

LUG-AGO 2008
ANNO XII N° 112



LA REDAZIONE
AUGURA A TUTTI VOI
BUONE VACANZE!

* PAG. 2
SAPETE VOI?
.....

* PAG. 3
CONCLUSIONI

* PAG. 4
PUÒ DARSI
CHE...

* PAG. 5
PROGRAMMA DI
CAMPIONATO
POST-ALLENAMENTO

ARBITRO . . .

UN MODO DIVERSO DI FARE BASKET!

MENSILE DI NOTIZIE E QUESITI ARBITRALI

SAPETE VOI?...che

...la zona di difesa di una squadra è costituita da...omissis... e dalla **linea centrale**. I 5 cm di spessore con cui è tracciata sul campo la linea, che delimita le due metà del campo, fanno parte della zona di difesa di una squadra, quando questa è in possesso di una palla viva nella sua zona difesa: ovviamente non farà parte della sua zona d'attacco quando detta squadra è in possesso di una palla viva nella sua zona d'attacco.

Ne consegue che: se un giocatore, in possesso di palla nella sua zona di difesa, pone il piede su una parte o sull'intera linea, senza oltrepassarla, e poi ritorna indietro o passa la palla ad un suo compagno che è ancora nella zona di difesa, fatta salva la regola degli 8" la sua squadra non ha commesso violazione di **ritorno della palla nella zona di difesa!**

Viceversa: se egli, in possesso di palla viva nella sua zona d'attacco (che non comprende i 5 cm!), tocca, anche...di 1 millimetro, detta linea centrale, è in violazione.

NB: in quest'ultima situazione la rimessa in gioco dalla linea laterale sarà assegnata, alla squadra avversaria, nella sua zona d'attacco, e non "a cavallo" della linea centrale.

Infatti l'Art. 17.2.3 prevede la rimessa in gioco "a cavallo" solo nei seguenti 3 casi: - all'inizio di ogni periodo tranne il primo; - dopo l'ultimo TL susseguente a T, U, Espulsione; - durante gli ultimi 2 minuti dopo time/out concesso alla squadra che avrà diritto al possesso di palla in difesa.

Un altro caso di rimessa "a cavallo" è l'Art 39.3.2-2° pallino, ma si verifica raramente poiché si riferisce ad una situazione di rissa (*attenzione: rissa di cui si parla in tutto l'Art 39!*).

PS: le due situazioni che interessano la linea centrale si sono verificate nei recenti play off di Serie A1 e di Lega 2!



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



NB: il giornalino può essere inviato via e-mail previa comunicazione dell'indirizzo di posta elettronica

CONCLUSIONI...



Ai promossi non possiamo dire altro che “BRAVI”. Per essere stati ammessi alla serie superiore vuol dire che avete raggiunto conoscenze tecniche tali da permettervi di ben figurare nel nuovo gruppo. Vi ricordiamo che non siete arrivati al top. Siete chiamati a ben altro impegno, sicuramente di gran lunga più oneroso: occorre la massima applicazione ed una preparazione, sia tecnica che fisica, ancora maggiore. Allenatevi con scrupolo.

Ora, dopo questo dovuto riconoscimento, noi qui ci vogliamo occupare, e lo facciamo con grande trasporto e passione, di coloro che non sono stati promossi o che, ahimè, sono stati retrocessi. A tutti costoro ricordiamo che non sono stati giudicati capaci di affrontare gli impegni ancor più gravosi della serie superiore e che, pertanto, devono restare ancora dove sono, o, purtroppo, che non sono più abili nel tenere il campo nelle serie di appartenenza e che... la serie immediatamente inferiore, è più consona alle loro qualità tecniche!

Premesso che riponiamo incondizionata fiducia negli organi giudicanti, ribadiamo che è con la propria volontà che ciascuno di noi decide il suo futuro! Succede infatti che i non promossi o i retrocessi, in preda a *insano furore*, decidono di abbandonare, e, nonostante le sollecitazioni dei compagni di cordata, non si fanno più vedere nei GAP di appartenenza: non possiamo sicuramente andare a prenderli nelle loro case, quando la decisione è irrevocabile! Basterebbe che, dopo l'arrabbiatura iniziale, perfettamente comprensibile, a mente serena, riflettessero sugli errori compiuti e avessero l'umiltà di chiedere cosa fare per migliorare, a qualcuno che ne sa più di loro (c'è sicuramente!). Ma, si sa, l'orgoglio prevale su tutto e la mancanza di modestia molto spesso è una virtù poco frequente, se non... sconosciuta!

