



# Inform arbitri

Periodico di informazione e qualificazione del  
Settore Ufficiali di Gara FIPAV di Treviso

MARZO 2012

## 5° RTP

Lo scorso venerdì 2 marzo si è tenuta la quinta riunione tecnica della stagione arbitrale 2011/2012 presso la sala consiliare di Sernaglia della Battaglia dove si stava svolgendo il corso incentivante nazionale organizzato in occasione del torneo "Memorial Foroni". L'incontro ha avuto inizio con una breve introduzione da parte del vice commissario **Jacopo Cacco** seguita dai consueti saluti del Presidente del Comitato Provinciale di Treviso **Giovanni Piaser**. In questa occasione il gruppo arbitrale ha potuto beneficiare della partecipazione eccezionale di **Benito Montesi**, Responsabile del STN-UG, e del Segretario del STN-UG **Ezio Barbieri** e del Responsabile Nazionale degli



Osservatori **Marcello Gobbi**. In seguito la parola è passata al docente della serata **Denis Serafin**; l'interessante lezione da lui condotta era incentrata sulla tecnica del secondo arbitro: il relatore non solo ha esposto in modo semplice ed efficace quali sono le responsabilità e il comportamento corretto da seguire in ogni fase della gara, ma ha soffermato l'attenzione sull'importanza della collaborazione tra i due direttori di gara per una buona riuscita della partita. Al termine della serata

sono giunti anche **Andrea Foroni** organizzatore del "Memorial Foroni", e il gruppo di giovani arbitri provenienti dalle maggiori province del triveneto e che hanno poi partecipato al corso incentivante. A rappresentare il settore arbitrale di Treviso vi erano l'arbitro regionale Sofia **Marton** e gli arbitri provinciali **Alessia Lot** e **Anna Paone**. Infine la riunione si è chiusa con l'annuncio degli arbitri del mese di febbraio: **Denis Serafin** e **Federico Del Vecchio** dopo il loro fantastico esordio in serie A2 F.

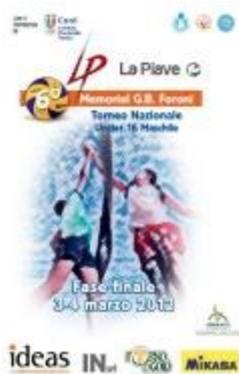


QUINTA RTP

Ultime notizie



## Corso incentivante



Ogni corso incentivante è unico, pieno di emozioni, sensazioni ed insegnamenti. Partecipare a questo corso incentivante mi ha dato la carica per migliorare, mi ha spronata a impegnarmi ancora di più a continuare questa passione per l'arbitraggio. La bellezza di questi corsi è che per 2-3 giorni sei costantemente a contatto con staff, organizzatori, atleti, allenatori e soprattutto colleghi con i quali hai modo di confrontarti e di imparare molto da loro. Si instaurano nuove amicizie che, si spera, possano durare anche al di fuori dell'arbitraggio. Sei continuamente sotto pressione, ma hai il sostegno delle persone che si trovano lì accanto a te, che ti dà la forza di arrivare alla fine. Sono rimasta sorpresa e allo stesso tempo molto contenta di arbitrare la finale 3-4° posto con il collega triestino Andrea Di Siena, che ha diretto la gara da primo arbitro. E' un'esperienza che quando hai la possibilità, va colta e sfruttata

**Sofia Marton**

Penso sia stata una grande opportunità di crescita, come arbitro e come persona. Avere la possibilità di arbitrare sotto la supervisione di ufficiali di gara di grande esperienza e di ricevere i loro consigli, ma anche vincere il timore di collaborare con colleghi di ruolo regionale per paura di non essere all'altezza, mi è servito molto e ha aumentato la fiducia nelle mie capacità. Durante il corso ho avuto anche l'onore di assistere alle lezioni di arbitri di grande livello, e mi ha colpito molto sentire che anche loro hanno avuto, e a volte hanno ancora, gli stessi timori e le stesse preoccupazioni che ho io prima di dirigere una partita. E' stata un'opportunità decisamente costruttiva sotto tutti i punti di vista, e spero di poterla ripetere al più presto.

