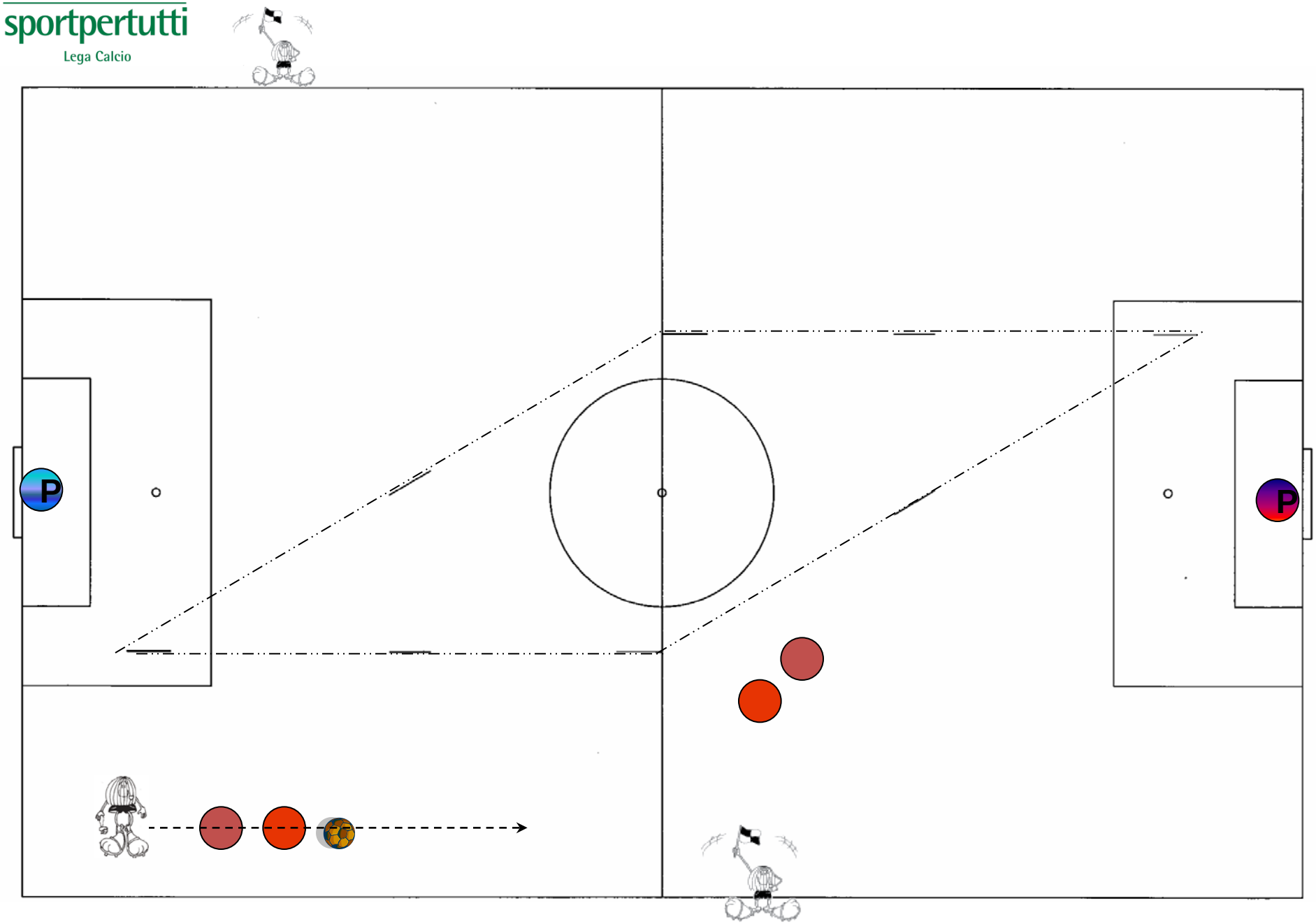
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



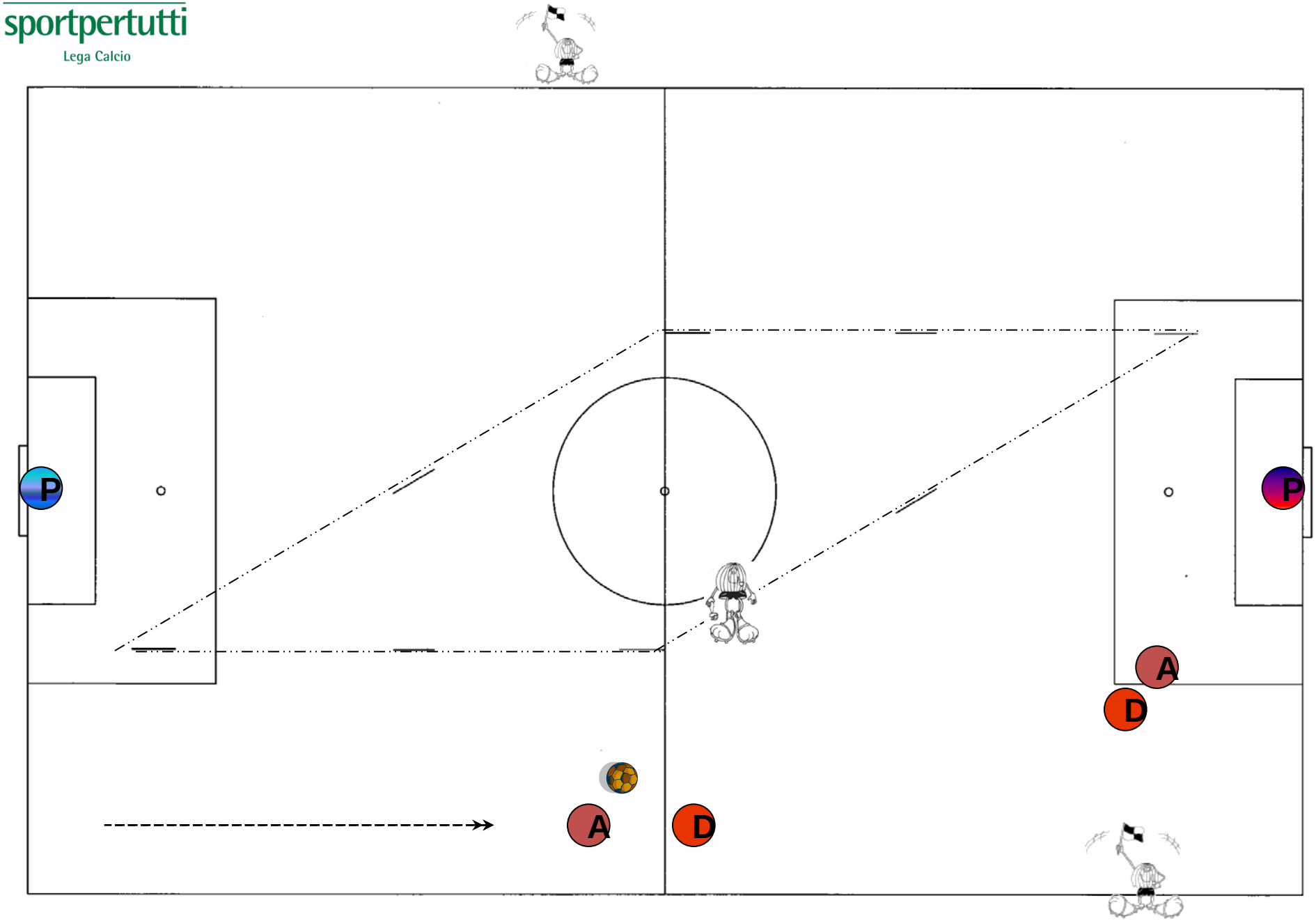
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



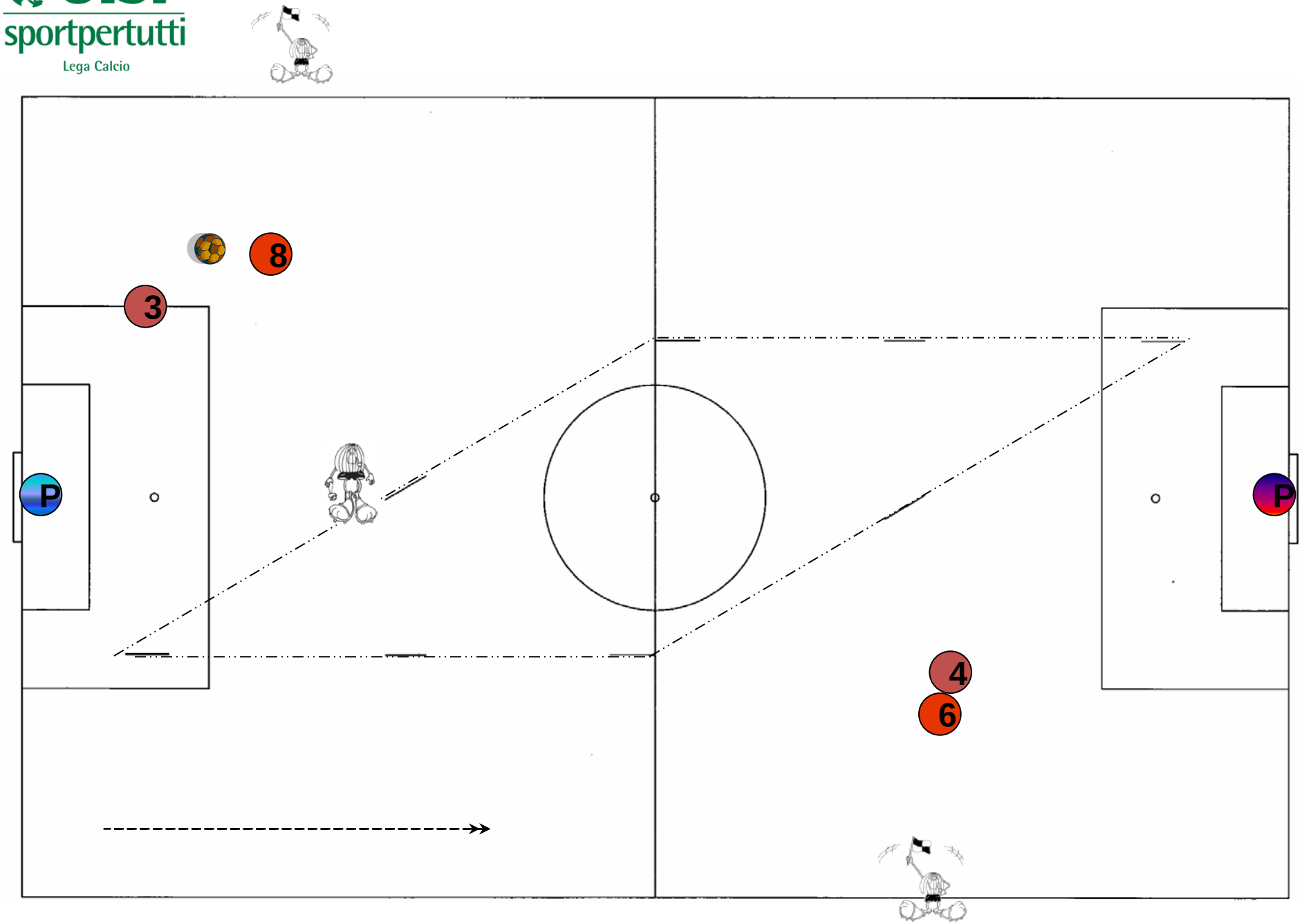
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



