CINQUE REQUISITI ESSENZIALI PER UN ARBITRO DI PREGIO

1)Conoscenza dei diritti e dei doveri associativi

2) Conoscenza teorica e pratica del regolamento

3) Conoscenza e capacità d'interpretare l'evento sportivo

4) Capacità gestionale e visione d'insieme

5) Vivere in gruppo per capire ed agire in solitudine

L'ETICA DELL'ARBITRO

"Ufficiale di gara, incaricato di far osservare il Regolamento tecnico e le Norme federali e di giudicare i vari casi di infrazione riscontrati durante lo svolgimento di una competizione e di convalidarne il risultato".
In questa definizione della parola "Arbitro", ripresa da un famoso vocabolario della lingua italiana, è racchiusa l'essenza pura e semplice della funzione arbitrale.
Come si evince facilmente, quindi, l'arbitro, essendo l'unico giudice di tutti i fatti che avvengono durante una gara, deve essere espressione di correttezza, imparzialità ed alto senso sportivo.
Tali qualità, indispensabili a colui che deve assicurare il regolare svolgimento di una sfida sportiva, è essenziale che siano estrinsecate **non soltanto** nell'assolvimento del proprio compito, ma in ogni momento della vita sociale ("Gli arbitri, in ragione della peculiarità del loro ruolo, sono obbligati ad improntare il loro comportamento, **anche estraneo allo svolgimento dell'attività sportiva** e nei rapporti con colleghi e terzi, rispettoso dei principi di lealtà, trasparenza, della comune morale a difesa della credibilità ed immagine dell'AIA e del loro ruolo arbitrale" - *Regolamento A.I.A.*).
A supporto di ciò giovi ricordare che "Non si è arbitri solo la domenica ma tutti i giorni della settimana" *(Domenico "Mico" Mazzotta)* e, pertanto, in qualunque occasione si sarà giudicati e, se del caso, criticati anche in ragione della propria qualifica all'interno della F.I.G.C.
Queste considerazioni impongono dunque l'osservanza costante di alcune norme comportamentali: astenersi dall'intrattenere rapporti confidenziali con tesserati (dirigenti, allenatori, calciatori) e, in particolare, dal riferire accadimenti o dal commentare episodi capitati a se stessi o ad altri colleghi nell'ambito arbitrale, o di rivelare la propria o l'altrui designazione; esimersi dal formulare, soprattutto in pubblico, critiche o giudizi lesivi della dignità di colleghi o di altri tesserati; evitare nel modo più assoluto di assistere a gare dirette da colleghi dall'interno del recinto di gioco, come pure di recarsi o sostare negli spogliatoi prima, durante o dopo l'incontro per qualsiasi motivo; rinunciare ad esprimere pareri circa la direzione di gara di un collega, anche trovandosi allo stadio, dove, inoltre, va tenuto un contegno improntato a compostezza e distacco.
Per ultimo desideriamo ricordare quello che indubbiamente deve essere ritenuto il principio fondamentale da tenere sempre presente e cui uniformarsi:

RISPETTARE PER ESSERE RISPETTATI

L'ARBITRO e L'INCARICO

PRIMA DELLA GARA

Ricevuto ed accettato l'incarico, l'arbitro designato deve programmare con cura la propria trasferta e raggiungere la località sede della gara in tempo utile. Arrivato nella località della partita, deve giungere presso il campo di gioco almeno 45 minuti prima dell'ora fissata per l'inizio, in modo da poter espletare con calma tutte le operazioni preliminari ed iniziare puntualmente la gara.
Giunto presso l'impianto sportivo è opportuno, soprattutto se non conosce tale struttura, che ispezioni lo stesso ed in particolare il recinto di gioco, ponendo attenzione a tutte le possibili anomalie, al fine di chiederne la regolarizzazione, se possibile, e di riferirne agli Organi competenti.
Entrato nel proprio spogliatoio ed indossata la divisa, richiederà, se nel frattempo non gli siano stati consegnati, ai dirigenti accompagnatori ufficiali delle due società, gli elenchi (almeno in duplice esemplare) in cui siano contenuti i nominativi dei partecipanti alla gara (terrà in ogni caso presente che le squadre hanno diritto di usufruire, a loro discrezione, del prescritto tempo d'attesa). Agli elenchi, che devono essere firmati dal dirigente responsabile (o, in sua mancanza, dal capitano), devono essere allegate o la tessera federale di ciascun nominativo oppure un documento ufficiale di riconoscimento rilasciato dalle Autorità Pubbliche. L'arbitro, quindi, procederà al riscontro dei nominativi e dei relativi numeri delle tessere o dei documenti personali (prestando particolare attenzione che non siano contraffatti) consegnatigli ed indicati negli elenchi. Successivamente, identificherà gli iscritti nelle suddette distinte, secondo la seguente procedura:
inviterà nel proprio spogliatoio (se abbastanza ampio) una delle due squadre, oppure sarà egli a recarsi negli spogliatoi della squadra di cui trattasi, se per un qualunque motivo fosse disagevole il contrario;
costatato che tutti i calciatori siano pronti e prestino attenzione (evitando assolutamente di procedere in caso siano ancora svestiti o distratti) e che nessuna persona non iscritta in distinta sia presente, chiamerà, nell'ordine riportato nell'elenco, i calciatori rivolgendosi ad ognuno con l'appellativo di "signore" ed accertandosi che ciascuno porti il numero di maglia indicato e che il volto di ogni singolo corrisponda a quello impresso sulla foto del documento di riconoscimento.
Allo stesso modo si comporterà con la seconda squadra.
Terminata l'identificazione, consegnerà a ciascun dirigente responsabile copia dell'elenco dell'altra società: detto adempimento è essenziale, tanto che qualora un arbitro ometta di provvedere alla suddetta consegna, specie se espressamente richiesto prima dell'inizio della gara, quest'ultima può essere invalidata dal competente Organo di giustizia sportiva. Si accerterà inoltre della disponibilità dei palloni prescritti, verificandone la regolarità.
Ultimati gli adempimenti sopra specificati e dopo aver consegnato le chiavi del proprio spogliatoio al dirigente responsabile della società ospitante (la quale, pertanto, risponderebbe di eventuali furti o danni subiti dal vestiario o da oggetti del direttore di gara che non esulino dalla norma), l'arbitro entrerà nel recinto di gioco e chiamerà a sé le squadre con un colpo di fischietto, provvedendo nell'attesa dell'arrivo dei calciatori a controllare l'efficienza della rete della porta a lui più vicina.
Formatasi una fila per ciascuna squadra, raggiungerà il centro del terreno di gioco dove si renderà il saluto al pubblico (è consuetudine che in questa circostanza l'arbitro emetta un colpo di fischietto). Provvederà,

poi, al controllo della rete dell'altra porta verificando, altresì, nuovamente la regolarità della segnatura del terreno. Accertatosi, infine, che nel recinto di gioco vi siano soltanto le persone autorizzate, controllata la regolare posizione dei calciatori, darà il segnale per l'inizio del gioco.
Può verificarsi, talora, che sia disposto dagli Organi competenti il rispetto di un **minuto di raccoglimento**, prima dell'inizio della gara. In tale circostanza, l'arbitro dopo aver svolto i preliminari come sopra riportato, quando i calciatori sono pronti per iniziare l'incontro, emetterà un primo fischio per segnalare l'inizio del raccoglimento, un secondo fischio a sancirne la fine, e con un terzo fischio autorizzerà l'avvio della gara. Detta procedura è opportuno comunicarla alle squadre durante l'identificazione affinché tutti sappiano come comportarsi.

DURANTE LA GARA
L'arbitro deve assolutamente **evitare di**:

farsi notare **(non è** lui, infatti, il **protagonista** dello spettacolo);
mostrare troppa confidenza o, al contrario, assumere
atteggiamenti **eccessivamente** e **forzatamente** autoritari, tali da apparire arrogante;
dimostrarsi nervoso o esitante come pure tollerante e permissivo;
polemizzare coi calciatori o pronunciare nei loro confronti frasi sconvenienti;
rivolgersi in qualsiasi modo al pubblico che inveisce nei suoi confronti, rimanendo invece impassibile sia alle ingiurie sia alle minacce;
accompagnare o giustificare le proprie decisioni con mimica o gesti perentori;
rivolgersi ai calciatori con il "tu";
fare cenni inopportuni di richiamo ai calciatori o mettere loro le mani addosso (anche per posizionare la cosiddetta "barriera");
fischiare i falli e le infrazioni con ritardo, **soltanto** a seguito di proteste del pubblico o sollecitazioni dei calciatori;
richiamare i calciatori facendo uso del fischietto;
tenere costantemente il fischietto in bocca;
obbligare un calciatore a recuperare il pallone o a raggiungerlo per la notifica di un provvedimento disciplinare o, ancora, a pacificarsi con un avversario.