**Alessia Lot**

La cosa straordinaria dei corsi incentivanti è che hanno la capacità di mescolare lavoro e divertimento. E questo non è stato da meno. Si è partiti con la voglia di impegnarsi, di dare il massimo e poi a ciò non si è potuto fare a meno di aggiungere anche le soddisfazioni, le risate e i preziosi consigli dati dagli altri. Di tutto quanto si è potuto far tesoro, anche del più semplice sorriso. Riuscire a confrontarsi con i colleghi, cercare di creare in pochi giorni un'armonia tale da permettere di arbitrare nel miglior modo possibile, aiutare gli altri sfruttando i propri punti di forza e farsi aiutare dalle persone vicine per potenziare i propri punti deboli. Una delle frasi dette al corso che maggiormente mi ha colpito è: "parti con un'idea e torni a casa con due idee"; nulla di più vero. Fortunatamente dopo quest'esperienza sono davvero tornata a casa non solo con le mie conoscenze, ma soprattutto con quelle che gli altri sono riusciti a trasmettermi. Questo corso è sicuramente un altro fantastico tassello che assemblerò con gli altri nel mio bagaglio arbitrale per arrivare, un giorno, a completare il puzzle.

**Anna Sharon Paone**



**A cura del STP - STAO di Treviso.  
Hanno collaborato a questo numero:**



**Boscariol Andrea  
De Nicolo Benedetta  
Lunardi Giulia  
Lot Alessia  
Marton Sofia  
Paone Anna Sharon  
Rossetto Francesco  
Zanussi Umberto**

**Scrivi a:  
informarbitri.tv@gmail.com**

**Tanti auguri ai colleghi nati a:  
MARZO**

**Il 16 Attilio Stocco  
Il 18 Angelo Rusalen  
Il 19 Luca Pegoraro  
Il 24 Andrea Mazzon**





## Riunione tecnica fascia A e B

Il 23 febbraio scorso, a Zero Branco, si è tenuto l'allenamento tecnico riservato agli arbitri di fascia A e B, che hanno avuto l'occasione di passare una serata da "tutor": sono stati impegnati, infatti, nella supervisione dell'operato di un ufficiale di gara della loro stessa categoria al debutto in un match di prima divisione maschile, che ha avuto inoltre come protagonisti altri due arbitri in veste di atleti.

Dopo le spiegazioni preliminari di **Jacopo Cacco**, e sotto la supervisione di **Umberto Zanussi** e di **Denis Serafin**, gli improvvisati tutor hanno dovuto fare attenzione a qualsiasi aspetto della gara, confrontando le proprie opinioni con le decisioni dell'arbitro sul seggiolone. Dal protocollo di gara alla



gestione della disciplina, dai tocchi di palla alle invasioni: niente doveva essere trascurato. Ogni azione di gioco doveva essere giudicata nel modo che ciascuno riteneva opportuno e trascritta in una tabella da consegnare, alla fine di ogni set, ai docenti della serata. Con loro poi ci si è soffermati soprattutto sulle azioni più intricate e interessanti ai fini didattici. Infine, al termine della gara, c'è stata anche l'opportunità di confrontare i propri giudizi con quelli di **Federico Del Vecchio**, che ha tutorato l'arbitro della partita.



Questa innovativa lezione per gli arbitri di fascia A e B è stata introdotta al fine di valutare le loro competenze sui fondamentali ed i falli di gioco, nonché le loro capacità decisionali e gestionali nell'ambito disciplinare.



## Piccoli arbitri nascono



E' nata venerdì 16 Marzo Adele Pol, complimenti a mamma Monica e papà Diego!