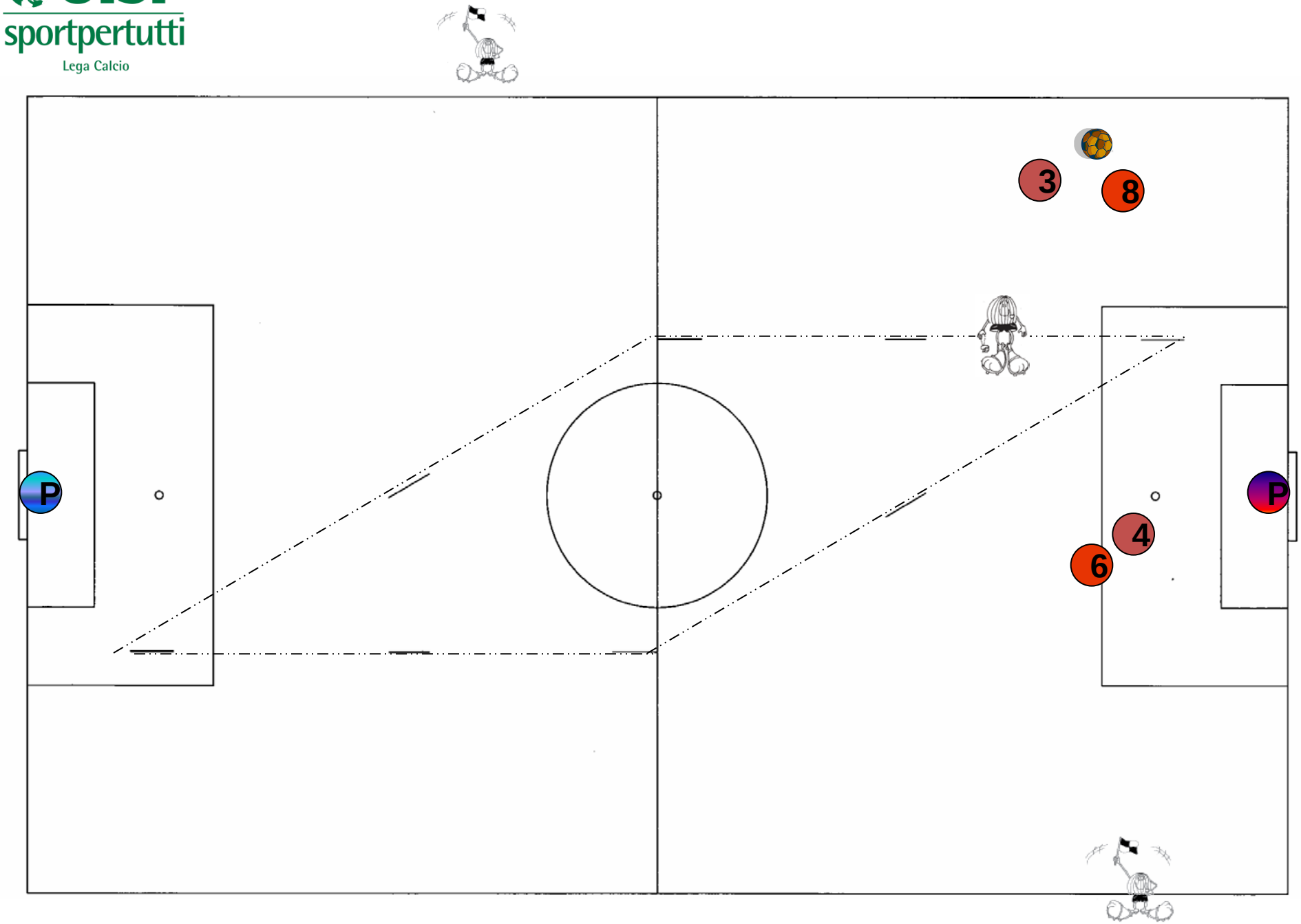
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



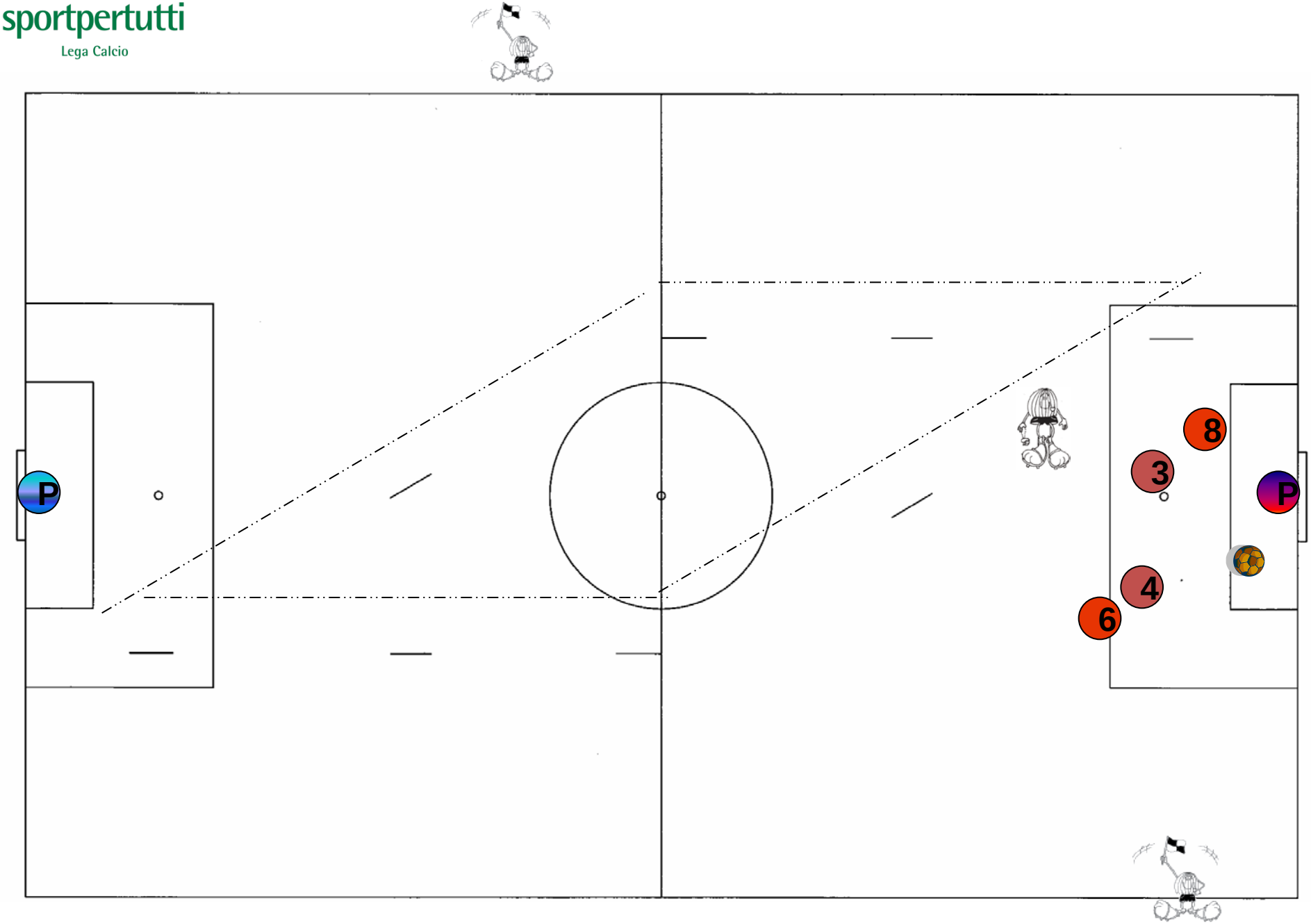
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



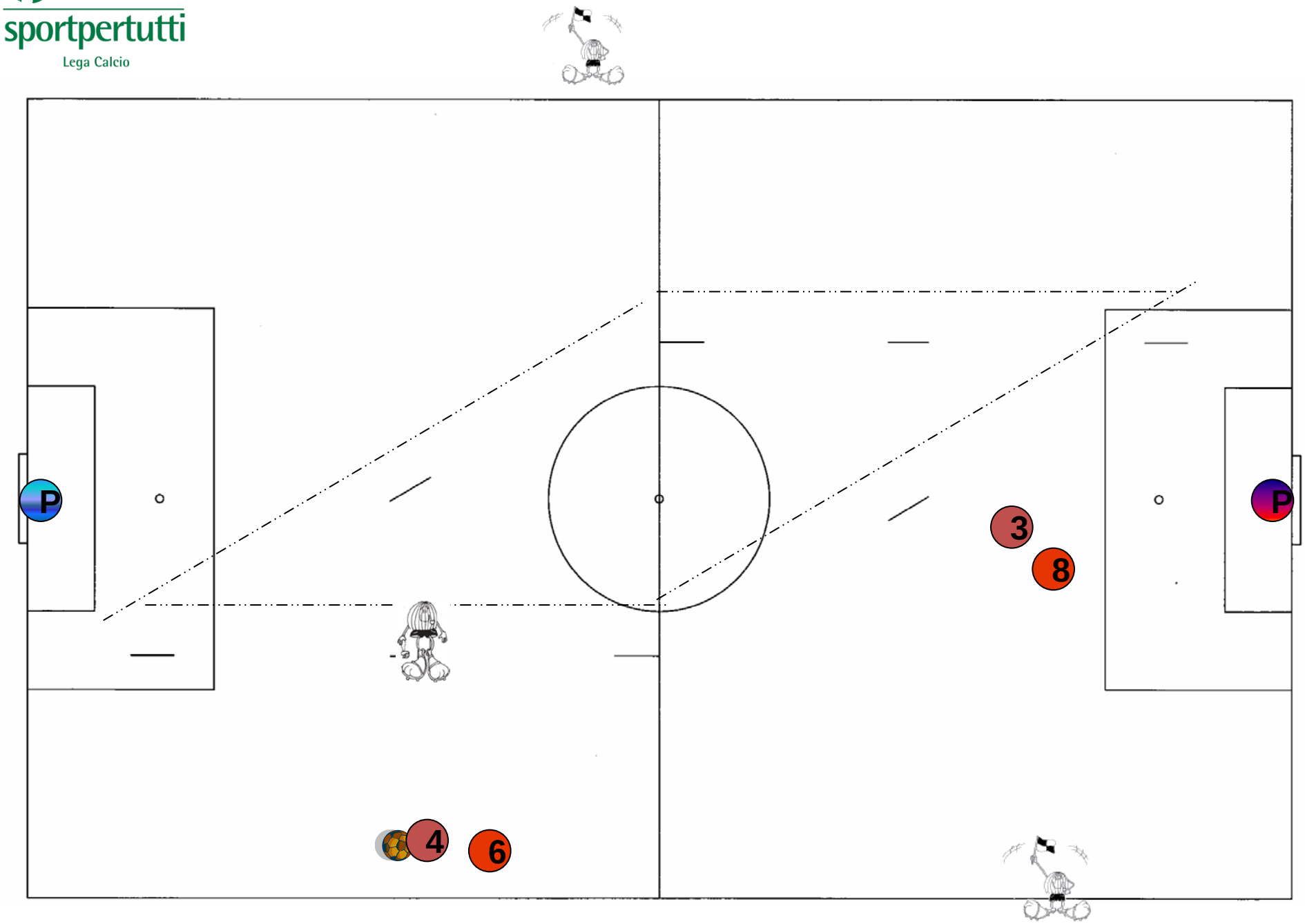
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



