

FEBBRAIO 2008
ANNO XII N° 108



* PAG. 2
SAPETE VOI?

* PAG. 3
PREPARAZIONE
FISICA

* PAG. 4 - 5
QUIZ

* PAG. 6
RISPOSTE

ARBITRO . . .

UN MODO DIVERSO DI FARE BASKET !

MENSILE DI NOTIZIE E QUESITI ARBITRALI

SAPETE VOI?...che

- ...quando viene commesso un fallo personale, il giocatore contro il quale è stato commesso il fallo dovrà effettuare il/i tiro/i liberi (l'arbitro lo deve individuare così come ha individuato l'autore del fallo!), ma se egli deve lasciare il terreno a causa di un infortunio, dall'aver commesso il suo 5° fallo o per un'espulsione, il suo sostituto deve effettuare i TL. Se non è disponibile nessun sostituto, allora i TL devono essere effettuati da un qualsiasi altro suo compagno.
- ...quando, invece, viene fischiato un fallo tecnico i TL possono essere effettuati da un qualsiasi giocatore della squadra avversaria scelto, in questo e nel precedente caso, dall'allenatore (Art 7.9).
- ...il giocatore designato per i TL non deve fintare l'azione di TL: se lo fa commette violazione per cui il punto, se realizzato, non viene convalidato ed ogni altra violazione commessa da un giocatore che avviene approssimativamente nello stesso tempo o dopo la violazione del tiratore, deve essere ignorata.
- ...i 5 giocatori schierati negli spazi per il rimbalzo possono entrare nell'area dei 3" dopo che la palla ha lasciato la/e mano/i del tiratore; questi e gli altri 4, che devono stare dietro la linea di TL e dietro la linea di tiro dei 3 punti, dopo che la palla tocca l'anello o il tiro termina.
- ...se un difensore commette violazione di interferenza sull'unico o ultimo tiro libero la sanzione è: un (1) punto alla squadra avversaria + un fallo tecnico al difensore (Art 31.3.3 e 38.3.1 – 10° pallino).

A partire da questo, e per i successivi 4 numeri del giornalino, vi proporremo, ogni volta, N° 20 quiz e relative soluzioni. Chi volesse esercitarsi risponda prima ai quiz e poi controlli le risposte.



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



Gli atleti in campo devono esprimere il massimo dal punto di vista tattico, tecnico e della prestazione ma anche l'arbitro deve essere in grado di integrarsi nei meccanismi e nelle velocità del gioco con un'adeguata preparazione tattica (il regolamento), tecnica (la meccanica) e atletica.

Una adeguata preparazione fisica dovrebbe essere alla base della performance dei direttori di gara, su di essa si possono consolidare la conoscenza del regolamento e la sua applicazione (aspetti attentivi e di concentrazione legati allo stato di forma) e la meccanica (sappiamo tutti che per essere nel posto giusto al momento giusto o corri, o perdi "fotogrammi" importanti dell'azione!).

Di seguito sono riportati alcuni consigli per organizzare un buon allenamento durante la stagione agonistica; per la preparazione al test navetta vi invito a visitare il sito della commissione provinciale C.I.A di Roma www.arbitri.roma.it

Lavorare sulla resistenza

La performance degli arbitri deve innanzitutto poter durare nel tempo (pensate ai tempi supplementari) quindi è necessario lavorare sulla resistenza e sul metabolismo aerobico. C'è anche una piccola componente anaerobica, ma ne parleremo in altri articoli. Per poter raggiungere una intensità realmente allenante per il nostro organismo dobbiamo lavorare in una precisa "zona bersaglio". Per sviluppare la nostra capacità aerobica dobbiamo allenarci ad una intensità che si colloca nel range tra il 70-80% della frequenza cardiaca massima. Al di sotto di questa zona avremo pochi miglioramenti della capacità aerobica, mentre al di sopra andremo ad utilizzare il metabolismo anaerobico e l'organismo per far fronte alle energie richieste si indirizza sul consumo delle fonti anaerobiche ovvero del meccanismo lattacido e anaerobico alattacido. Questi ultimi due, oltre ad esaurirsi, producono inoltre un consistente senso di affaticamento.

La frequenza di allenamento va da un minimo di 3 ad un massimo di 6 giorni a settimana con una durata per ogni seduta di allenamento che va dai 20 ai 60 minuti (corsa effettiva) in cui vanno anche inseriti esercizi di riscaldamento, stretching e defaticamento.

Indicazioni

Vi consiglio di munirvi di un cardiofrequenzimetro o in alternativa rilevare le pulsazioni con il polso carotideo (due dita sul margine laterale del "pomo d'Adamo").

Tutte le percentuali di intensità di lavoro si riferiscono alla $F_{cmax\text{teorica}}$ che si calcola: $F_{cmax} = 220\text{bpm} - \text{età}$.

Dunque un soggetto di 30 anni che deve lavorare ad una intensità dell'80% della propria F_{cmax} dovrebbe raggiungere i 152 bpm.

Alternate e cambiate spesso la frequenza e l'ampiezza del passo spostando l'attenzione sulla percezione dell'azione.