Per fortuna ci sono non promossi che ricominceranno nella stessa serie nel prossimo anno sportivo con l'intento di migliorare per tentare di nuovo la scalata e retrocessi che *“obtorto collo” si accontentano della serie inferiore*, dove, con l'esperienza acquisita, sicuramente ben figureranno.

Molti dicono: sono stato sempre disponibile per tutto il campionato; ho coperto tutte le partite, anche quelle dell'ultima ora togliendo le castagne dal fuoco al designatore; sono sempre arrivato sui campi un'ora prima della gara; ho sopportato, con la pazienza di Giobbe pubblico, allenatori, dirigenti, giocatori e ascoltato, senza batter ciglio e in religioso silenzio, quel... rompiballe del Commissario Speciale; ho partecipato a tutte le riunioni tecniche del mio GAP e non sono mancato a nessun raduno a cui sono stato chiamato; ecc. ecc. ecc. Eppure...

Con le riflessioni di cui sopra siamo tuttavia nella norma, ma, andando sul pesante: IO sono stato inviato a dirigere sempre partite incasinate, col Commissario X, per... essere segato, mentre quello ha diretto sempre partite abordabili, col Commissario Y, per avere la spinta (ci sono sempre i raccomandati contro cui non puoi far niente!). Il CIA è una “lobby”: ci sono dentro leccapiedi, ruffiani, barattieri e, chi più ne ha più ne metta. E così via discorrendo anzi molto più volgarmente.

Noi diciamo: arbitrare un gioco come il Basket è maledettamente difficile ma non impossibile: ci vuole però molta applicazione, molto studio di situazioni sempre variabili (non ci sono partite uguali: *ad ogni gara il suo arbitraggio!*), molto buon senso, ecc, ecc, ecc. Non basta la conoscenza, magari ostentata con saccenteria, del Regolamento Tecnico. In qualsiasi attività umana poi, come succede, ci sono sempre: gratifiche (poche); delusioni cocenti (molte). *“Salvate con nome”* (per usare il linguaggio del PC) l'insuccesso e... ricominciate, sempre che ne abbiate voglia. Ricordatevi anche della struttura piramidale, per forza di cose, del CIA: avanzamento di serie e numero di arbitri, sono inversamente proporzionali. Non ammalatevi però di *“vittimismo”*. Si tratta di una brutta malattia per la quale non ci sono cure. Nessuno vi tiene sotto tiro per segarvi.

Sopra dicevamo della nostra fiducia negli organi giudicanti degli arbitri: certo tali organi non sono perfetti! Allora, se qualcuno ha subito dei torti da chicchessia si faccia avanti invece di sproloquiare dietro le quinte con grave danno per tutti i giovani arbitri. Faccia presenti le situazioni dolose, gli inganni, le combine, ecc (forse è l'unica medicina per guarire dal vittimismo), in modo tale che i capi possano, accertati i fatti, prendere i necessari provvedimenti a carico degli inadempienti.

Sappiamo di essere poco credibili, ma molte mele marce sono state tolte dal... canestro!

Ad majora.

(Giovanni Raimondo)

PUO' DARSI CHE...

Le situazioni tecniche che possono capitare ad una squadra arbitrale, da risolvere in una frazione di secondo, durante una partita, sono innumerevoli. Per far fronte ad esse la preparazione acquisita, nelle esperienze pregresse, nelle riunioni mensili del proprio GAP, nei raduni pre e a metà campionato, ed i consigli avuti da qualcuno più esperto, a patto che si abbia l'umiltà di riferirgli tali situazioni, deve aiutare la squadra nella loro soluzione. Insomma bisogna essere preparati a tutte le evenienze tecniche(sono tante!). Ad esse si può far fronte con l'esperienza e con... lo studio!