E' nato domenica 11 Marzo Samuele Ceconato, complimenti a mamma Sonia e papà Luca!





# Esordio

# A 2 F



**Hai recentemente esordito in serie A2: quando hai iniziato ad arbitrare ti saresti immaginato di arrivare così in alto?**

**Federico:** Onestamente quando ho iniziato ad arbitrare lo sognavo... e devo ammettere che lo scorso 12 febbraio, nei 5 secondi in cui salivo i gradini del seggiolone, ho visto passare davanti agli occhi 16 anni di attività, per poi lanciare lo sguardo, prima su Maurina (mia madrina dell'esordio), quindi sulle due squadre e rendermi conto che quel sogno - seppur temporaneamente - era reale.

**Denis:** Più che immaginarlo ci speravo come ognuno agli esordi. Credo che lo stimolo principale di ogni giovane che inizia ad arbitrare sia arrivare a dirigere una gara di Serie A. Ma tra il corso arbitri e la possibilità di farlo passano, quando va bene, almeno 10 anni, e per arrivare in alto serve tanta dedizione anche in termine di tempo.

**Come definiresti in poche parole il rapporto tra primo e secondo arbitro?**

**Federico:** Con il termine "collaborazione". Entrambi svolgono il medesimo servizio, entrambi oltre alle proprie competenze, devono supportare il collega. Così si ottiene una vera e proficua collaborazione, un vero rapporto arbitrale.

**Denis:** Dipende. Per la pallavolo moderna è una collaborazione tra due colleghi preparati per il raggiungimento dell'obiettivo comune che è dirigere al meglio l'incontro e quindi per ottenere il rispetto delle tue decisioni da parte dei partecipanti.

**Secondo te il tuo compagno di coppia ti ha aiutato a migliorare come arbitro?**

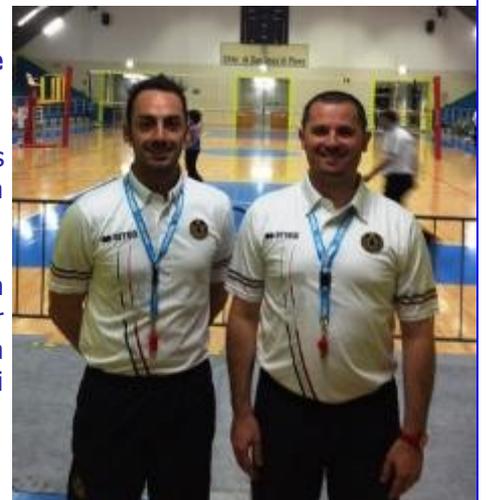
**Federico:** Non nascondo che uno dei miei punti di forza si chiama Denis Serafin. Certamente l'aver avuto lui come compagno dal lontano 2001 ha rappresentato un vero valore aggiunto.

**Denis:** Certamente. Siamo persone diverse, sebbene legate da un rapporto di amicizia profonda. Ciascuno ha dato del suo meglio per far crescere l'altro e credo che il risultato finale sia stato una proficua complementarietà di carattere, comportamenti e atteggiamenti che ci hanno portati ai vertici della Serie B.

**Quali sono le caratteristiche principali che deve avere un arbitro?**

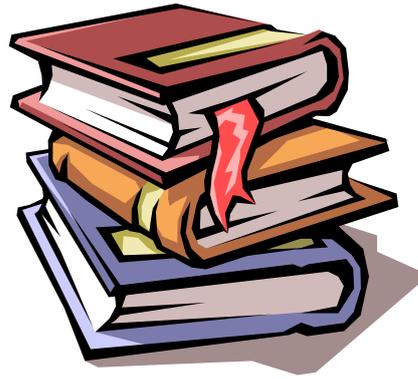
**Federico:** Oltre a capacità tecniche necessarie per l'attività, un arbitro deve possedere capacità gestionali e comportamentali, una sorta di personalità di spessore ispirata a quello che definisco principio cardine: l'arbitro è un protagonista - al pari di tutti i partecipanti alla gara - con le proprie competenze e con propri compiti, al servizio dello sport della pallavolo.

