

LUG - AGO 2007
ANNO XI N° 102



* PAG. 2
SAPETE VOI?

* PAG. 3
SPIGOLATURE

* PAG. 4
TIRI LIBERI

* PAG. 5
LA PRESTAZIONE
FISICA
DELL'ARBITRO

* PAG. 6
QUIZ

* PAG. 7
SOLUZIONI QUIZ

ARBITRO . . .

UN MODO DIVERSO DI FARE BASKET !

MENSILE DI NOTIZIE E QUESITI ARBITRALI

SAPETE VOI?...che

I GIOCATORI

DEVONO...

...indossare: le maglie dentro i pantaloncini; T-shirt sotto la maglia (se autorizzati) ma dello stesso colore predominante della maglia stessa; scaldamuscoli dello stesso colore dei pantaloncini.
...tagliare le unghie corte (RT Art 4.3.1)

POSSONO...

...indossare: ginocchiere se opportunamente rivestite; protezioni per naso rotto anche se costituite da sostanza dura; occhiali da vista, se non creano pericoli per gli altri giocatori; fasce per la testa costruite in materiale non abrasivo o di panno non colorato, in plastica morbida o gomma (RTArt4.4.2)

NON POSSONO...

...indossare: copricapo, accessori per capelli, gioielli, braccialetti di plastica (Q.T. n° 9 dom n° 3)

GLI ARBITRI

DEVONO...

...indossare: maglietta arbitrale, pantaloni lunghi neri, calzini di colore nero, scarpe da pallacanestro nere, fischietto-cordoncino nero/blu/grigio (QTn°12dn°3)



Tutti coloro che volessero contribuire con articoli inerenti l'attività arbitrale o per considerazioni e commenti, possono inviare informazioni attraverso questi recapiti a:
Giovanni Raimondo
(responsabile del giornalino,
GAP di Ragusa)
cell. 349.5855656
e-mail
munnu@hotmail.it
wilzzz@hotmail.it



- Divise dei giocatori.

I "tutto in uno" (body) sono ammessi (Art 4.3.1 1° pallino).

- Situazioni di salto a due.

Una situazione di salto a due ha luogo quando...una palla viva si blocca nel supporto del canestro (eccetto tra i tiri liberi) - (Art 12.3 4° pallino). Pertanto se tale situazione si verifica tra il 1° e il 2° di due, tra il 1° e il 2° e tra il 2° e il 3° di tre, **NO Salto a due**. Il tiro, ovviamente, non si ripete! Si recupera la palla e si prosegue col successivo tiro libero.

- Come si gioca la palla.

Colpire deliberatamente la palla con il pugno è una violazione (Art 13.2.1). NB: colpirla...**deliberatamente**. E' uguale a calciarla o bloccarla con qualsiasi parte della gamba sempre deliberatamente. Non c'è violazione se essa sbatte "per caso" sul corpo di qualcuno.

- Rimessa in gioco da fuori campo.

Un giocatore incaricato di una rimessa da fuori campo non deve far toccare alla palla il fuori-campo dopo averla rilasciata durante la rimessa (Art 17.3.1 3° pallino).

Sanzione: la palla viene assegnata alla squadra avversaria per una rimessa in gioco dallo stesso punto (Art 17.4). L'arbitro ha il compito di far rispettare scrupolosamente tale sanzione. Infatti, in vari casi, la rimessa successiva acquista notevole rilevanza tecnica. Ad esempio: se, a seguito di una rimessa in gioco dalla linea di fondo della propria zona di difesa, la palla non viene toccata da nessuno, ed esce fuori dal campo dalla linea di fondo opposta, la squadra avversaria rimetterà in gioco dalla linea di fondo della sua zona d'attacco!

- La linea centrale del campo.