L'arbitro, invece, **deve**:
mettere in evidenza un contegno cortese, dignitoso e riservato nei riguardi di chiunque, dando esempio di superiorità (da non confondere con alterigia e superbia), di garbo e di stile;
dimostrare signorile fermezza, sicurezza, serenità d'animo e senso sportivo nell'espletamento della sua funzione;
parlare con avvedutezza ed il meno possibile;
operare tenendo presente che il suo compito non è quello di punire bensì di controllare che il gioco avvenga come prescritto dalle Regole;
adottare al momento opportuno tutti i provvedimenti, sia tecnici sia disciplinari, previsti dal Regolamento per bandire dal terreno di gioco la violenza, l'intimidazione, l'oltraggio e la scorrettezza;
essere tempestivo negli interventi, pur concedendo con giudizio il vantaggio;
applicare con coerente ed uniforme interpretazione, per tutta la durata della gara, le Regole del Gioco;
essere in perfetta efficienza fisica e bene allenato per seguire da vicino il gioco per tutta la durata della gara, con prontezza di riflessi.

Si rammenti che, di norma, il fischio d'interruzione vale anche come segnale di ripresa, salvo quando il gioco rimane interrotto per un tempo superiore al normale o quando sia richiesta la verifica della prevista distanza degli avversari dal pallone.

DOPO LA GARA

L'arbitro, dopo aver emesso il triplice fischio, che per prassi indica la fine della gara, di norma, lascerà il terreno di gioco facendosi precedere dai calciatori e ciò per controllore eventuali irregolarità nel loro comportamento.

Ravvisandone la necessità, deve richiedere l'intervento dei dirigenti della società ospitante a tutela dell'incolumità propria, dei calciatori e dirigenti della società ospitata, mantenendo sempre un atteggiamento sereno e dignitoso. Nell'eventualità di incidenti di una certa gravità o di sosta forzata negli spogliatoi, l'arbitro è tenuto ad informare l'Organo Tecnico nel più breve tempo possibile.

Nello spogliatoio (ed anche dopo) il direttore di gara non deve fare dichiarazioni sull'incontro appena concluso o esprimere opinioni o giudizi su fatti, circostanze e persone aventi comunque attinenza con la partita arbitrata.

Avrà cura di restituire i documenti ai dirigenti responsabili facendosi firmare "lo statino" di fine gara, contenente i dati essenziali dell'incontro.

Sosterà, quindi, nello spogliatoio per almeno 20 minuti dal termine della gara in attesa dell'eventuale visita dell'Osservatore.

Infatti, in alcune gare durante la stagione, l'Organo Tecnico invia un proprio incaricato (OSSERVATORE) al fine di valutare la prestazione dell'arbitro riferendo successivamente, con apposita relazione, sulle qualità e sulle lacune che si sono evidenziate nel corso della partita.

La funzione dell'Osservatore è strettamente collegata alle esigenze dell'Organo Tecnico di appartenenza, la cui attività tende soprattutto a valorizzare gli arbitri a propria disposizione assicurando in ogni caso la regolarità dei campionati.

In quest'opera di valorizzazione, l'Organo Tecnico si avvale per l'appunto della collaborazione di persone di sua fiducia, in grado non solo di valutare lo status del direttore di gara e di riferire sulle risultanze emerse nel corso della prestazione, ma soprattutto di aiutare l'Arbitro a perfezionarsi fornendogli consigli e suggerimenti per migliorare le proprie performance.

Alla luce di ciò, ne consegue che l'Osservatore è contemporaneamente istruttore per l'Arbitro e collaboratore dell'Organo Tecnico, risultando l'ideale anello di collegamento tra quest'ultimo e i propri arbitri.

In riferimento all'attività di formazione svolta dall'Osservatore, il momento di maggiore importanza per la crescita dell'Arbitro è senz'altro costituito dal colloquio di fine gara.

In tale sede, infatti, il collega dotato di maggiore esperienza arbitrale analizzerà la prestazione fornita dal direttore di gara incentrando l'attenzione sulle eventuali problematiche emerse di maggiore e più chiara consistenza. È bene che il dialogo sia da subito improntato alla massima cordialità e che si svolga con franchezza e serenità d'animo. L'arbitro potrà tranquillamente esprimere il proprio parere su quanto riferito dall'osservatore: è in quest'occasione, senza dubbio, che si possono chiarire interpretazioni, episodi e fatti accaduti nel corso della gara.