**Denis:** Principalmente autocontrollo, educazione e profonda conoscenza del regolamento! Ma anche capacità di mantenere la calma e la serenità in qualsiasi situazione, rispetto dell'autorità e della disciplina, capacità di leggere le situazioni e i comportamenti in gara, capacità di relazionarsi con altre persone e grande ironia, soprattutto con sé stessi, ma non guasta anche con i partecipanti alla gara.





# STP



# Informa

## Casistica Ufficiale

In vista delle finali provinciali, pubblichiamo dagli Aggiornamenti 2010 dell' ex CQN-STAO un'utile pagina per tutti coloro che, magari in preparazione di una gara importante, hanno bisogno di imparare a gestire lo stress pre-gara

Una domanda che spesso viene posta dagli arbitri è:

**"Come faccio dopo un momento di difficoltà a ridurre lo stress di quel momento e a ritrovare la concentrazione necessaria a continuare a svolgere con efficacia la mia prestazione?"**

Accade, infatti, che gli arbitri si percepiscano distratti dopo un errore, sentano di essere in difficoltà nel ritornare a essere focalizzati sulle azioni di gioco, oppure sviluppino pensieri negativi che li portano a essere per qualche minuto insicuri. Ovviamente se, in questo periodo di tempo, durante la partita non succede nulla di rilevante nessuno si accorgerà di questa condizione psicologica dell'arbitro. In caso contrario la situazione potrebbe ulteriormente complicarsi e determinare una condizione di stress più elevata. Che fare, allora, per migliorare nella gestione di questi momenti e soprattutto per far sì che l'arbitro si trovi a suo agio nella maggior parte delle situazioni agonistiche? Quello che qui viene proposto è un metodo di allenamento mentale da praticare durante la settimana.

E' articolato in quattro fasi:

- (1) *riconoscere l'ansia e le tensioni e darsi il permesso di sentirle,*
- (2) *imparare una tecnica di rilassamento,*
- (3) *imparare a controllare i pensieri,*
- (4) *applicare in partita ciò che si è appreso.*

**Prima fase: riconoscere l'ansia e la tensione e darsi il permesso di sentirla**

E' necessario saper riconoscere il proprio livello di ansia e di tensione e darsi il permesso di sentirla. Ciò sarà più semplice se ci si rende conto che l'ansia non sempre è un fattore negativo e che, anzi, il nervosismo che si avverte prima di una prestazione arbitrale è un elemento essenziale per fornire prestazioni efficaci. Infatti senza di essa si sarebbe privi di prontezza alla risposta e di energia. Pertanto, se si vuole imparare a sfruttarne gli aspetti positivi bisogna sapere riconoscere i segnali che ne dimostrano la presenza (come ad esempio la presenza di tic nervosi, avere la bocca asciutta, mani fredde e sudate, sensazione di pelle d'oca, tachicardia, bisogno frequente di urinare, piedi freddi).

Un'altra dimensione fondamentale del comportamento dipende dai pensieri su cui ci si concentra. Stai pensando ai tuoi possibili errori? Pensi di non essere in grado di gestire questa partita? Cosa pensi del fatto di sentirti fisicamente troppo teso?

Sono proprio questi pensieri negativi ad aumentare in modo significativo la probabilità che durante la partita questi stessi intervengano a ridurre l'efficacia della prestazione. Bisogna imparare a bloccarli e a sostituirli con pensieri positivi che trasmettano fiducia nella propria capacità di affrontare la partita.

**Seconda fase: imparare una tecnica di rilassamento:**

Esistono numerose tecniche, abbastanza semplici da imparare, che permettono di ridurre gli stati di tensione eccessiva e di mettersi in quella che ognuno considera essere la propria condizione psicologica ottimale pre-gara. Qui di seguito vengono fornite indicazioni pratiche su cosa fare per rilassarsi.