Ma i contegni comportamentali, sono insiti nella personalità di ciascuno dei componenti della squadra medesima! Per certi atteggiamenti ci vuole coraggio. E vero che: "se uno il coraggio non ce l'ha, non se lo può dare". Per arbitrare ci vuole! Ma, se "ve lo avete dato", siate...prudenti e umili!

Ad esempio, nelle seguenti situazioni occorrono coraggio prudenza e umiltà:

- se uno dei giocatori della squadra ospitante, sull'onda delle terribili minacce del pubblico di casa, sussurra all'arbitro: "se non ci fai vincere non esci vivo dal campo", ci vuole coraggio a continuare a fischiare come se niente fosse accaduto, cioè ignorando completamente tali intimidazioni. E' umano che l'arbitro sottoposto ad un simile ricatto, tiene sotto il tiro...del suo fischietto il tale e, alla prima infrazione, magari di poco conto, ingigantisce il tutto prendendo un provvedimento sproporzionato rispetto alla infrazione medesima, ricordandosi delle esternazioni! Eh sì: ci vuole coraggio a sopportare senza...vendicarsi!
- se l'allenatore di una squadra chiede insistentemente al tavolo un time-out che non viene concesso, ci vuole prudenza nell'attribuzione di un immediato "T" al coach reo di proteste. Se poi si scopre che la squadra arbitrale si era dimenticata di avvertirlo della fine dei time-out usufruibili per quel periodo, avete esasperato una situazione delicata. I saccenti obietteranno: non c'è cenno sul RT che bisogna avvertire la squadra che ha terminato le sospensioni per quel periodo ma, tutti sanno che è una cortesia, da sempre usata, per aiutare il gioco, da parte della squadra arbitrale, nei confronti di ciascuna della due squadre. Ci vuole prudenza prima di sanzionare un "T" che poi diventa un "boomerang" per l'arbitro che l'ha sanzionato, visto che non ha i crismi della perfetta rispondenza alla infrazione;
- se una vostra decisione di assegnare ad una squadra una palla uscita fuori dal campo è stata istintiva e il giocatore interessato vi fa notare che c'è un errore, confermato dal vostro collega arbitro, ci vuole umiltà nel cambiare la decisione. Attenzione: una tantum e solo per la palla fuori e poche altre situazioni. Sicuramente non per un fallo né per una interferenza (se non c'è l'instant replay), né per un passi, ecc: in poche parole non per le situazioni tecniche fondamentali per le quali è solo l'arbitro a decidere;
- se durante la gara venite provocati verbalmente con appariscenza da uno degli atleti in campo, ci vuole coraggio a restare calmi. Bisogna considerare il motivo della provocazione, dare il giusto peso a quella reazione, prendere il corretto provvedimento e...dimenticare subito l'accaduto, in modo tale che esso non influisca sul prosieguo della gara. Se l'episodio vi ha "turbato" sicuramente non arbitrerete con la necessaria serenità;
- se alla fine del campionato ritenete, a vostro giudizio, di essere stati così bravi, in tutte le gare arbitrate, da essere automaticamente ammessi alla serie superiore e la promozione... non arriva, ci vuole umiltà nel riconoscere che c'è stato qualcuno ancor più bravo di voi e che c'è bisogno, per aspirare al successo, di imparare ancora qualcosa sia nella tecnica che nel comportamento (sono tantissime le cose da imparare: non si finisce mai!);

Concludendo può darsi...che gli accadimenti, durante una gara e durante tutto l'arco del campionato, diano una sommatoria del tutto positiva (in partite in cui c'era anche il CS, che vi ha attribuito dei bellissimi voti), ma c'è stata quella maledetta partita (presente il CS!), nata male e finita ancora peggio, a causa di irritazioni ricevute, mal controllate e, di rimando, di sanzioni comminate al momento sbagliato, che ha compromesso una stagione. Ebbene ci vuole umiltà e forza nel...ricominciare anche se non si può non pensare che è stata una manovra dei capi per avere un alibi inattaccabile alle vostre immancabili, vibranti proteste, sulla mancata promozione!