Nel caso in cui all'arbitro siano mossi dei rilievi circa errori commessi, è opportuno che eviti di addurre pretesti o cerchi inutili appigli sforzandosi invece di ricercarne, insieme con il collega Osservatore, la causa sollecitando altresì l'indicazione del rimedio.

Sono assolutamente fuori luogo comportamenti di prostrazione (avanzando, ad esempio, richieste d'indulgenza) o di adulazione (putacaso esaltando le qualità del collega), come pure il riferire il proprio curriculum vitae (età, anzianità di tessera, giudizi precedenti) o il tentativo di far credere di essere in "odore" di promozione o ancora vantare "amicizie influenti".

Può verificarsi che non ci sia totale o parziale sintonia tra il pensiero espresso dall'Osservatore e quello dell'Arbitro: anche in tale evenienza, si deve evitare nel modo più assoluto ogni forma di polemica rapportandosi sempre con la dovuta educazione e nel massimo rispetto reciproco.

Si rammenta infine che, in ogni caso, l'aspetto più importante dell'essere visionati non è costituito tanto dal giudizio espresso dall'Osservatore quanto dall'apprendere l'esistenza di eventuali lacune nel proprio

bagaglio tecnico (nell'accezione più ampia dell'aggettivo) e le modalità per colmarle al fine di poter ambire o traguardi sempre più prestigiosi.
Soltanto confrontando le proprie idee e conoscenze con quelle degli altri (anche se non sempre si potranno condividere), e nella fattispecie con quelle di un collega più esperto, si avvia il processo di crescita e maturazione.

CENNI DI PSICOLOGIA

L'ARBITRO E IL CONTESTO DOVE OPERA

Esistono alcuni aspetti abbastanza costanti o, meglio, tipici della situazione in cui opera l'arbitro, che possono costituire una fonte di problemi.
Innanzitutto, anche quando collabora con gli altri ufficiali di gara, l'arbitro si trova ad essere "solo" nel suo compito e, pur svolgendo un ruolo richiesto, raramente ottiene espressioni di approvazione sincera e sostegno emotivo da parte degli "addetti ai lavori" e del pubblico. Spesso invece diventa il bersaglio dell'ostilità degli altri.
Ciò nasce dal fatto che sia gli atleti sia i tifosi lo vivono come un ostacolo al raggiungimento dell'obiettivo della vittoria.
Il bisogno del successo porta l'atleta - ed anche il tifoso - a dimenticarsi che il risultato non può prescindere dal rispetto delle regole del gioco. L'arbitro come ruolo è un capo e come tale è vissuto dagli atleti e dagli spettatori. La sua autorità si fonda su un'attribuzione che risponde ad esigenze organizzative e su una delega riconosciutagli dagli organi federali senza un preciso consenso da parte degli atleti. L'arbitro, quindi, non lo scelgono i calciatori né tanto meno i tifosi: è imposto.
Nessuno dei protagonisti di una partita ha razionalmente interesse a mettersi in contrapposizione aggressiva nei confronti dell'arbitro. Anche perché è normale che costui non sarà ben disposto verso chi ha questo atteggiamento nei suoi riguardi.
Nello sport, però, la razionalità spesso è un optional: l'emotività è la vera protagonista ed è proprio quella che molte volte porta un soggetto a fare l'esatto contrario di ciò che gli converrebbe.
Durante la partita, inoltre, l'arbitro si trova in una situazione che lo pone a dura prova. Infatti, è opinione largamente diffusa che un bravo direttore di gara deve passare inosservato. Egli perciò nel migliore dei casi riceve qualche approvazione "interessata" e nessuna critica, mentre nella maggior parte dei casi riceve una grande quantità di "attacchi".

L'ARBITRO E GLI ALTRI

Il comportamento nei confronti dell'arbitro da parte dei dirigenti, del pubblico, degli atleti e degli allenatori, molto spesso è caratterizzato da contestazioni, proteste, disapprovazioni e non di rado diventa incivile o ingiurioso.
Soprattutto il pubblico e i dirigenti, molte volte non conoscono a fondo i regolamenti e nel guardare la partita non prestano attenzione a quei particolari del gioco che possono essere rilevati solo con una grande esperienza e con un'osservazione basata sulla tecnica di arbitraggio. È possibile allora che essi reagiscano negativamente alle decisioni arbitrali che non comprendono.
I calciatori nei momenti cruciali del gioco, data la carica agonistica e il grande coinvolgimento emotivo, a volte hanno delle reazioni impulsive di rabbia, che possono essere rivolte verso gli avversari o l'arbitro, come pure verso i propri compagni e verso se stessi. L'arbitro può attribuire a questi fatti un significato più grave di quello reale, se non li valuta attentamente, collocandoli all'interno della situazione in cui si sono