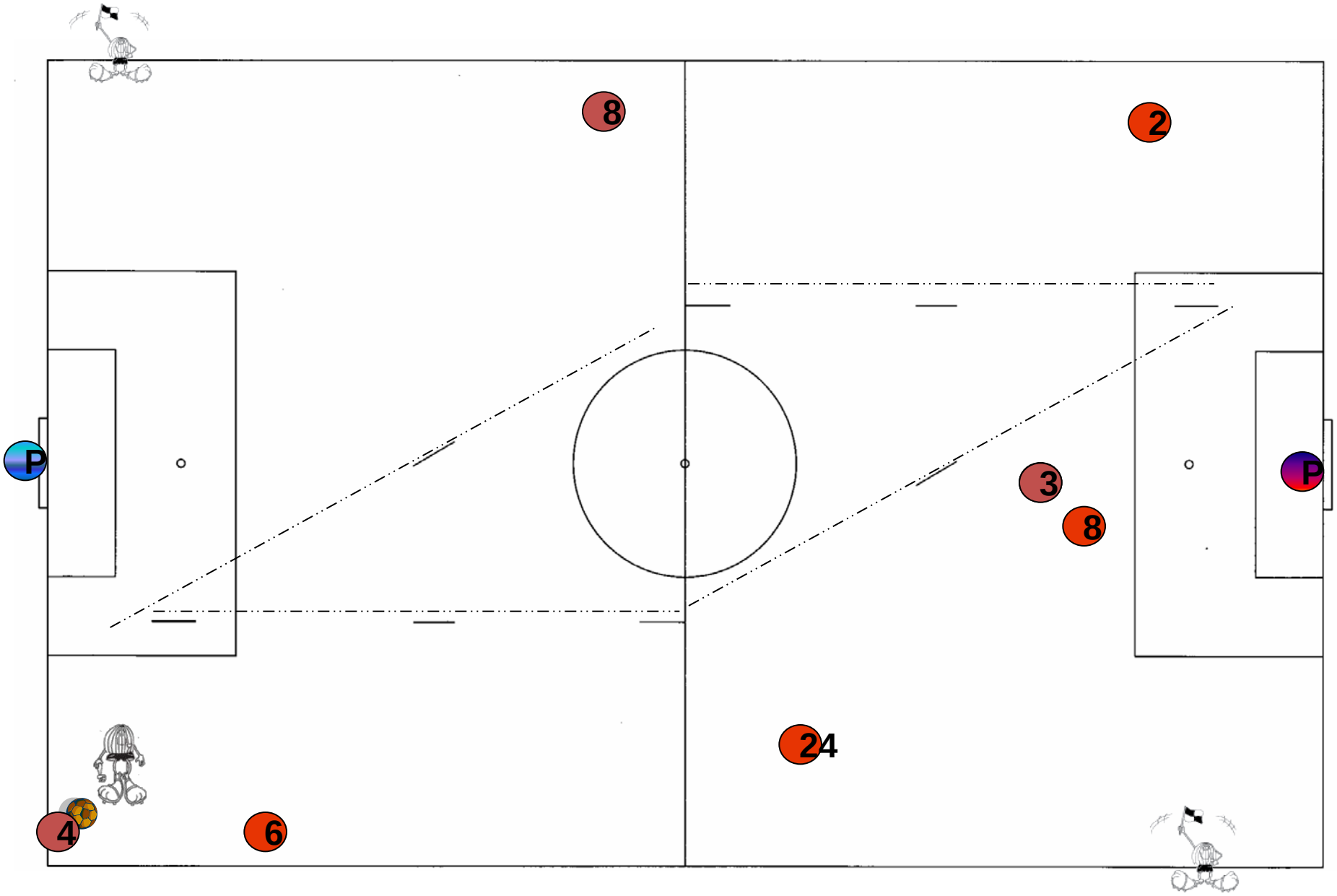
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