*"Mettiti seduto. Serviti della lista di controllo che è presentata più sopra e rileva dove sei più teso. Se, ad esempio, ti accorgi che stai stringendo i denti, rilassa la mandibola. Per ottenere questo risultato stringi i denti molto forte per circa 10 secondi e poi rilassa la mandibola lasciando che si apra la bocca. Quando contrai i muscoli fallo con gradualità. Ripeti questo esercizio di contrazione e distensione per 6/7 volte. Se invece sono le spalle a essere tese, prova ad alzarle sino a farle quasi toccare le orecchie (corrisponde alla fase di contrazione) e poi abbassale (fase di distensione) sempre agendo in modo graduale."*

Con questo sistema puoi rilassare ogni parte del corpo che scoprirai tesa. In sintesi lo schema da seguire è il seguente:

- prendere consapevolezza del livello di tensione fisica presente in quel momento in una determinata zona del corpo,
- aumentarlo volontariamente attraverso la fase di contrazione graduale della durata di 10 secondi circa, diminuirlo attraverso la fase di rilassamento graduale, sempre di 10 secondi circa, ripetere 6/7 volte le fasi di contrazione-rilassamento graduale, al termine di queste ripetizioni, restare per circa un minuto ad avvertire quella sensazione di pesantezza e di distensione muscolare che si proverà nella zona del corpo che è stata contratta - rilassata gradualmente.

Quando vuoi ottenere una condizione di rilassamento globale oppure ridurre la tensione fisica eccessiva che percepisci sul corpo puoi seguire lo schema seguente. *"Sdraiati oppure mettiti seduto. Adesso chiudi la mano destra facendo un pugno, contrai gradualmente e senza muoverlo tutto il braccio, dalla spalla al pugno, per 10 secondi circa...poi decontrai i muscoli del braccio rilassandoli gradualmente. Ricordati sempre che le fasi di contrazione-rilassamento devono avvenire un po' alla volta e non di colpo. Ripeti questo esercizio 6/7 volte. Al termine concentrati sulle sensazioni che provi nel braccio destro, probabilmente è pesante e più rilassato.*

*Lo stesso esercizio deve essere svolto con il braccio sinistro, la gamba destra e quella sinistra. Per contrarre-rilassare gradualmente la gamba, da seduto, con il piede completamente aderente al suolo spingi in basso gradualmente, come a voler sfondare il pavimento e poi rilassa. Come saprai, respirare profondamente è una maniera efficace per ridurre la tensione muscolare in tutto il tronco: ora fai 6/7 respiri profondi nel modo che viene descritto. Quando prendi l'aria dal naso, inizialmente, si riempie la parte inferiore dei polmoni, così facendo il diaframma si abbassa ed è per questo motivo che l'addome viene in fuori. In seguito l'aria occupa la parte superiore dei polmoni e così le costole inferiori e lo sterno si alzano e il torace si dilata. Naturalmente, non esistono fasi così distinte ma un unico movimento ritmico di respirazione. Infine, l'aria esce dai polmoni gradualmente. Ora, prendi l'aria dal naso, lascia che l'addome venga in fuori...continua...senti il torace che si dilata...trattieni l'aria per alcuni secondi...lasciala uscire passivamente dalla bocca... non cacciarla via di forza. Ripeti l'esercizio.*

*Quando hai terminato anche questo esercizio concentrati per un minuto circa sulle sensazioni che avverti su tutto il tronco, sentirai i muscoli piacevolmente distesi e rilassati. Infine, presta attenzione alla sensazione globale di maggior rilassamento che avvertirai su tutto il corpo. Prima di riprendere la tua attività e quindi prima di alzarti, per riprendere il tono muscolare abituale fai qualche movimento con le braccia e con le gambe stirati proprio come se ti stessi svegliando in quel momento e fai un bel respiro profondo."*

Dalla seconda settimana è importante iniziare, immediatamente dopo che ti sei seduto, facendo tre respiri profondi e continuare con la sequenza di contrazione-distensione graduale come descritta. In tal modo si crea un legame tra eseguire un respiro profondo, ridurre il proprio stato di tensione e avvertire maggior calma.