Buon tempo e maltempo non dura tutto il tempo! Può darsi che...il prossimo anno...

(Giovanni Raimondo)

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO POST - CAMPIONATO

Poiché è molto difficile stilare un programma preciso senza conoscere il luogo dove verrà svolto, è opportuno prima di tutto indicarne gli scopi principali.

- 1- Fornire un programma di prevenzione per la struttura tendinea;
- 2- Allenare i muscoli del tronco, affinché si possa in seguito iniziare la preparazione specifica sia con i muscoli degli arti inferiori che superiori senza creare traumi alla colonna vertebrale;
- 3- Colmare lacune personali, quali ad es. quelle di tipo aerobico in generale, oppure, più specificatamente, sulla forza resistente e sulla elasticità muscolare;
- 4- Prevenzione infortuni e miglioramento delle proprie caratteristiche.

Punto 1 – Svolgere un lavoro quotidiano di movimenti controresistenza, per es. con un compagno, con criteri isocinetici (cioè senza modificare la fase di andata e ritorno) sui seguenti distretti muscolari:

- a) quadricipite femorale;
- b) gastrocnemio;
- c) adduttori della coscia;
- d) flessori del ginocchio.

Questi lavori saranno svolti ogni giorno; il muscolo interessato ripeterà l'esercizio per 3 serie di 15 ripetizioni ognuna prima di passare ad altro muscolo. La pausa tra le serie sarà di circa 60 secondi. Tra i gruppi muscolari invece la pausa sarà di 90-120 secondi quando verranno svolti esercizi di allungamento. In particolare nei casi a/b la resistenza verrà posta maggiormente nella fase concentrica (dalla periferia verso il centro) che in quella eccentrica (dal centro alla periferia). Per i casi c/d si porrà maggiore attenzione alla fase eccentrica. Gli esercizi suddetti possono essere svolti in qualsiasi momento della giornata e non durano più di 20-25 minuti.

NB: se non è possibile allenarsi con un partner, gli esercizi controresistenza possono essere eseguiti con l'ausilio di un elastico.

Punto 2 – Per quanto riguarda i lavori con i fissatori del tronco sono previste 3 serie, ognuna di 12 ripetizioni con pause di 60-75 secondi, con un carico che il soggetto deve essere in grado di portare a termine con fatica alla fine dell'ultima serie. Il carico non deve essere superiore al 50% del massimale; ricordo che il massimale è il carico che si è in grado di sollevare una sola volta.

La sequenza consigliata è la seguente:

- a) addominali – gran dorsale (lat – machine);
- b) addominali in torsione – trapezio, gran dorsale (pulley o vogatore a sedile bloccato);
- c) addominali bassi (le gambe vanno verso il torace – Rowing dorso) che può essere effettuato anche contro resistenza ponendo le mani sui gomiti del compagno chiusi mani dietro la nuca
- d) pettorali alla Pectoral machine, o Peck Deck;
- e) estensori del dorso-lombari.

Questi esercizi NON vanno svolti nello stesso giorno di quelli di cui al Punto 1 e, nel caso vengano eseguiti esclusivamente alle macchine, aumentando il carico solo quando si giunge all'ultima serie con facilità. Le serie e le ripetizioni seguono le modalità del Punto 1.

Punto 3 – Riguarda il lavoro Aerobico da effettuare per almeno 14 gg a giorni alterni. Ogni volta 4-6 serie ripetute ad una frequenza cardiaca che via via crescerà nel corso della serie fino a stabilizzarsi a circa 170 battiti/min, con 2 minuti di recupero tra le serie che saranno inizialmente di 4 minuti fino ad arrivare, l'ultimo giorno, a 6 minuti.

Punto 4 – Verte particolarmente sull'allenamento della flessibilità, sia come misura preventiva agli infortuni, sia per migliorare le proprie caratteristiche. Gli allungamenti andranno eseguiti dopo ogni esercizio di quel distretto muscolare per un minimo di 1 minuto ogni arto, mentre quelli posturali-rilassanti per il tempo sufficiente per eseguirli (vedi "stretching").

(William Raimondo)