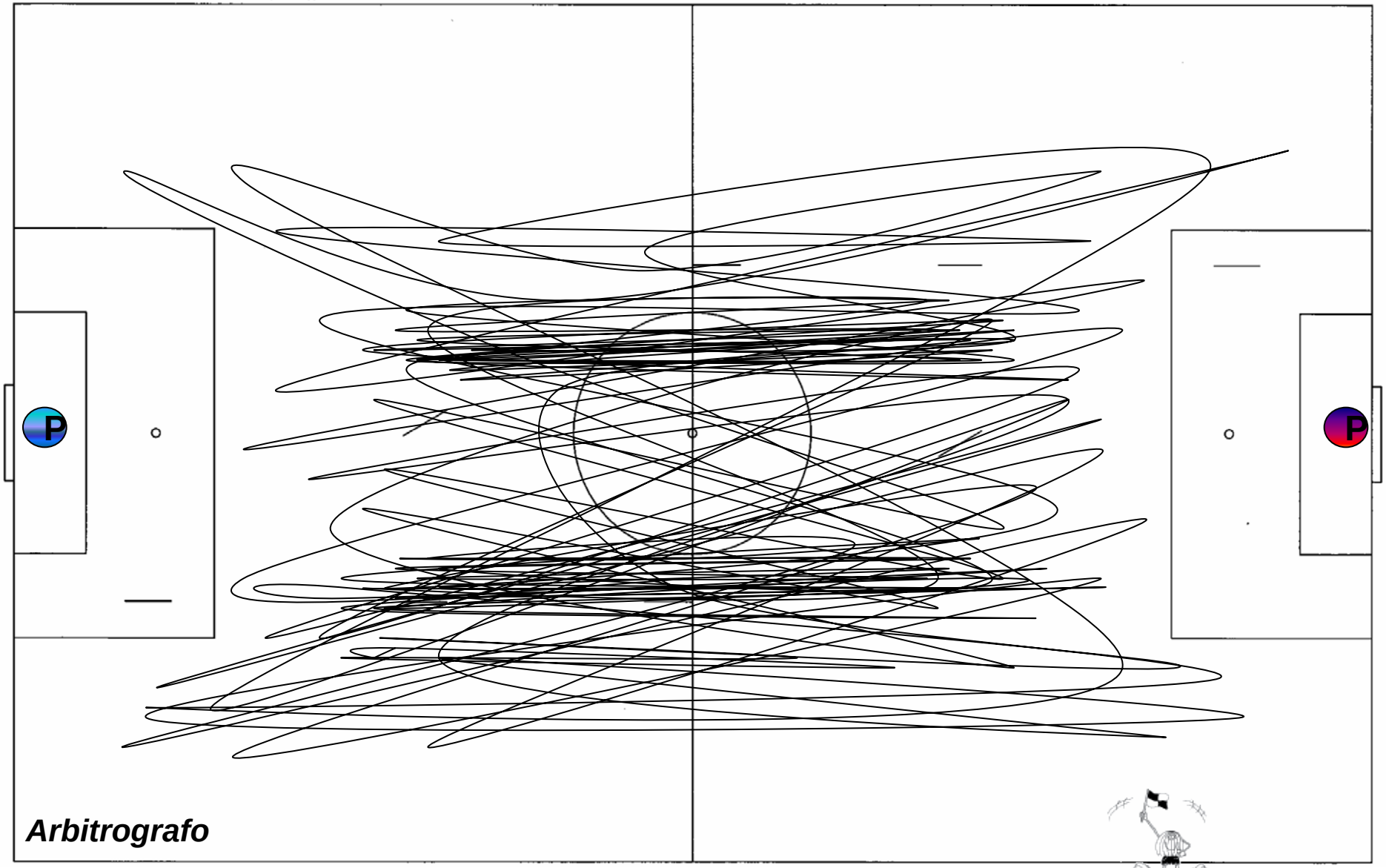
UISP
sportpertutti
Lega Calcio



UISP
sportpertutti
Lega Calcio



UISP
sportpertutti
Lega Calcio

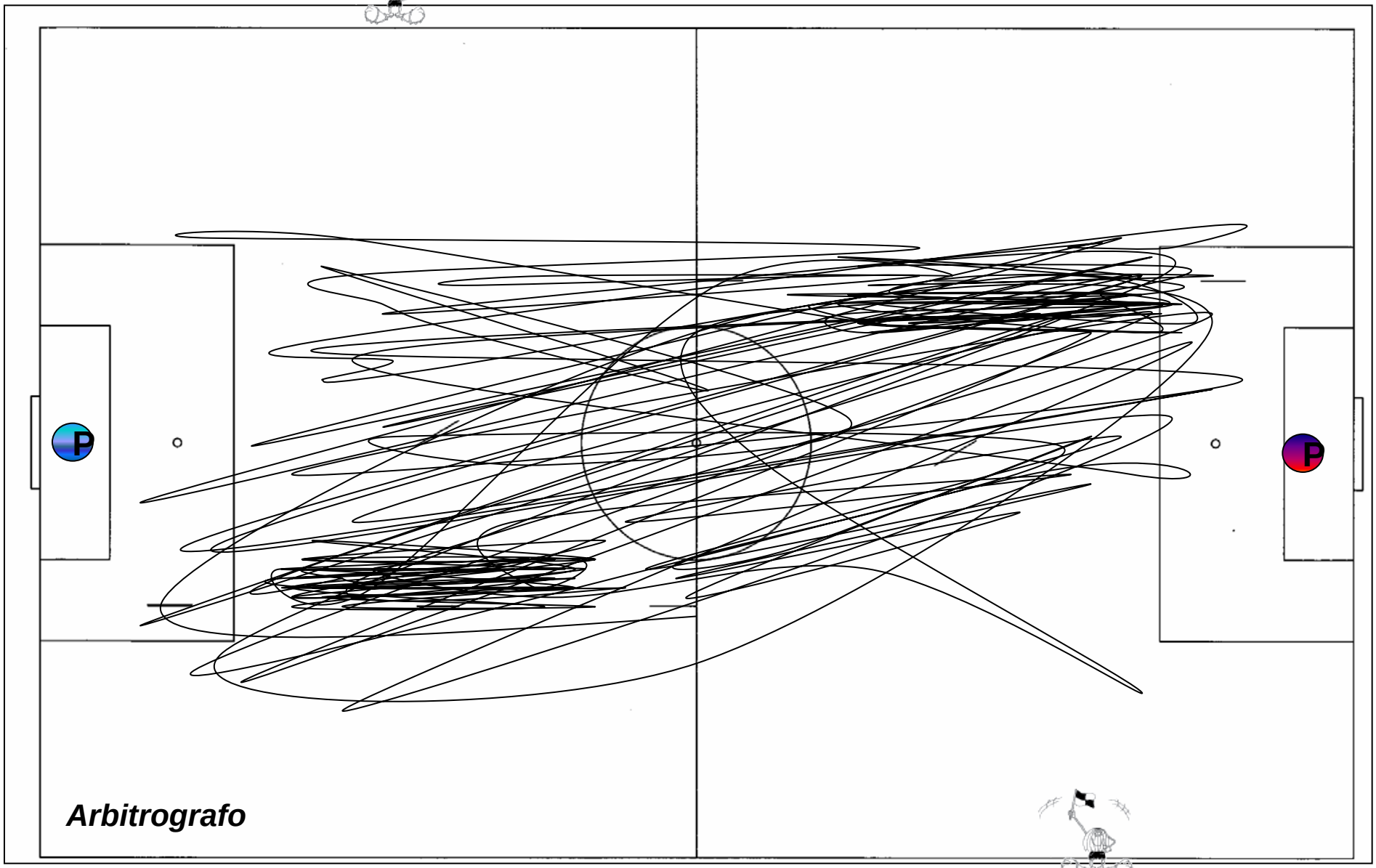


Arbitrografo

UISP
sportpertutti
Lega Calcio

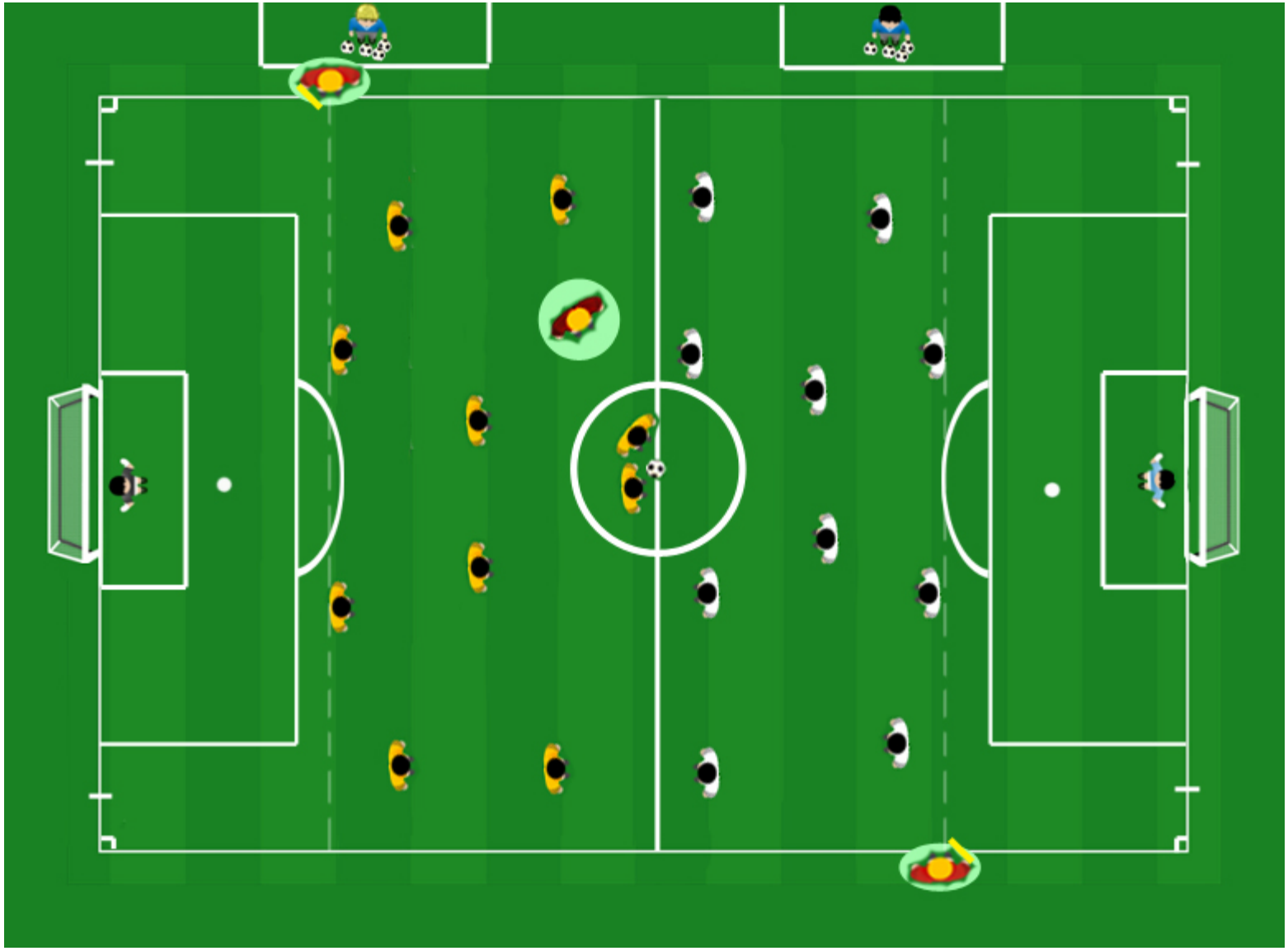
Arbitrografo

UISP
sportpertutti
Lega Calcio



Arbitrografo

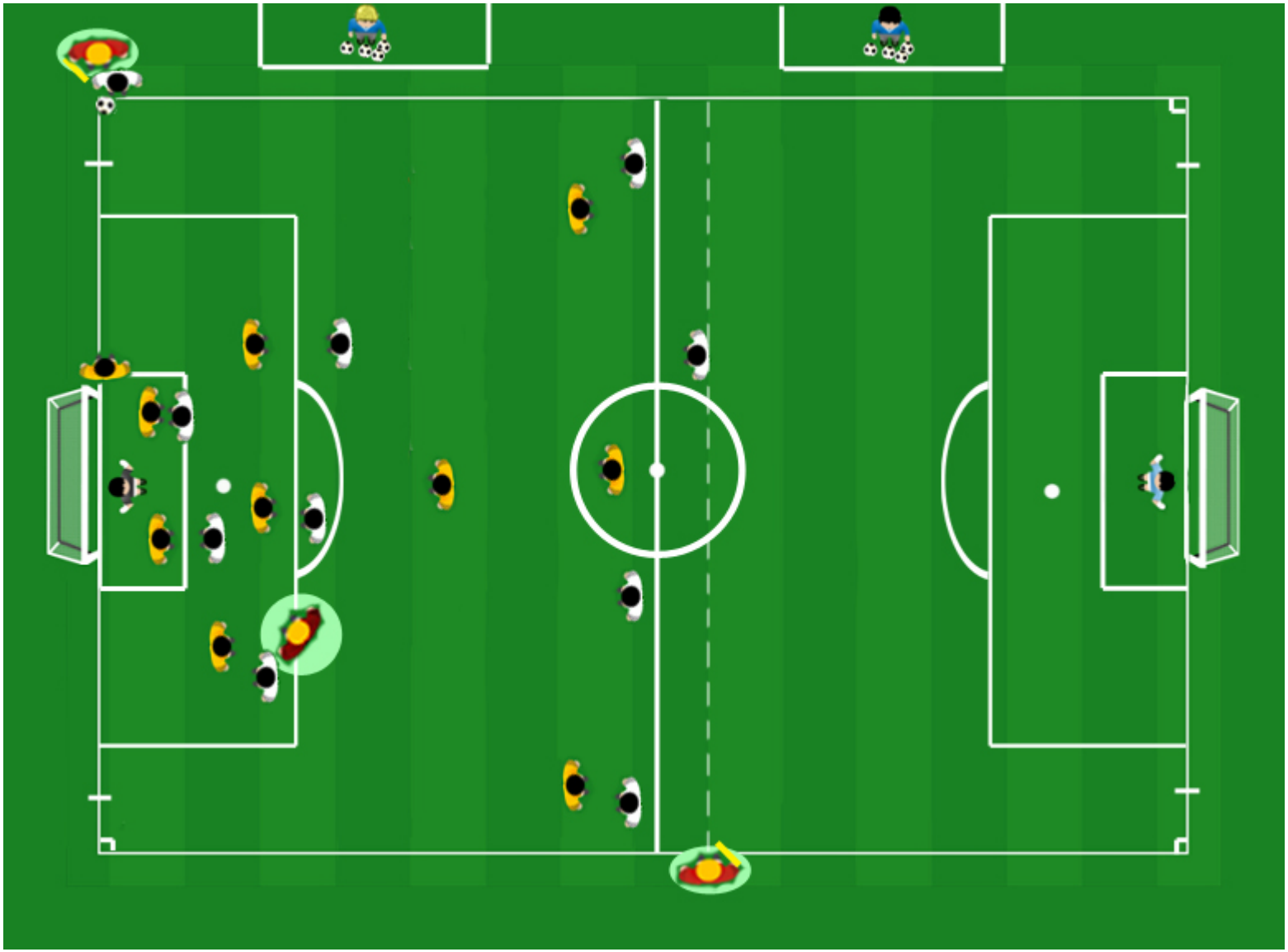
Posizionamento sul calcio d'inizio



Posizionamento sul calcio di rinvio (*)

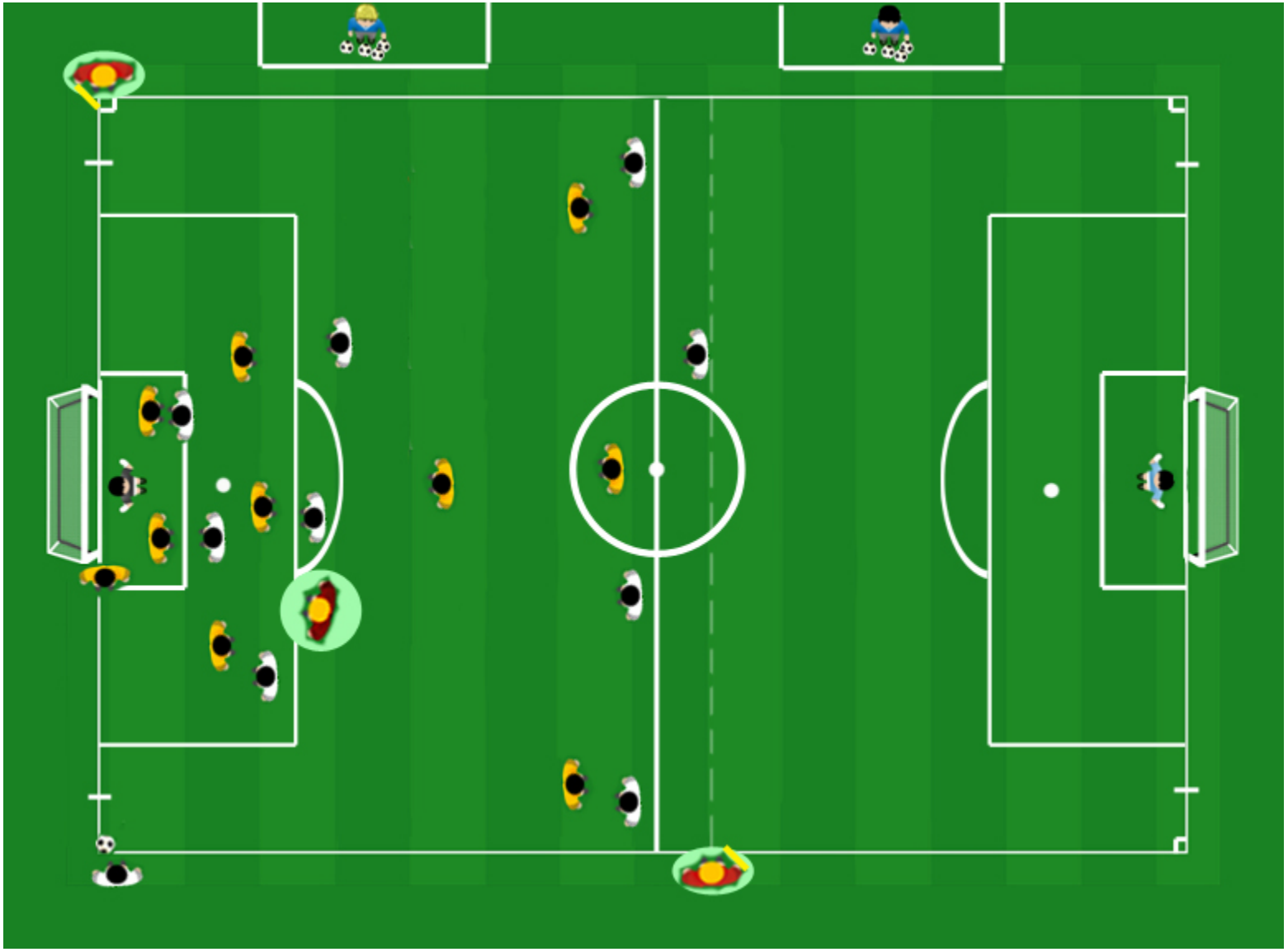
(*) L'Assistente dovrà: 1) verificare che il pallone sia nell'area di porta; 2) verificare che il pallone calciato esca dall'area di rigore ; 3) allinearsi al penultimo difendente