I 5 cm dello spessore della linea centrale del campo fanno parte della zona di difesa di una squadra (Art 28.1.1). L'arbitro deve pertanto memorizzare che la zona di difesa di una squadra è più estesa (di 0,75 mq!) della sua zona d'attacco. Senza sconfinare in una, assolutamente inopportuna "spigolatura" il dato di fatto diventa tecnicamente determinante nella regola degli 8" e nel Ritorno della Palla nella Zona di Difesa. Mentre per gli 8" un giocatore che pesta una parte o l'intera linea centrale (NB: senza superarla), e non è ancora scaduto il tempo, non ha commesso alcuna violazione (anzi può ancora passare indietro la palla!), per il Ritorno della Palla nella Zona di Difesa un giocatore che "tocca" anche una piccola parte della linea centrale ha commesso violazione. E' esattamente uguale al fuori campo dalle linee laterali e dalla linea di fondo.

- Ventiquattro secondi.

Quando un tiro a canestro viene effettuato vicino al termine del periodo dei 24" e il segnale suona mentre la palla è in aria, se la palla colpisce solo il tabellone o non tocca l'anello, si verifica una violazione...omissis...(Art 29.1.2 3° pallino).

Sanzione: la palla sarà assegnata agli avversari nel punto più vicino a dove il gioco è stato fermato dagli arbitri (Art 29.3).

Presumibilmente l'arbitro fermerà l'azione all'interno dell'area dei tre secondi: pertanto rimessa per la squadra avversaria dalla linea di fondo campo tranne direttamente dietro il tabellone.

- Il primo arbitro: doveri e poteri.

Il primo arbitro deve scegliere il cronometro di gara...omissis (Art 46.2). Il problema, quando c'è un tabellone che pende dal centro del campo, si risolve scegliendo il cronometro che è di fronte al tavolo per motivi di opportunità. Quando invece ci sono due tabelloni, uno su ciascun lato di fondo campo, uno di questi verrà scelto dal 1° arbitro come cronometro ufficiale di gara (Estratto dell'Appendice "Attrezzature per la Pallacanestro" allegato al Regolamento Tecnico Art 5.7.1 7° pallino).

- **Tabellone indicatore del punteggio.** Deve esserci un tabellone indicatore del punteggio, visibile a tutti i partecipanti alla gara, compresi gli spettatori (Ap.Art 4.4) NB: trattasi di una delle attrezzature indispensabili per la disputa della gara! Un arbitro, essendosi guastato durante la gara sia quello ufficiale che quello di riserva, con la squadra ospite in svantaggio che si rifiutava di continuare la partita (Art 76 punto 2 R.E.), ha utilizzato il retro di un tabellone pubblicitario facendo segnare il punteggio progressivo mediante un pennarello! Ha salvato così... "capre e cavoli".

- **L'illuminazione** del campo di gioco deve essere di almeno 1.500 lux: questo valore deve essere misurato ad una altezza di m 1,5 dal campo di gioco (Appendice Art 5.6). Solo un tecnico specializzato, munito degli strumenti adatti, è in grado di effettuare tale misurazione. Nessun arbitro è in grado di farla: pertanto, se il campo di gioco è scarsamente illuminato, il 1° arbitro si limiti, dopo aver fatto disputare la partita, a segnalare il fatto sul rapporto di gara.

Ci auguriamo che le nostre "spigolature" possano venire in aiuto di qualche arbitro in...panne.

(a cura di Giovanni Raimondo)

TIRI LIBERI

Un gran numero di arbitri (purtroppo) durante l'effettuazione dei Tiri Liberi, si concede una... pausa. Niente di più sbagliato, poiché le "incombenze" per gli arbitri, durante questa fase di gioco, sono innumerevoli. Ne elenchiamo alcune:

- individuare intanto, e memorizzare immediatamente, il numero di maglia del giocatore che ha subito il fallo: è lui che deve tirare i tiri liberi! (non il più bravo della sua squadra, che si presenta, immanicabilmente, sulla linea della lunetta, facendo finta di niente). Pertanto, poiché l'arbitro che ha fischiato il fallo è impegnato a memorizzare e segnalare l'autore del fallo stesso, è bene che l'altro arbitro, oltre a "gelare", fissi bene nella sua mente il giocatore che deve tirare, in modo da prevenire la "manfrina" di cui sopra (è questo un buon lavoro di coppia). A proposito, se dovesse accadere, non può essere sanzionato alcun fallo tecnico o altro provvedimento a chi fa il tentativo: solo il suo allontanamento, possibilmente col sorriso sulle labbra, ma, la "brutta figura" e le discussioni conseguenti, non sono un buon viatico per la coppia arbitrale.
- l'arbitro guida consegna la palla al tiratore, con un passaggio battuto a terra, solo quando tutto è pronto. Non è raro il caso che con palla consegnata in anticipo, si vede purtroppo il tiratore riconsegnare la palla all'arbitro, perché uno dei giocatori avversari, schierati a rimbalzo, decide improvvisamente di cambiare lato, seguito, immanicabilmente, dal suo marcatore. E' chiaro l'intento di disturbare il tiratore medesimo. Se dovesse accadere, intanto è pessima cosa vedere il giocatore che riconsegna palla all'arbitro e poi le decisioni da prendere non sono facili. Infatti se tutto ciò avviene nell'attimo in cui il tiratore scocca il tiro, ed è inequivocabile il "disturbo", se il tiro entra è buono, ma se il tiro non entra, l'arbitro deve farlo ripetere(!), deve richiamare il reo e, soprattutto, deve gestire le proteste del tiratore e della sua panchina!
- entrambi gli arbitri, ognuno con le proprie competenze stabilite nella meccanica, prestino la massima attenzione alle invasioni dei giocatori schierati a rimbalzo e degli altri che devono rimanere al di sopra della linea dei tre punti e della linea di tiro libero estesa. Ovviamente se il tiro entra nessun fischio. Parimenti se la palla rimbalza a sinistra del canestro e l'invasione è sulla destra, di nuovo nessun fischio e invitare tutti a proseguire. Se invece l'invasione illegale produce il vantaggio della conquista della palla il fischio e la sanzione devono essere immediati. Attenzione ai quattro giocatori che non partecipano ai tiri liberi: essi si possono muovere solo quando la palla tocca il ferro e non quando la palla lascia le mani del tiratore.

Ricordiamo ancora che il tiratore può entrare nell'area dei tre secondi solo quando la palla ha toccato il ferro e non quando lascia le sue mani; in questa situazione, se il tiro entra non deve essere convalidato! (Art 43.3.1 – 1° pallino).

- nelle fasi finali della gara, se una squadra beneficia di tiri liberi può accadere che il tiratore sbagli di proposito l'ultimo o unico tiro per la successiva conquista del rimbalzo. E' questa la situazione in cui l'attenzione deve essere massima, vista l'importanza di quel tiro che può determinare il risultato della gara. Sarebbe il colmo se, oltre a tutte le violazioni di cui sopra, la palla toccasse solo il tabellone e non il ferro o se addirittura il tiro fosse corto, senza alcun intervento arbitrale!
- commettere (da parte di un difensore) un'interferenza sulla palla o sul canestro durante l'ultimo o unico tiro libero, dopo che, ovviamente, non è stata rilevata alcuna invasione illecita, comporta la convalida del tiro (1 punto) alla squadra in attacco, seguito dalla sanzione di fallo tecnico addebitato al difensore (Art 38.3.1 – 10° pallino). Se invece un attaccante, sempre dopo che non è stata rilevata alcuna invasione, riesce a far canestro con un tap-in, dopo che la palla è rimbalzata sul ferro, gli devono essere assegnati 2 punti.
- se entrambe le squadre commettono violazione sull'ultimo o unico tiro libero si ha una situazione di salto a due (Art 43.3.3 -3° pallino). Consigliamo di essere talmente attenti da individuare sempre l'unico responsabile, in quanto che il possesso alternato potrebbe "involontariamente favorire" o l'una o l'altra squadra!