Il gesto motorio della corsa sembra semplice ma in realtà ci sono tante variabili che possono influenzarlo negativamente; un esempio banale è la corsa "saltellata" che carica eccessivamente i distretti osteo-arto-muscolari degli arti inferiori oltre ad essere energeticamente svantaggiosa.

Per chiarimenti o problemi particolari potete contattarmi anche per sviluppare un allenamento individualizzato e completo.

William Raimondo
IUSM Roma
wilzzz@hotmail.it

QUIZ...SEMPRE QUIZ ...FORTISSIMAMENTE QUIZ



- 1- L'All A richiede time-out: immediatamente dopo l'All B richiede anche lui time-out. La squadra B subisce un canestro e gli arbitri non lo concedono a B poiché aspettano la prima opportunità per concederlo ad A, essendo essa la prima richiedente. E' corretto?
SI NO
- 2- A5 subisce un fallo che comporta 2 TL. Il primo dei 2 viene effettuato da A8. Dopodiché l'arbitro se ne rende conto e decide di annullare il TL già eseguito, nega ad A5 il diritto di eseguire i suoi 2 TL e riprende il gioco con una rimessa laterale per B. E' corretto?
SI NO
- 3- L'All squadra A dopo un canestro realizzato da B protesta platealmente con l'arbitro. Questi interrompe il gioco e fa un chiaro e deciso richiamo ufficiale all'All A. E' corretto?
SI NO
- 4- La squadra B ha diritto ad una rimessa per p.a. Per errore la palla viene assegnata per la rimessa alla squadra A. Gli arbitri se ne rendono conto solo dopo che la palla è in controllo di un giocatore in campo. Lasciano giocare e decidono che la prossima rimessa per p.a. sarà per B. E' corretto?
SI NO
- 5- Nel pre-gara gli arbitri hanno riconosciuto il medico di servizio per la partita. Nel terzo periodo si rendono conto che il medico ha lasciato l'impianto (!). Devono fermare la gara e pretendere la presenza di un sostituto?
SI NO
- 6- L'attrezzatura di riserva del campo deve essere tenuta all'interno del campo di gioco al fine di consentirne, alla bisogna, un immediato utilizzo?
SI NO
- 7- A4 effettua un tentativo di tiro a canestro. Mentre la palla è in volo suona il 24". Dopo la palla è toccata, in parabola discendente verso il canestro, da B5. Gli arbitri devono fischia-
re: a) interferenza a canestro; b) violazione di 24"; c) nulla essendo l'azione regolare
a b c
- 8- Solo l'All o il suo assistente, ma non entrambi contemporaneamente, possono rimanere in piedi durante la gara. Violando questa disposizione devono gli arbitri comminare un "T" alla prima infrazione, un "T" alla seconda infrazione e l'espulsione alla terza infrazione?
SI NO
- 9- Su una rimessa per p.a. dalla linea di fondo A5 lancia la palla verso A4 ma colpisce involontariamente l'arbitro (improvvidamente già in campo!); poi la palla rotola di nuovo fuori campo. E' corretto che il segnapunti inverta il senso della freccia del p.a.?
SI NO
- 10- Durante i primi due periodi di gara A4 commette 5 falli e lascia il terreno di gioco. Durante l'intervallo di metà gara nel rientrare negli spogliatoi egli insulta gli arbitri ed è punito con un fallo tecnico. Conterà questo come uno dei falli di squadra?
SI NO

- 11- A 3" dalla fine del 2° periodo l'arbitro non concede 2 TL che spettavano ad A4. Si scopre l'errore nell'intervallo. Prima dell'inizio del 3° periodo dovrà A4 effettuare i TL? SI NO
- 12- B4 è tra gli starting five ma s'infortuna durante il riscaldamento. Il primo arbitro autorizza la sostituzione. Può la squadra A effettuare variazioni al proprio quintetto? a)si, ma una sola; b)si, quante ne vuole; c)no, solo se c'è infortunio ad un suo giocatore. a b c
- 13- A4, uscito per 5 falli, nel prosieguo della gara, rientra in campo e riprende a giocare. Cosa devono fare gli arbitri appena si accorgono del fatto? a)arrestare il gioco, fallo "T" all'All A (C2); b)arrestare il gioco, fallo "T" all'All A (B2); c)lasciare finire l'azione, fallo "T" all'All A (B2) a b c
- 14- In una situazione di rissa il medico della squadra B entra sul terreno di gioco e compie importanti tentativi per aiutare gli arbitri a ristabilire l'ordine. Deve essere espulso? SI NO
- 15- Sul salto a due iniziale la palla è lanciata troppo bassa. L'arbitro libero fischia l'errore del collega e ordina la ripetizione. A quel punto l'All A commette un fallo tecnico. Gli arbitri assegnano 2 TL alla squadra B seguiti da un nuovo salto a due di inizio gara. E' corretta la procedura? SI NO
- 16- Al termine di un time-out prima di riprendere il gioco gli arbitri si accorgono che è stata effettuata una sostituzione senza che il giocatore ne abbia fatto richiesta al tavolo UdC. Può essere la sostituzione comunque autorizzata? SI NO
- 17- A5 è in lunetta per 2 TL. Dopo la richiesta se realizza cambio, esegue l'ultimo TL e la palla si blocca nel sostegno del canestro. A questo punto A5 può essere sostituito? SI NO
- 18- E in ogni caso come verrà ripreso il gioco? a) rimessa per B dal prolungamento della linea di TL; b) situazione di salto a due, rimessa p.a. a b
- 19- Durante l'ultimo TL la palla gira a contatto con l'anello. Il difensore A5 a rimbalzo, con un intervento a due mani si impossessa della palla e parte in palleggio verso il canestro avversario. Gli arbitri non intervengono lasciando proseguire l'azione. E' corretto? SI NO
- 20-A5 effettua la rimessa dell'inizio del 2° periodo commettendo violazione. La rimessa viene concessa alla squadra B. A quale squadra spetterà la prossima rimessa per p.a.? A B