Posizionamento sul calcio d’angolo 1

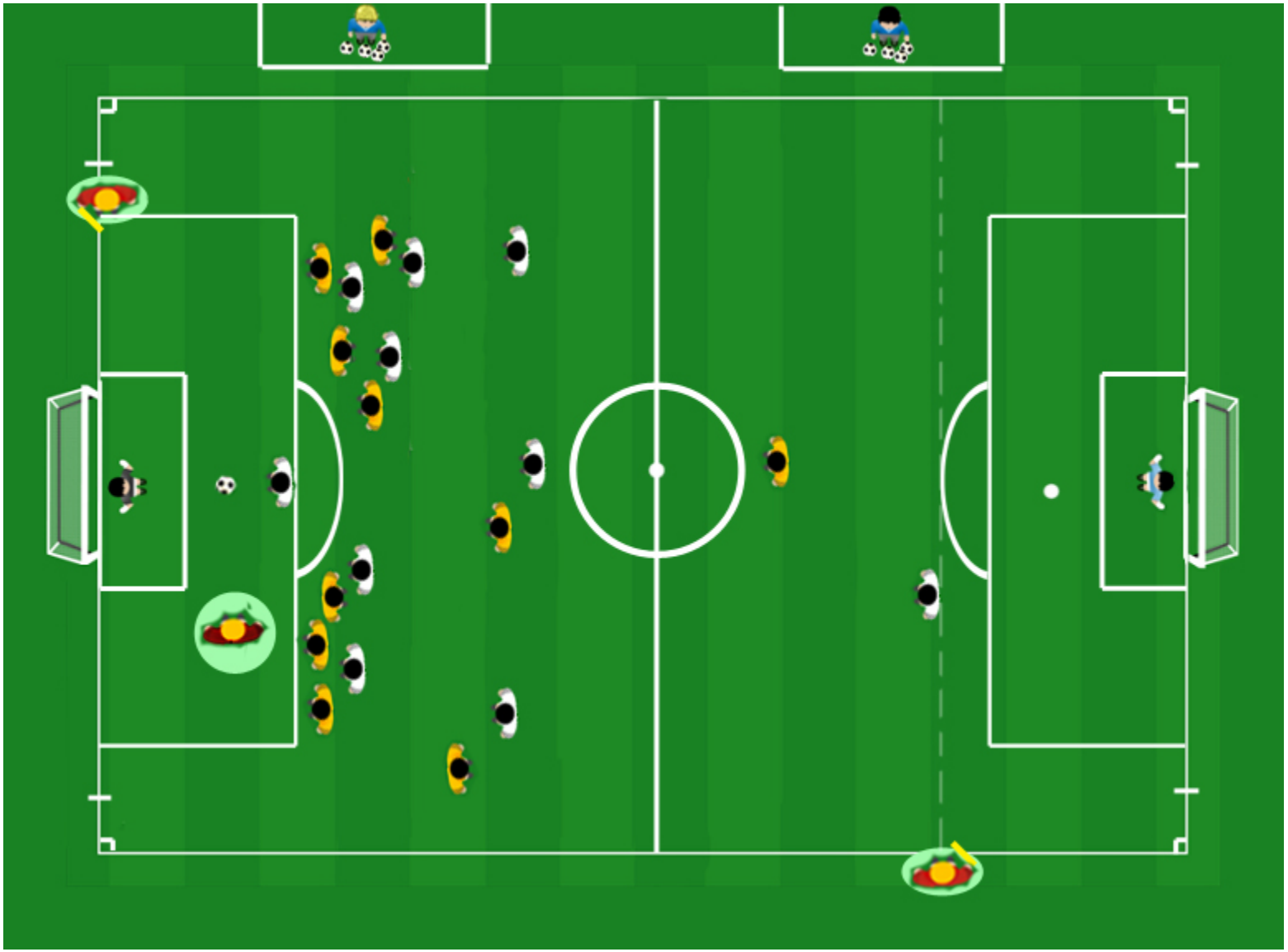


UISP sportpertutti Lega Calcio

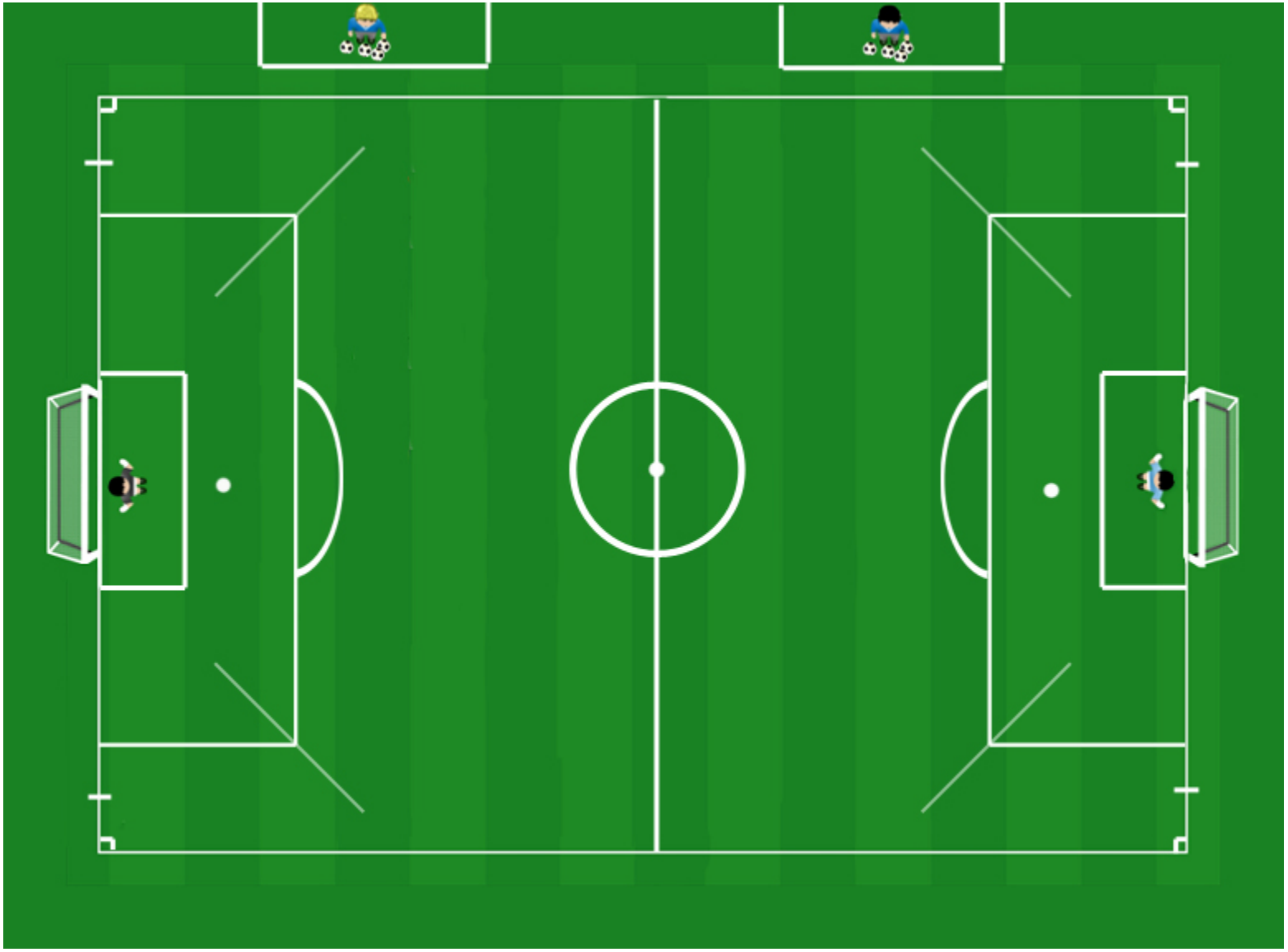
Posizionamento sul calcio d'angolo 2



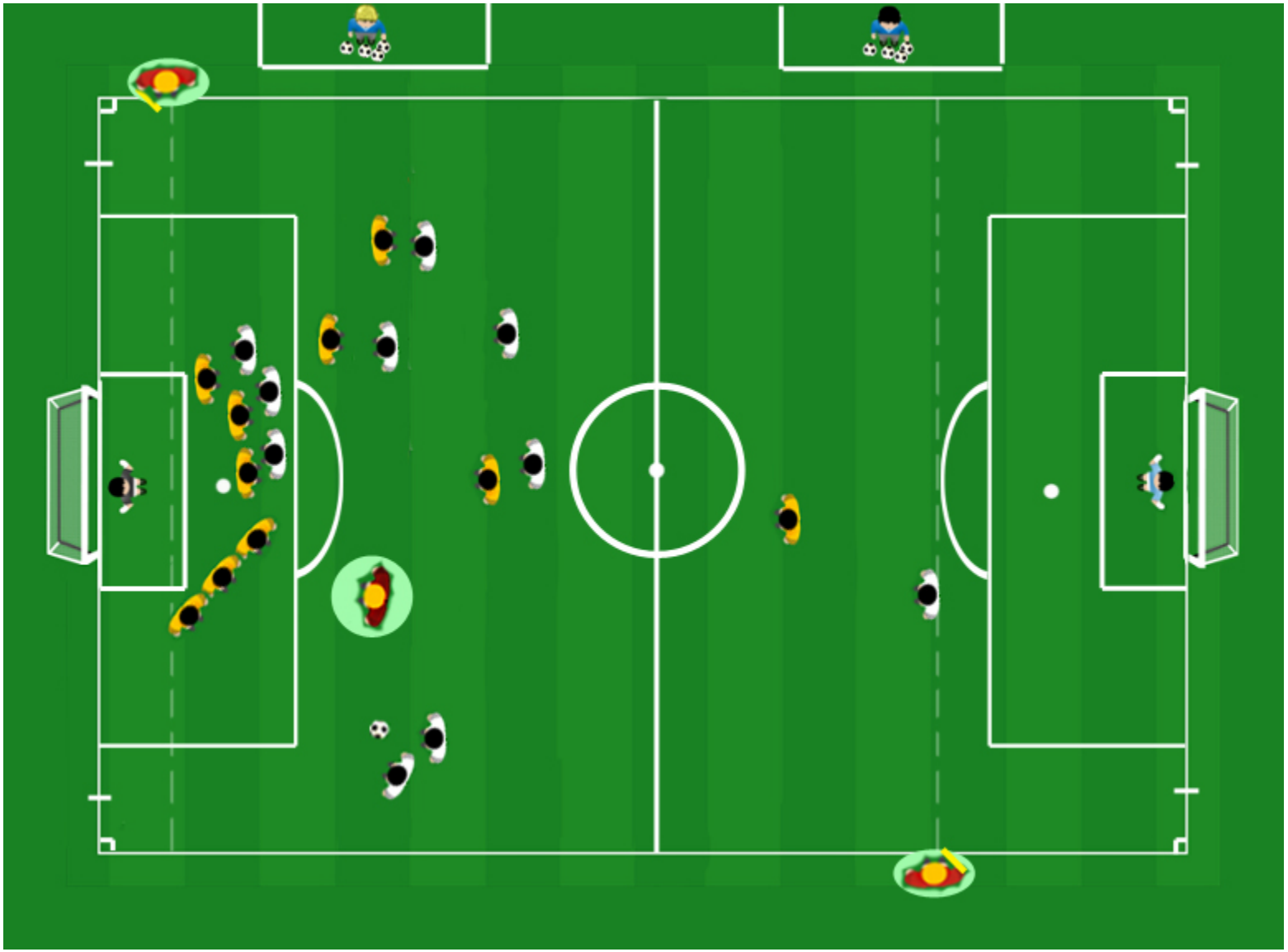
Posizionamento sul calcio di rigore



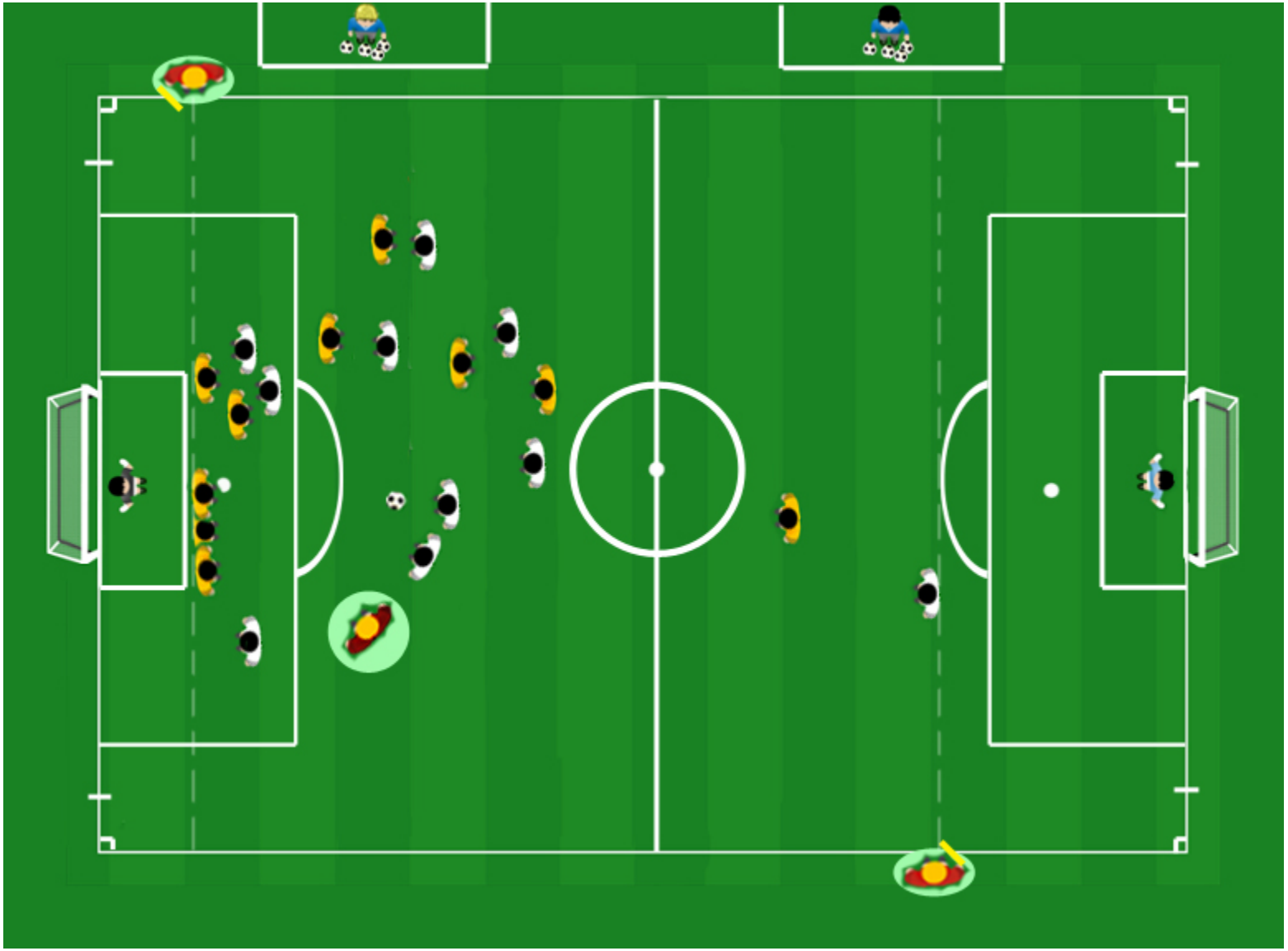
Posizione del pallone, che rende difficile il posizionamento dell'Arbitro sui calci di punizione