verificati. Anche nell'ambito della terna arbitrale possono insorgere dei problemi quando il direttore di gara ed i suoi assistenti si conoscono poco o non hanno fiducia e stima reciproca. Questo può portare a comportamenti non collaborativi e contraddittori che vanno a scapito della prestazione.
Il comportamento degli "altri" e quello dell'arbitro sono in relazione reciproca ed è importante che egli si renda conto di come può stimolare determinate reazioni negli altri e viceversa di come lui reagisce agli stimoli dal comportamento degli altri. In certi casi possono instaurarsi dei circoli viziosi controproducenti. Ad esempio, poiché spesso il pubblico ed a volte i dirigenti, gli allenatori, i calciatori si presentano come oppositori dell'arbitro, se egli accetta di entrare in conflitto con loro può indurre un'escalation di ostilità dannosa per la gara. Infatti, possono aumentare il livello di aggressività del pubblico, il nervosismo degli atleti, le proteste degli allenatori e dei dirigenti. L'arbitro può perdere la concentrazione e l'obiettività nel valutare e, quindi, commettere errori che accrescono ulteriormente la tensione della gara.
Un altro aspetto molto particolare della situazione dell'arbitro è legato al suo ruolo di giudice che nello stesso tempo viene giudicato dagli altri. Egli deve continuamente prendere delle decisioni, spesso sotto la pressione del pubblico o di altri che tendono ad influenzarlo e il suo operato viene sistematicamente giudicato da persone che in molti casi non hanno sufficiente competenza, perché non conoscono abbastanza le regole o la tecnica arbitrale.
Per questi motivi è comprensibile come l'arbitro si trovi in condizioni che possono portare all'insorgere di problemi interpersonali.

ARBITRAGGIO E PROBLEMI INTERPERSONALI
I problemi interpersonali dipenderanno dal modo in cui ogni arbitro vive queste situazioni e di conseguenza agisce e reagisce nei confronti degli altri.
Due tipici atteggiamenti controproducenti che l'arbitro rischia di assumere per far fronte allo stress del suo compito possono essere così esemplificati:
1 - comportamento caratterizzato da controllo esasperato nei confronti dei calciatori e della situazione in generale, rigidità e chiusura totale nella comunicazione: in questo caso l'arbitro si sente l'unico difensore del regolamento e percepisce gli altri come incompetenti; può sentire rabbia verso il pubblico, i dirigenti, o gli atleti e porsi in atteggiamenti punitivi ingiustificati nei loro confronti; mostra un'eccessiva stima di sé e tiene gli altri in scarsa considerazione; abusa del suo potere; non si rende conto che la sua condotta può suscitare negli altri giustificate reazioni negative;
2 - Atteggiamento dell'arbitro che si sente insicuro rispetto al proprio operato e cerca l'approvazione degli altri: ritiene che lo giudichino male e può farsi influenzare nelle sue decisioni da pressioni esterne o dalle aspettative degli altri; tende a sentirsi responsabile anche di ciò che non dipende da lui ed è esposto all'ansia e alle preoccupazioni; dopo aver commesso un errore danneggiando involontariamente una squadra, è propenso a compensare aggiungendo così un'altra decisione scorretta; sottostima le sue capacità, dà troppo importanza agli altri.
Al di là delle diversità che li caratterizzano, i due atteggiamenti sopra esposti presentano una serie di aspetti comuni: in entrambi i casi l'arbitro non sente reale soddisfazione nello svolgimento del suo compito, ma piuttosto prova sentimenti spiacevoli come rabbia, solitudine, insicurezza e colpa; ambedue i comportamenti si basano su presupposti generalizzati e distorti che il direttore di gara ha "costruito" a proposito degli altri e sulla convinzione illogica di sapere cosa pensino; entrambi i casi denotano un problema di autostima e rappresentano due modi di affrontarlo diversi, poco risolutivi: infatti, nel primo atteggiamento l'arbitro si pone in modo competitivo nei confronti degli altri e li svaluta per considerare positivamente se stesso mentre nel secondo si preoccupa di comportarsi in modo tale da essere accettato legando la stima di sé alle valutazioni che gli altri fanno di lui.
I tipi di comportamento proposti sebbene siano irrazionali ed inadatti per la funzione che deve svolgere un arbitro, si presentano spesso, creando dei circoli viziosi per cui da un problema ne nasce un altro. Inoltre, anche se sono apparentemente opposti possono ritrovarsi, in momenti diversi, nella stessa persona, presentandosi in vario grado ed in modo sia episodico sia ricorrente.
Le conseguenze negative dovute alle difficoltà ed ai problemi interpersonali incontrati dall'arbitro si possono riflettere sull'arbitro stesso (che sentendosi scontento, insoddisfatto e risentito fa calare la sua motivazione ad impegnarsi seriamente), sulla qualità della sua prestazione, sulle altre persone che partecipano in vario modo