Solo dopo aver sperimentato al di fuori della partita che questo modo di essere ti consente di ridurre il livello di stress e di ripartire con più efficacia, ad esempio, nel tuo lavoro, sei pronto a servirti di questo sistema anche in partita. Durante l'incontro quando vuoi ridurre il tuo livello di stress o sentirti più calmo esegui un respiro profondo. Magari già ora ti viene spontaneo servirti della respirazione profonda in partita e può anche essere che quando l'hai fatto non abbia prodotto effetti positivi. Ciò capita perché se non si è abituati a esercitarsi in questo modo spesso si tende a non eseguire correttamente la respirazione e si fa un sospiro oppure la fase di espirazione è troppo veloce. Al contrario aver imparato a rilassarsi e a far precedere questo risultato dalla respirazione profonda, crea un legame condizionato per cui un semplice respiro profondo determina quasi immediatamente una riduzione percepibile del proprio livello di tensione psicofisica e una maggior prontezza a reagire positivamente a momenti di difficoltà.



# Punto

# Volley

## 1DF

Quattro giornate al termine di entrambi i gironi. Nel **girone A** testa a testa tra **Veneto Banca Montebelluna** (31 punti) e **Ice Volley Piave** (30), con a breve distanza, ma pronte ad approfittare di eventuali passi falsi, **Pallavolo Nervesa** (28) e **Polisportiva Biadonese** (27). Nel **girone B** è lotta a due per la promozione diretta in serie D tra **Asolo Volley** e **Pallavolo Meduna**. Grande attesa per lo scontro diretto di venerdì 23 marzo alle 19 a Meduna. Terzo posto che vale i play off quasi certo per il **Kallima Volley**, a + 5 sul **Volley Carbonera**.

## 1DM

Due le giornate al termine della massima categoria maschile provinciale. Guida **l'Energym Bremas** a cui basta un punto per garantirsi la matematica promozione in serie D. A contendersi il secondo posto valido per la promozione **La Piave Volley**, **Kastel Conegliano** e **Pol. Casier**. Sfide dirette sabato 24 alle 17.30 a Farra di Soligo tra **La Piave Volley** e **Pol. Casier** e sabato 31 marzo alle 20 a Conegliano tra il **Kastel Conegliano** e il **La Piave Volley**.

## 2DF

Poche giornate al termine dei tre gironi, da cui usciranno le tre squadre promosse in prima divisione. Nel **girone A** senza sconfitte il cammino del **Volley Mogliano ASD** ormai ad un passo dalla matematica promozione. Lontano 6 punti **l'ASD Pederobba Volley**. Nel **girone B** testa a testa tra **Snakes Volley Piave** e **RIME Bessica** staccate l'un l'altra di quattro punti. Scontro diretto sabato 31 marzo alle 19.30 a Sernaglia della Battaglia. Nel **girone C** guida solitario e imbattuto il **Volley Codognè**. Segue a 4 punti la **Polisportiva Biadonese**.

## 2DM

Girone unico da cui usciranno due promozioni dirette in prima divisione. Testa a testa tra **Casino' delle Dolomiti** e **RIME Bessica** appaiate in testa e a + 4 su **Label Engineering** e **LCM San Biagio Volley**.