Posizione su calcio di punizione dalla sinistra

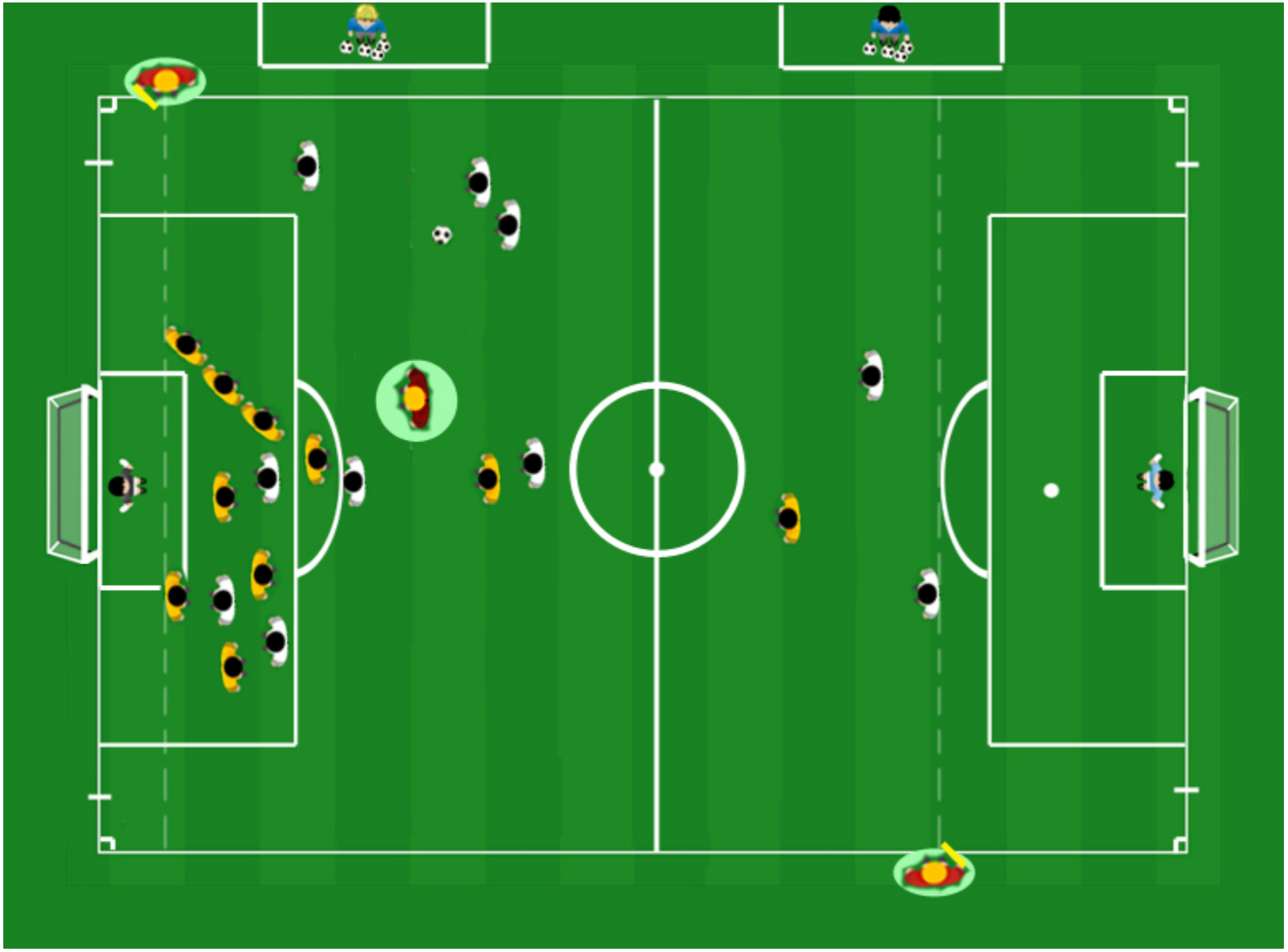


Posizione su calcio di punizione con barriera centrale



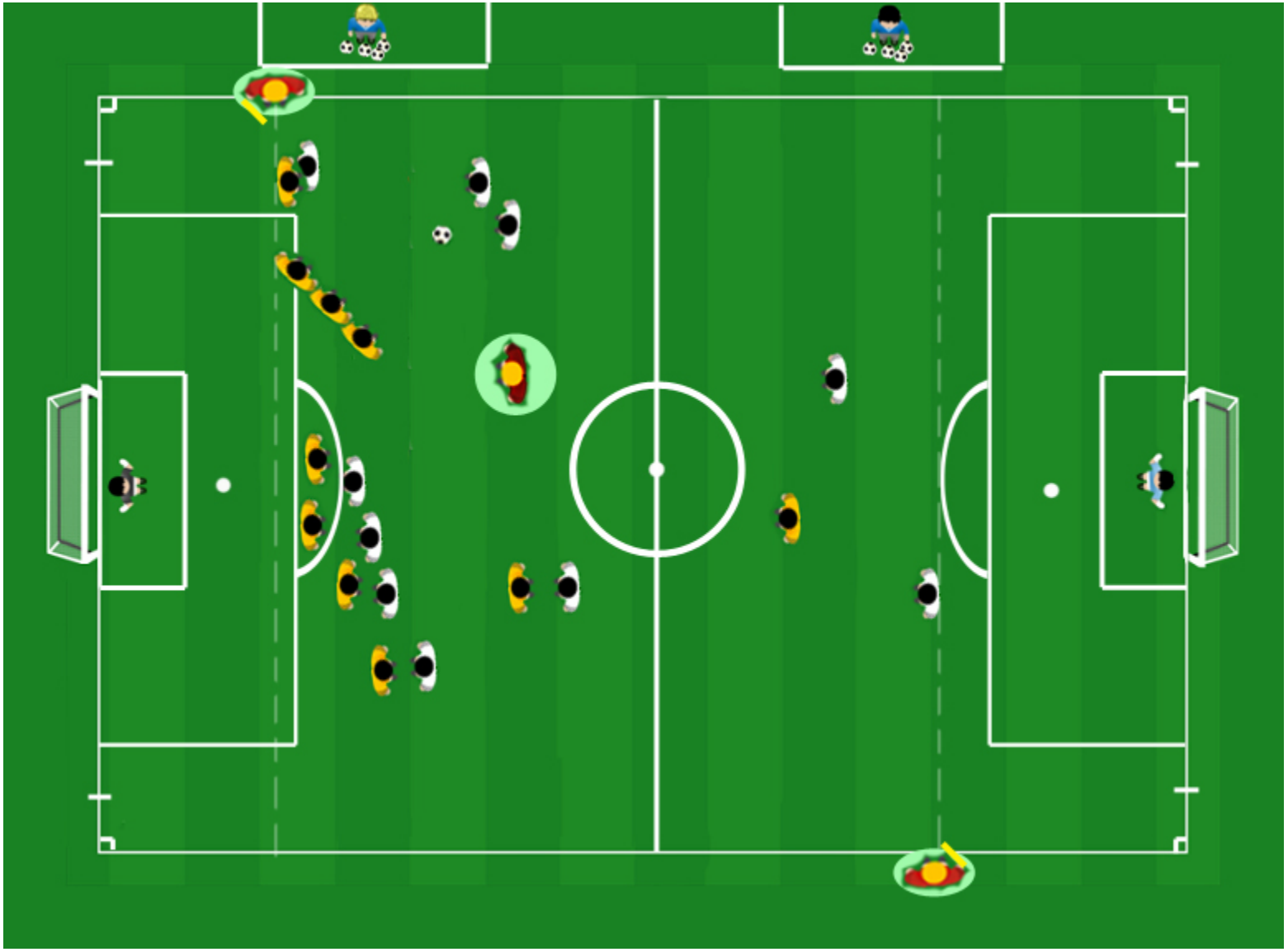
UISP sportpertutti Lega Calcio

Posizione su calcio di punizione dalla destra con giocatori in area



UISP sportpertutti Lega Calcio

Posizione su calcio di punizione dalla destra con giocatori fuori dall'area



8. Norme per gli Assistenti

Una premessa, anche se quanto mai ovvia; gli Assistenti sono a tutti gli effetti Arbitri per cui nelle partite in terna occorre poter sfruttare al massimo la presenza di collaboratori ufficiali in modo da coprire in maniera più efficace la totalità del terreno di giuoco.

- E' fondamentale, in fase di preparazione della gara, che la Terna stabilisca gesti convenzionali per l'eventuale indicazione di calci di rigori, valutazioni su palla in area o fuori, ecc. In queste situazioni è da evitare che gli Assistenti sventolino la bandierina;
- Gli Assistenti devono tenere la bandierina per l'impugnatura lasciando assolutamente libero il drappo;
- Il loro scopo deve essere la ***maniacale visione*** del penultimo difendente in modo da presidiare con sicurezza i casi di fuorigioco;
- In caso di segnalazione di fuorigioco, fallo laterale, fallo di fondo, la bandierina deve essere mantenuta alzata e solo dopo l'intervento dell'Arbitro proseguire con la relativa segnalazione;

8.1 Norme per gli Assistenti

- Se un Assistente ha qualche dubbio su una situazione di fuorigioco, la bandierina non dovrebbe essere alzata (ossia in caso di dubbio si deve favorire la squadra che attacca);

- Al momento di valutare se un attaccante sia più vicino del penultimo difensore alla linea di porta, si dovrà tenere conto della posizione degli arti inferiori, del tronco e della testa dell'attaccante rispetto al difensore stesso.

8.2 Norme per gli Assistenti

- Per assicurare un corretto giudizio su una situazione di fuorigioco, l'assistente non dovrebbe alzare la bandierina prima di aver considerato i seguenti criteri(la cosiddetta tecnica "aspettare e vedere“, specialmente nel caso in cui si debba valutare un fuorigioco a seguito di un lungo lancio o rimessa con le mani di un portiere):

1. *Movimento del pallone (direzione, velocità, distanza, eventuali deviazioni, ecc.);*
2. *Coinvolgimento del giocatore in situazioni attive come:*

- *intervenire nel gioco*
- *influenzare un avversario in azione di gioco*
- *trarre vantaggio dalla sua posizione*

In generale è meglio intervenire con un attimo di ritardo, ma correttamente, che essere troppo frettolosi e sbagliare.