(a cura di Giovanni Raimondo)



La prestazione fisica dell'arbitro

Nel corso degli ultimi 30 anni, è ben evidente che la componente dinamica dei giochi sportivi di squadra sia andata aumentando con una progressione costante: per l'arbitro, dunque, è fondamentale riuscire a "stare al passo" con gli atleti e, in particolar modo, questo è tanto più vero quanto più elevato è il livello delle competizioni arbitrate. La preparazione fisica dei giocatori si è negli anni adeguata alla richiesta di velocità e rapidità del gioco del basket, ma sono necessari ulteriori conoscenze degli stress fisiologici degli arbitri (sono pochi gli studi che si sono occupati della componente energetica di questa prestazione atletica) per incrementare la loro performance e quindi ridurre sempre di più gli errori. Solo con una ottima conoscenza del regolamento ed un adeguato allenamento psico-fisico si possono ridurre al minimo gli errori e garantire il regolare svolgimento di ogni gara.

Le capacità attentive e la concentrazione sono indispensabili nell'attività arbitrale: infatti, mentre i giocatori possono ridurre la loro concentrazione, quando per esempio non sono direttamente interessati della palla o nei tempi morti come le sospensioni, i tiri liberi o le sostituzioni, l'arbitro deve sempre essere attento e vigile e non può mai rilassarsi più del dovuto perché anche nei tempi di stallo del gioco può sempre accadere qualcosa!!!. Le capacità attentive sono legate ad un'efficiente preparazione fisica (ed anche un'ottima preparazione psicologica; le due componenti sono strettamente legate tra loro) che permette inoltre di raggiungere la posizione migliore per seguire l'azione. "Arbitrare è essere al punto giusto al momento giusto per prendere la giusta decisione, la posizione è un fattore determinante".

L'arbitro dovrebbe seguire un adeguato programma di allenamento protratto per tutta la durata della stagione agonistica e non limitato, come avviene frequentemente, al solo periodo pre-agonistico. Una corretta preparazione fisica, inoltre, diminuisce drasticamente la probabilità di danni da sovraccarico delle strutture muscolari e tendinee. L'arbitro può infatti rimanere inattivo o correre per pochi metri per alcuni minuti e improvvisamente essere chiamato in causa con uno sprint, effettuare rapidi cambi di direzione e di velocità. Come è noto, brusche contrazioni muscolari, rapide torsioni intorno al piede perno ecc. sono eventi potenzialmente capaci di indurre traumatismi acuti dell'apparato osteo-artro-muscolare. Per ottimizzare la prestazione dal punto di vista fisico, deve essere allenata, oltre alla resistenza organica di base, anche la capacità di accelerazione sulle distanze brevi: questo tipo di prestazione deve, inoltre, poter essere ripetuta nel tempo più volte e senza sensibile calo del rendimento.

I risultati di alcuni studi sul costo energetico dell'attività arbitrale indicano che i direttori di gara di alto livello sperimentano un significativo stress cardiovascolare. Infatti la maggior parte del tempo di gara viene condotta ad una intensità maggiore del 70% della FCmax; in accordo con le linee guida dell'American College of Sports Medicine questo tipo di attività è classificata come esercizio fisico intenso (range 70-89 % FCmax). La Fc max è la massima frequenza cardiaca raggiungibile da un soggetto; questa viene calcolata attraverso la somministrazione di test da sforzo massimali in laboratorio o può essere stimata (la Fcmax teorica) attraverso alcune formule, tra queste la più semplice è sicuramente: $FC_{max} = 220 - \text{età}$ del soggetto.

Tuttavia la ricerca sul costo energetico dell'attività dei direttori di gara non va di pari passo con l'evoluzione della disciplina sportiva che acquista caratteristiche di velocità, potenza e rapidità sempre più elevate. I direttori di gara sono parte integrante del gioco del basket e la loro prestazione dovrebbe essere considerata allo stesso livello di rilevanza di quella degli atleti per poter garantire anche agli arbitri la possibilità di migliorare le loro prestazioni.