## 3DF

Chiuso il girone di andata nei quattro gironi. Nel **girone A** **Speedy Volley Piave**, **Don Bosco B** e **I Colori del volley** sembrano avere una marcia in più rispetto alle altre per contendersi la promozione. Nel **girone B** dominio del **G.S.D. Castion**, ancora senza set subiti e a + 4 sul **Green Volley**. Nel **girone C** testa a testa tra **Buosi Ivano Lovadina** e **Volley Silea**, staccate di tre punti. Grande equilibrio nel **girone D** con quattro squadre in 3 punti: **Pallavolo Susegana ASD** (19), **Aurora Sharks Ladies** (17), **UP Costa Metalmont** e **Kallima Volley** (16)

## 3DM

Due i giorni di terza divisione maschile da cui usciranno due promozioni dirette in seconda divisione. Nel **girone A** tre squadre sono rimaste a contendersi il primato: **FSP Banca della Marca** (22), **Pallavolo Susegana ASD** (21) e **ASD Volley Group** (19). Nel **girone B** **Pallavolo Motta** guida solitaria senza sconfitte. Segue a 4 punti il **Volley Cessalto**.

## U16F-U16M

Tempo di semifinali con le gare di andata appena giocate. Nel **femminile** entrambe si sono concluse con due intensissimi tie break. Nella prima semifinale il **The Best Volley Piave** vince 3-2 tra le mura amiche contro **l'AV Asolo Volley**. Nella seconda semifinale il **Volley Mareno** espugna per 3-2 il campo del **Mechanic System Paese**. Da non perdere dunque le gare di ritorno mercoledì 21 alle 20 a San Vito di Altivole e domenica 25 alle 11.30 a Mareno di Piave. Nel **maschile** semifinali invece con vittorie nette e schiacciati di **Sisley Treviso** su **Giorgione Pallavolo** e di **Alpifind Belluno** su **Pallavolo Motta**. Gare di ritorno che sulla carta dovrebbero destare in questo caso ben poche sorprese.



## Pronto? Ciao, ho un problema...



### Quesito n. 1

1. In caso di set di spareggio come vanno compilati i riquadri **RISULTANZE** dei due referti? In particolare di cosa bisogna tenere conto nei totali del secondo referto. E qual è l'ora ufficiale di fine gara?

La compilazione del referto della gara di ritorno va effettuata come un normale referto di gara, compilandolo in ogni sua parte e lo spazio relativo ai resoconti dei set va compilato anch'esso normalmente come per un qualsiasi incontro. Nello spazio osservazioni va riportato che per quella gara viene effettuato un set di spareggio.

Il secondo referto va compilato con l'intestazione identica all'altro referto senza però indicare l'orario di inizio gara. Il set di spareggio va compilato nello spazio del 5° set, e l'orario d'inizio deve essere calcolato 5 minuti dopo l'ora di fine dell'altro referto. Nello spazio dove si scrivono le somme andranno riportati i dati del set scrivendo "Vince XXXXXX 1-0 o 0-1".

### Quesito n. 2

2. Il palleggiatore della sq. A è in posto 6 mentre la squadra è in ricezione. Durante l'azione di gioco si trova in zona di attacco e compie un muro effettivo. L'arbitro non si avvede del fallo di muro e assegna il punto e il servizio alla sq. A. Quando la squadra A si riposiziona per effettuare il servizio, però, l'arbitro si accorge che in realtà il palleggiatore era in difesa e quindi effettuando il muro ha commesso fallo.

**Può l'arbitro cambiare la decisione e assegnare il punto alla sq. B?**

Prima di tutto non dobbiamo confondere il fallo di muro con il fallo di attacco entrambi effettuati da un atleta difensore perché sono due falli diversi.

Nel caso prospettato ovviamente la risposta è SI, è possibile cambiare la decisione chiaramente prima di autorizzare il servizio.

Si presti attenzione al fatto che il palleggiatore, in tale azione difensore, effettuando il muro ha commesso fallo di muro e non di attacco!

## **Riunioni e Allenamenti**

### Allenamenti:

-VENERDI' 30 MARZO, ore 20, Palestra Scuole Coletti (ex Bianchetti) Via Santa Bona Nuova, 110/b,

### Riunione:

-VENERDI' 13 APRILE, 6<sup>^</sup> RTP.