8.3 Norme per gli Assistenti

- L'Assistente nella metà campo di sua pertinenza (sia per la linea laterale sia per la linea di fondo) dovrà anche indicare la direzione del fallo laterale o se si tratta di rimessa dal fondo o di calcio d'angolo; nell'altra metà dovrà ***solo indicare che la palla è uscita, senza indicare altro per evitare segnalazione opposta con l'Arbitro***;
- La bandierina viene alzata per segnalare un fuorigioco e l'Arbitro non se ne accorge immediatamente, l'Assistente deve continuare a segnalarlo fino a quando viene notato dall'Arbitro oppure finchè l'Arbitro stesso non gli fa un gesto inequivocabile di abbassare la bandierina;

8.4 Norme per gli Assistenti

- Nei casi molto dubbi in cui un Assistente decide che non c'è fuorigioco, un discreto segnale con la mano può essere prezioso per l'Arbitro quando questi cerca l'assistente con lo sguardo (almeno l'Arbitro capisce chiaramente senza dubbi che l'Assistente ha valutato l'azione come regolare);

- Per convalidare la realizzazione di una rete, l'Assistente deve correre lungo la linea laterale verso il centrocampo con la bandierina alzata. Se, invece, a giudizio dell'Assistente una rete non è stata realizzata regolarmente, *egli deve restare immobile*. L'Arbitro, allora, può optare per una ulteriore consultazione del collaboratore; in questo caso, le informazioni da dare dovrebbero essere quanto più concise e riguardare i fatti accaduti, i giocatori coinvolti, la posizione precisa sul terreno di gioco, l'azione consigliata e la ripresa di gioco. Nel corso della colloquio sia l'Assistente che l'Arbitro devono essere rivolti verso il campo di gioco per mantenere comunque la visibilità dei giocatori. E' consigliabile evitare che le consultazioni siano udite o comprese da altri;

8.5 Norme per gli Assistenti

- Qualora la bandierina venga alzata per segnalare una violazione della Regola 12, essa deve essere ben dispiegata e agitata per evitare confusione con il segnale del fuorigioco. Se la segnalazione mediante bandierina non viene notata immediatamente dall'Arbitro, l'Assistente deve mantenere la segnalazione fino a quando l'Arbitro non la nota, oppure fino a quando non riceve un gesto per abbassarla dall'Arbitro che eventuale, propende per un altro giudizio o evoluzione dell'azione.

8.6 Norme per gli Assistenti

- Se un Assistente è sicuro che l'Arbitro abbia preso un provvedimento disciplinare errato (es. due cartellini gialli allo stesso giocatore senza espellerlo dal campo, cartellino rosso o giallo al calciatore sbagliato, un calciatore ha calciato per due volte il pallone in un calcio di punizione, ecc.) egli deve intervenire immediatamente (bandierina o segnale elettronico o addirittura entrare sul terreno di gioco). Anche l'altro Assistente dell'Arbitro dovrebbe, in caso di necessità, intervenire se necessario. Si rammenta che è fatto obbligo ai due Assistenti, di dotarsi di taccuino ed annotare tutti i provvedimenti dell'Arbitro, cosicché possa essere effettuato un riscontro degli stessi nell'intervallo ed a fine gara;

8.7 Norme per gli Assistenti

- Quando avviene una sostituzione, l'Assistente numero 1 deve dirigersi verso la linea di metà campo per effettuare la sostituzione in modo corretto (la bandierina deve essere tenuta sotto l'ascella e non in mezzo alle gambe!). A sostituzione avvenuta, l'Assistente riprende la sua posizione e quindi segnala la ripresa del gioco all'Arbitro ***(l'Arbitro deve aspettare che l'Assistente 1 sia tornato in posizione)***

8.8 Norme per gli Assistenti

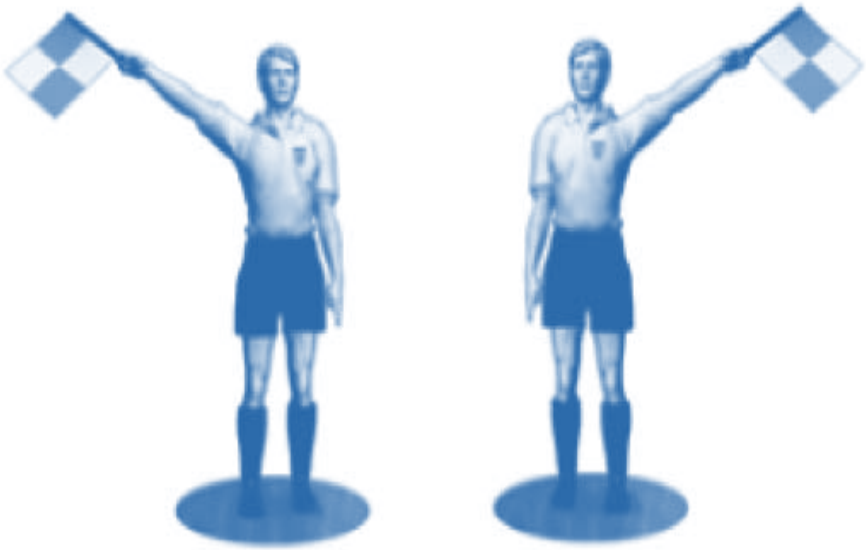
- Infrazioni di condotta violenta viste e segnalate da un Assistente devono essere considerate dall‘Arbitro ai sensi del Regolamento di giuoco. Se il giuoco è stato interrotto per provvedimenti disciplinari (anche se la segnalazione non è stata notata e l'azione è proseguita), la ripresa del giuoco deve avvenire secondo il Regolamento (calcio di punizione/calcio di rigore). In ogni caso, se la segnalazione dell‘Assistente non viene notata immediatamente e il gioco è ripreso con l'azione successiva, si può peraltro applicare l'adeguato provvedimento disciplinare nei confronti del giocatore responsabile dell'infrazione (ammonizione o espulsione).

UISP sportpertutti Lega Calcio

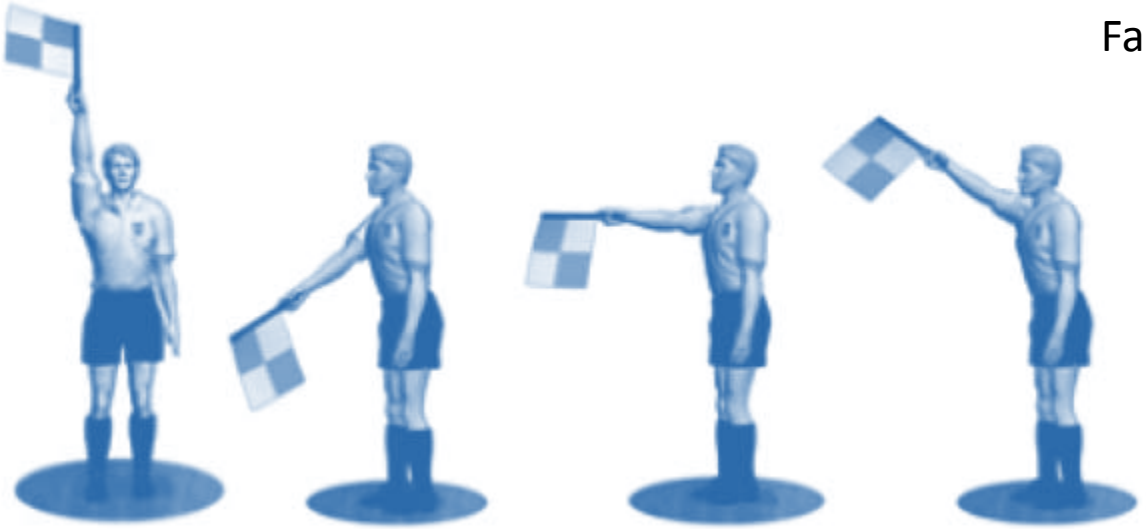
Posizioni

Fallo di fondo

Calcio d'angolo



Fallo laterale



Fuorigioco

9. Raccomandazioni per la gestione della gara

In generale non esiste un metodo univoco per la direzione di una partita, in quanto ogni gara ha una storia a sé. Sta all'Arbitro riuscire a capire la partita e di conseguenza il metodo da usare; metodo che può essere variato all'interno della stessa gara a seconda delle sue fasi (più accesa piuttosto che più tranquilla). Le regole del giuoco del calcio sono 17, ma forse quella più importante è quella non scritta, ovvero la 18esima regola, quella del "buonsenso". Da evitare atteggiamenti di tipo "dittatoriale" così come quelli troppo "permissivi"; trovare il giusto compromesso è quanto mai difficile, tanto che oggi una componente fondamentale di un Arbitro è la solidità psicologica.

9.1 Raccomandazioni per la gestione della gara

In generale, però, queste sarebbero le raccomandazioni da seguire:

- Non far salire il tono agonistico della gara (limitare i vantaggi e fischiare ogni fallo quando prevale l'eccesso di agonismo);
- Richiami decisi brevissimi con educazione senza soffermarsi a discutere, senza minacciare provvedimenti (tutto quello che si dice poi ci può essere fatto pesare);
- Le proteste palesi vanno sempre sanzionate con l'ammonizione. Allontanarsi dal punto di battuta e prendere posizione;
- Ogni concessione contribuisce a far salire il tono agonistico e nervoso della gara;
- Sanzionare con estrema severità offese e condotta violenta e fallosa;
- Sanzionare tutti gli interventi da tergo (ammonizione, espulsione quando non c'è la possibilità di prendere la palla; Le entrate violente sono sempre da espulsione);
- Sanzionare gli interventi frontali e laterali pericolosi, a piedi uniti, all'altezza del ginocchio (ammonizione, se deliberati a far male espulsione).

IN OGNI CASO SI TRATTA DI INDICAZIONI DI MASSIMA E NON ESAUSTIVE

10. Suggerimenti

Durante le diverse dinamiche di una gara può capitare che l'arbitro attraversi un momento di stanchezza o un calo di concentrazione: in questi casi è necessario recuperare la forma fisica e mentale nel più breve tempo possibile. Espedienti come:

- Frazionare di più il gioco senza concedere "vantaggi";
- Fare ribattere un calcio di punizione per far retrocedere il pallone se questo non è stato posizionato nel punto esatto anche se di poco;
- Impiegare qualche secondo in più nel posizionare alla giusta distanza la barriera;
- Eseguire con calma una procedura di sostituzione, avvicinandosi di passo e non di corsa alla zona di centro campo;
- Rallentare, per quanto possibile, le riprese del gioco che richiedono un fischio dell'arbitro, possono aiutare a riprendere fiato e concentrazione evitando il rischio di farsi sfuggire di mano la gara.

11. Uscita dal terreno di gioco

Particolare attenzione deve essere prestata ***all'uscita*** dal terreno di giuoco alla fine del primo tempo e alla fine della gara; questo per controllare al meglio che non si verifichino episodi di antisportività o di violenza, per avere maggiori possibilità eventualmente di vederli e per dare anche un senso di maggior presenza. Pertanto la procedura da adottare è la seguente:

- l'Assistente più vicino all'uscita, cercando di non perdere mai di vista ciò che accade dietro di lui, precederà tutti verso gli spogliatoi: giuntovi, attenderà e controllerà che i giocatori rientrino senza problemi;
- l'Arbitro aspetterà che una parte dei giocatori lo preceda e li seguirà in modo da frapporli visivamente fra sé e il suo Assistente più avanti: quando lo avrà raggiunto, si fermerà al suo fianco;
- l'altro Assistente si farà precedere dal resto delle persone in campo e, controllandole, si avvierà anche lui al rientro: raggiunti i suoi colleghi e constatato il corretto comportamento di tutti, la terna così ricomposta entrerà nel proprio spogliatoio;
- in questo frangente ASTENERSI ASSOLUTAMENTE dal fare commenti di nessun genere sull'operato di colleghi, eventuali provvedimenti disciplinari di competenza del giudice sportivo ed eviterà di rilasciare dichiarazioni che non gli sono dovute.

12. Colloquio con l'Osservatore

Nel caso abbiate la visionatura di un collega Osservatore, va accolto dopo aver fatto la doccia. Il colloquio, deve avere un carattere costruttivo da entrambe le parti, e deve essere utile per migliorare le prove future dell'Arbitro; altresì il collega Osservatore deve dare spiegazioni il più possibile chiare e semplici in modo da far recepire gli eventuali suggerimenti e/o le critiche. Ricordiamo che l'Osservatore è un collega più esperto che non ha lo scopo di penalizzarci ma quello di farci crescere .