- 1- NO. La sospensione viene addebitata alla squadra che ne ha fatto richiesta per prima a meno che la sospensione sia assegnata a seguito di un canestro su azione degli avversari (Art 18.2.7)
- 2- SI. L'errore è correggibile e si corregge così! (Art 44.2.1 e 44.2.7)
- 3- NO. Se è necessario interrompere il gioco per dare un richiamo, si dovrà fischiare un fallo tecnico (Art 38.1.5-1° capoverso; QT N°13 Dom N°1; Manuale dell'arbitro pag 78-punto 14)
- 4- SI. Dopo che la palla è viva non si può più correggere! (Int.Uff. FIBA 2006 Art 12 Es e In 2). NB: la freccia rimane ferma
- 5- NO. La gara non può essere fermata. Il medico avrà avuto le sue ragioni. Segnalare comunque il fatto sul rapporto in quanto la società ospitante è passibile di sanzioni (R.E.Art 72 punto[6])
- 6- NO. Su certi campi sarebbe d'impaccio!
- 7- a. Per i 24" devono essere applicate tutte le restrizioni relative all'interferenza sul canestro e sulla palla (Art 29.1.2 – Ultimo capoverso)
- 8- NO. Non è previsto nulla di simile. Buon senso e... tanta pazienza nei richiami!
- 9- SI. La posizione di un arbitro è determinata in modo analogo a quella di un giocatore. La rimessa per p.a. è terminata perché la palla ha toccato un "giocatore" in campo: la freccia pertanto deve essere girata (Art 12.4.5 – 2° Pallino 1° capoverso)
- 10- NO. Il giocatore escluso diventa una persona al seguito: i "T" dati alle persone al seguito non dovranno essere conteggiati tra i falli di squadra (Art 38.4.1 - 2° pallino)
- 11- SI. Errore correggibile (Art 44.2.1). Il gioco nel 3° periodo deve essere ripreso con 2TL e come dopo due normali TL. Non è specificato infatti né è presumibile che in 3" si sia verificato un cambio di possesso della palla (Art 44.2.5 -1° pallino). NB: la freccia del p.a. del 3° periodo rimane ferma!
- 12- a. ...gli avversari hanno diritto a sostituire lo stesso numero di giocatori se lo vogliono (Art 5.7)
- 13- b. La partecipazione illegale deve essere sanzionata immediatamente, non appena scoperta, senza creare uno svantaggio agli avversari (Art 40.2 + Int.Uff. FIBA 2006 Art 38 Precisaz. 4)
- 14- SI. In situazione di rissa fra i giocatori **solo l'Allenatore o il vice** possono entrare in campo per aiutare gli arbitri a ristabilire l'ordine e in tal caso non vengono espulsi (Art 39.2.2)
- 15- SI. Fallo nell'intervallo pre-gara poiché la palla non è stata legalmente battuta (Art 8.6-1° pallino). La gara deve iniziare col salto a due (Art 9.1): la squadra B perde il possesso che le spettava per il "T"
- 16- SI. Il sostituto deve presentarsi al segnapunti prima di entrare in gioco (Art 19.3.7). Se ciò non avviene il segnapunti deve avvisare l'arbitro. Richiamo alla squadra: seguire la procedura
- 17- SI. Ad ogni palla morta c'è opportunità di sospensione e sostituzione (Art 18.2.3 e 19.2.2)
- 18- b. Se una palla viva si blocca nel supporto del canestro palla a due p.a. (Art 12.3-4° pallino)
- 19- SI. Un TL termina quando la palla tocca l'anello (Art 31.1.1 - 2° pallino 3° caso). Le restrizioni sulla interferenza si applicano fino a che la palla non abbia toccato l'anello (Art 31.2.3 - 2° pallino)
- 20- B. Una violazione commessa da chi effettua la rimessa per p.a. ne comporta la perdita. La freccia gira. Il gioco riprende con una normale rimessa per B come accade normalmente a seguito di violazione. La squadra B avrà anche la prossima rimessa per p.a. (Art 12.4.7)