William Raimondo

RIGHT OR WRONG



La pubblicazione del vocabolario dei termini più frequentemente usati nel linguaggio internazionale del basket, nel numero precedente del giornalino, è stata accolta favorevolmente dai nostri (pochi) lettori.

Ad essi sottoponiamo i seguenti quiz in lingua inglese (molto facili e accessibili a tutti, anche a coloro che conoscono l'Inglese "scolastico" e, per i termini tecnici consultino il dizionario).

L'unico obiettivo che ci proponiamo è quello di indirizzare i giovani arbitri al linguaggio usato in tutto il mondo.

Rispondere Yes/No e poi controllare le risposte a piè pagina.

1 - After the ball has been handed to A3 for an alternating possession throw-in, but, before it has touched a player on the court, A5 commits a disqualifying foul. Shall team A be entitled to the next alternating possession throw-in? Yes No

2 - A shot for a basket by A2, does not touch the rim or enter the basket. Before either team can establish control of the ball, a held ball occurs. At the time of the held ball, there is 10 seconds remaining in the 24 seconds period. Team A is entitled to the next alternating possession throw-in. Shall team A have only 10 seconds remaining in the 24 seconds period? Yes No

3 - Is the assistant coach permitted to remain standing, while the game is being played, provided the head coach is not standing at the same time? Yes No

4 - A2 is dribbling the ball while being closely guarded in team A's backcourt. At the same time, A4 remains in the opponents' restricted area for more than 3 seconds. Has A4 committed a 3 seconds violation? Yes No

5 - A3 is injured and the game is stopped. As A3 is not able to play immediately, the referee sound his whistle making the conventional sign for substitution. Coach B requests a time-out, before a substitute for A3 has entered the game. At the end of time-out, A3 has recovered and asks to remain in the game as a player. Shall A3's request be permitted? Yes No

6 - A shot for a goal by A3 is on its upward flight when it is touched by a team B player. The ball is then on its downward flight, with a reasonable chance of entering the basket, when it is tapped away by B3. Has B3 committed goal tending? Yes No

7 - Team A has been in control of the ball in the team A backcourt for 5 seconds, when B5, deliberately, contacts the ball with his foot. A throw-in is awarded by to team A. Shall team A have only 3 seconds remaining to move the ball in the team A frontcourt? Yes No

8 - A5 enters the game to replace A3. Before the clock can again start, following the substitution, a technical foul is committed by A5. This is A5's fifth player foul. The only team A substitute available is A3. May A3 re-enter the game to replace A5? Yes No

9 - A3 is fouled by B3. This is the third team B foul in that period. Before the ball can be placed handed to A3 for a throw-in, A4 and B4 commit a double foul. Is this a jump ball situation? Yes No

10 - A2 scores a field goal, after which technical foul are committed by A4 and B4. After the fouls have been properly reported to the scorer, shall play resume with a team B throw-in at the end-line behind the team B basket? Yes No

SOLUZIONI



- 1 - Yes: Article 12.4.8 - 2d point
- 2 - Yes: Article 50.4
- 3 - Yes: Federal Council 26-07-2006 Article 7
- 4 - No: Article 26.1.1
- 5 - Yes: Official Interpretations – Art 5 Statement 3 Example and Interpretation 3a
- 6 - Yes: Article 31.2.1 - 1th/point
- 7 - No: Article 28.2.2
- 8 - Yes: Article 19.2.4 - 1th/point
- 9 - No: Article 42.2.7 - 2d point
- 10 -Yes: Article 42.2.7 - 1th/point



aiaponline.it

**LA REDAZIONE AUGURA A TUTTI I LETTORI BUONE VACANZE
CI VEDIAMO A SETTEMBRE!**

Alcune immagini sono state reperite sul web senza che se ne indicasse uno specifico copyright o vincolo di proprietà su di esse, nel caso qualcuno ne rivendicasse la proprietà provvederemo alla rimozione.