13. Referto di Gara

La stesura del referto di gara rappresenta un momento estremamente importante dell'Attività Arbitrale, e la precisione nel redigerlo è doverosa oltre, ovviamente, che un chiaro segno di serietà. Il referto va scritto in maniera comprensibile se possibile al computer o con la macchina da scrivere e dove non è possibile a stampatello, utilizzando il modello "regionale". La stesura del rapporto deve avvenire appena tornato a casa o perlomeno non molto tempo dopo che la partita è terminata, in modo da avere ben lucidi tutti gli episodi della gara. Si invitano fermamente gli Arbitri a non redigere il referto di gara negli spogliatoi appena terminata la stessa.

Il tipo di normativa vigente impone la massima precisione nella descrizione dei fatti e delle parole dette dai calciatori in modo da consentire agli organi preposti di comminare la corretta sanzione.

13.1 Referto di Gara

Di seguito ci sono alcuni esempi per motivare i provvedimenti disciplinari:

Espulsioni

1. perché sputava ad un avversario colpendolo (non colpendolo) al (parte del corpo);
2. perché fermava con le mani un tiro diretto in porta, privando gli avversari di una rete;
3. perché, portiere, usciva dall'area di rigore e, agendo come ultimo difendente, interrompeva con la mano una chiara azione da rete avversaria;
4. perché, portiere, fuori dall'area di rigore e agendo come ultimo difendente, sgambettava (tratteneva per la maglia – braccio) un avversario, privandolo dell'evidente possibilità di segnare una rete;
5. perché, portiere, in area di rigore agendo da ultimo difendente, sgambettava (tratteneva per la maglia – braccio – gamba) un avversario, privandolo dell'evidente possibilità di segnare una rete;
6. perché, da ultimo difendente, sgambettava (tratteneva per la maglia – braccio) un avversario, privandolo dell'evidente possibilità di segnare una rete;

13.2 Referto di Gara

7. perché, da ultimo difendente, fermava con le mani una azione di gioco, privando gli avversari di una evidente possibilità di segnare una rete;
8. perché colpiva (tentava di colpire) intenzionalmente con un calcio (un pugno – uno schiaffo – una testata – uno sputo) un avversario (indicare, in caso di violenza consumata, le eventuali conseguenze per il giocatore colpito);
9. per contegno provocatorio (specificare) verso i giocatori avversari (gli assistenti dell'arbitro – i sostenitori ospiti/locali);
10. per ingiurie o gesti osceni (descrizione completa) verso il pubblico locale/ospite (gli assistenti all'arbitro);
11. per atteggiamento particolarmente irriguardoso (descrizione completa, riportando esattamente frasi e/o gesti) verso l'arbitro (gli assistenti);
12. per essersi allontanato dal campo per protesta (specificare le parole) contro il mio operato;
13. perché reagiva ad una scorrettezza avversaria (descrivere quale) con un calcio (uno schiaffo – un pugno – una spinta vistosa);

13.3 Referto di Gara

14. perché, già ammonito, persisteva nel praticare un gioco falloso (antisportivo – proteste). Ricordarsi che il nome del giocatore deve comparire anche nella lista delle ammonizioni;
15. per avermi preso per la giacca della divisa (le braccia – le mani, etc.) oppure strattonato durante una protesta isolata (o collettiva). Ricordarsi di descrivere brevemente i motivi che hanno causato la protesta;
16. per essere venuti a reciproche vie di fatto (ad esempio, “il primo per aver colpito con un pugno l’avversario, il secondo per aver reagito con un calcio”);
17. per aver lanciato un qualsiasi oggetto contro l’arbitro (gli assistenti – gli avversari – i compagni – le persone ammesse nel recinto di gioco – qualunque altra persona.

13.4 Referto di Gara

Violenza contro l'Arbitro

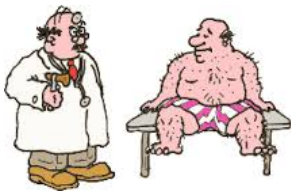
a) spinta all'arbitro oppure ad un suo assistente:
- indicare se è avvenuta con una o entrambe le mani,
- se leggera, forte o violenta,
- se ha causato a voi (o all'assistente) uno spostamento (e di quanti metri) oppure cadere;

b) schiaffo, pugno o calcio all'arbitro oppure ad un suo assistente:
- leggero o forte,
- parte colpita (viso, petto, gambe, etc.),
- l'intensità del dolore (temporaneo, forte, leggero, etc.),
- se vi sono stati danni fisici (allegare, in questa eventualità, copia del referto medico o del pronto soccorso);

c) lancio del pallone o fango o altri oggetti verso l'arbitro oppure un suo assistente:
- se con le mani o con i piedi,
- da quale distanza,
- se vi ha colpito oppure no,
- conseguenze;

d) sputo all'arbitro oppure ad un suo assistente:
- da quale distanza è partito,
- se vi ha colpito e dove.

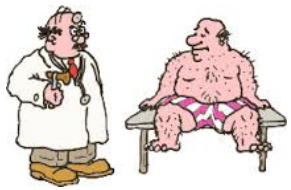
Tutela sanitaria



Competenza primaria della Lega calcio Uisp è quella di informare i Soci su:

- Prevenzione e tutela della salute, fornendogli ogni utile sussidio di educazione sanitaria al fine di favorire la loro cosciente assunzione di responsabilità, che vada oltre il concetto meramente burocratico di idoneità fisica alla pratica sportiva.

Tutela Sanitaria



L’attestazione di idoneità alla pratica sportiva, che è obbligatoria, deve essere accompagnata anche da un modo di vivere che comprenda sia attività fisica, graduale, sia una corretta alimentazione oltre che avere un’ ottimo rapporto tra le ore di lavoro e quelle di riposo. L’unione di questi metodi, fa si che lo sport svolga la completa funzione di prevenzione per il benessere di ciascun individuo.

Appendice 1 – Preparazione Atletica

Esercizi per la Velocità

Prima di affrontare qualsiasi esercizio che riguarda la velocità è opportuno fare un rigoroso riscaldamento con stretching e allunghi.

- ✓ *Ripetute 10-30-50 (velocità pura)*
- ✓ *Skip basso 5 mt e scatto di 20 mt*
- ✓ *Corsa calciata 5 mt e scatto 20 mt*
- ✓ *Skip alto 5 mt e scatto di 20 mt*
- ✓ *Partenza distesi pancia a terra e scatto di 20 mt*
- ✓ *Da fermo sporgersi in avanti con il busto e scattare 20 mt appena si perde l'equilibrio*
- ✓ *Corsa sul posto e scatto di 20 mt*
- ✓ *Saltare un ostacolo di 40 cm a piedi uniti e scatto di 20 mt*

- ✓ *Circuito in SERIE:*

25 m *Corsa Lenta*
25 m *Corsa Indietro*
25 m *Corsa Laterale Dx*
25 m *Scatto*

Da ripetere la serie per 5 volte consecutive;
Il tempo totale deve essere tra i 2'10" e i 2'30";
I 5 scatti devono essere tutti sotto i 5" ;
Navette a ripete 4 volte con distanze variabili tipo 10-20-30 mt.

Esercizi per il Potenziamento

Fartlek: di corsa alternando lento ad veloce su percorso differenziato che presenti quindi salite e discese; tra i primi e la seconda parte fare una pausa e riprendere non appena le pulsazioni ritornano ad una frequenza di 110/100 battiti al minuto.

Gradoni: per eseguire questo percorso bisogna avere a disposizione almeno 15 scalini.

- ✓ *Corsa continua fino alla fine della gradinata e discesa per 10 volte*
- ✓ *Salto a piedi uniti di ogni gradino fino alla fine della gradinata e discesa a corsa per 10 volte*
- ✓ *Salto con un piede alternando ad ogni ripetuta (5 x Dx) e (5 x Sx)*

Ripetute in salita con pendenza media di 20 mt per 10 volte

Ripetute in pista

- ✓*3 x 1000 mt (recupero frequenza cardiaca di 100 pulsazioni minuto)*
- ✓*6 x 500 mt (recupero frequenza cardiaca di 100 pulsazioni minuto)*
- ✓*10 x 300 mt (recupero frequenza cardiaca di 100 pulsazioni minuto)*
- ✓*Circuiti di: (recupero frequenza cardiaca di 100/120 pulsazioni minuto)*

800-600-400-200-100-200-400-600-800
400-300-200-100-200-300-400-300-200-100-200-300-400
200-100-200-100-200-100-200-100-200-100-200-100

Lo Stretching

Lo stretching viene impiegato per conservare o aumentare l'escursione articolare o per mantenere l'equilibrio fra muscolatura agonista e antagonista, infatti permette di:

- ✓ *aumentare l'efficienza del gesto atletico e quindi la performance dell'atleta;*
- ✓ *diminuire i rischi di infortunio;*
- ✓ *aumentare l'irrorazione sanguigna e quindi l'apporto di sostanze nutritive alle articolazioni;*
- ✓ *attutire il dolore muscolare post-esercizio;*
- ✓ *accrescere l'equilibrio muscolare mantenendo più facilmente una corretta postura;*
- ✓ *ridurre i rischi di insorgenza di patologie alla zona lombare;*
- ✓ *attenuare lo stress grazie ad un maggior rilassamento muscolare;*

Mantenere le posizioni per 20/30 secondi SENZA MOLLEGGIARE e ARRIVANDO GRADUALMENTE ALLA SOGLIA DEL DOLORE, MA SENZA SUPERARLA. Se la supero creo delle microlesioni la cui cicatrizzazione vi porterà ad una perdita di flessibilità se molleggio attivo un riflesso che irrigidisce il muscolo che volevo sciogliere.

UISP sportpertutti Lega Calcio

Spalle

Petto

Dorsali

Femorali

Femorali

Femorali

Quadricipite

Quadricipite

Polpacci & Quadricipite

UISP sportpertutti Lega Calcio

- ✓ Esercizi di scarico
- ✓ *Questo tipo di esercizi aiutano a scaricare l'acido lattico accumulato dai muscoli*
- ✓ *Allenamento il giorno dopo la gara*
- ✓ *40' di corsa media*
- ✓ *Allunghi preferibilmente su prato di 60 mt*
- ✓ *Stretching*
- ✓ *Ginnastica: Addominali, Flessioni, Addominali dorsali (si corre non solo con le gambe ma con tutto il corpo quindi una maggiore tonicità del busto in generale aiuterà la prestazione fisica) .*

Appendice 2 - Alimentazione

Gara Mattina

Alimenti consigliati

- *Yogurt al naturale (bianco senza frutta) con cereali integrali, pane integrale o fette biscottate integrali con burro e marmellata, spremuta d'arancia o succo di frutta.*
- *Succo di frutta o spremuta, pane integrale o fette biscottate con burro e marmellata.*
- *Latte freddo, dolce casalingo secco (senza creme) tipo crostata di marmellata, pinolata o simili.*
- *Pane integrale con prosciutto crudo, succo di frutta o spremuta*

Alimenti sconsigliati

Evitare latte caldo con caffè o cappuccino,
brioche con creme, pane bianco raffinato,
biscotti tipo frollini
eccessivamente ricchi in grassi.

Gara pomeriggio

Alimenti consigliati

- *Pasta condita con sugo di pomodoro o verdure o all'olio extravergine di oliva, carne bianca o rossa cotta alla piastra o alla griglia (l'olio deve essere aggiunto a crudo), oppure pesce al cartoccio o bollito, pane preferibilmente integrale, spremuta o succo di frutta.*
- *Pasta con legumi (es: pasta e fagioli, pasta e ceci, pasta e lenticchie, pasta e piselli), prosciutto crudo o bresaola, pane preferibilmente integrale, spremuta o succo di frutta.*
- *Patate arrosto, prosciutto crudo o bresaola, pane preferibilmente integrale, spremuta o succo di frutta*

Alimenti sconsigliati

Evitare condimenti per la pasta eccessivamente elaborati, aggiunti cioè di besciamella, salsiccia, pancetta, uova. Non consumare verdura e frutta fresca prima della gara, perché eccessivamente ricche in fibra. Evitare formaggi grassi e morbidi, perché di difficile digestione e conseguente lunga permanenza a livello dello stomaco. Evitare bevande zuccherate e gasate (coca-cola, fanta, ecc..), ed alcolici.