all’evento sportivo. Per prevenire o per affrontare positivamente i problemi interpersonali, innanzi tutto, l’arbitro deve partire dal presupposto che, se vuole, può cambiare qualcosa di se stesso in una direzione che desidera, ma non può cambiare il comportamento o il modo di pensare degli altri, salvo che non siano questi a voler cambiare. Pertanto, nei confronti degli altri egli può solamente disporsi nel modo positivo, corretto e costruttivo. È bene, inoltre, per l’arbitro non dare agli altri il potere di determinare le sue emozioni e il suo comportamento, bensì assumere completamente la propria responsabilità senza preoccuparsi di quello che costoro pensano di lui.
È importante che l’arbitro sviluppi una genuina fiducia in sé che gli permetta di sentirsi autonomo e sicuro nelle decisioni che prende e, al tempo stesso, gli conceda di accettare serenamente la possibilità di fare qualche errore poiché questo è normale.
A questo proposito, è fondamentale che l’arbitro abbia una buona (ma realistica) stima delle proprie competenze, che potrà sviluppare impegnandosi nella sua preparazione e aprendosi al dialogo e al confronto con i colleghi ed i propri dirigenti. Per ottenere tutto ciò l’arbitro deve distruggere due miti: che si possa essere perfetti e che non ci sia nulla da fare per migliorare.

COMPORTAMENTO E COMUNICAZIONE
Come si è già accennato, dirigere una partita di calcio può essere una situazione particolarmente gratificante, ma allo stesso tempo può essere anche molto stressante.
L’abilità dell’arbitro sta nell’affrontare tutte le situazioni che si presentano con la necessaria convinzione, cercando di essere autorevole e ricevere il consenso delle parti in causa senza divenire compiacente.
Per l’arbitro è necessario rendersi conto che le sue decisioni non solo devono essere corrette ma, per quanto possibile, devono essere accettate.
Sulla base di queste considerazioni, si intuisce che il miglioramento della capacità di comunicare sul campo con efficacia rappresenta per l’arbitro un modo positivo per trasmettere con determinazione le proprie decisioni, senza dimenticare che ogni azione trasmette un messaggio e gli altri valutano non solo in funzione delle competenze che si mostrano ma anche per come ci si comporta, per come ci si pone in relazione con loro, per quanto li si comprenda anche quando si è in disaccordo.
La competizione determina nei calciatori una condizione caratterizzata da un elevato livello di attivazione fisica e da un’intensa condizione emotiva. Lo stesso vale per l’allenatore, che per guidare dalla panchina la squadra deve essere molto più attivato rispetto a quanto lo sia durante gli allenamenti. Questi stati d’animo, uniti al desiderio di vincere, possono influenzare il modo in cui reagiranno alle decisioni dell’arbitro e soprattutto a quelle che sanzionano l’azione della propria squadra. L’arbitro si trova così nella condizione di dover mantenere la calma, quando coloro che ha intorno manifestano la loro insoddisfazione nei riguardi delle sue scelte. La sua capacità di restare freddo comunica ai contendenti un senso di controllo, di maturità e di abilità nel fronteggiare le situazioni complesse. Inoltre, restare calmi è necessario per mantenere inalterata l’efficacia della propria capacità decisionale. Per l’arbitro un livello troppo elevato di tensione può determinare sia decisioni troppo impulsive e non ragionate, sia reazioni di rabbia esagerate nei confronti dei calciatori.
Pertanto, il direttore di gara anziché rispondere con un innalzamento del proprio stato emotivo, deve agire in modo tale da prevenire queste situazioni spiacevoli mantenendo la calma e trattando gli altri con rispetto. Difatti, il rispetto nei riguardi dell’arbitro è incrementato quando lui stesso comunica analoghi sentimenti agli altri. Il direttore di gara è arbitro delle situazioni di gioco, non per soddisfare esigenze di potere personale ma per regolamentare lo svolgimento della partita. In tal senso chiede rispetto per le proprie scelte, proprio perché mostra rispetto, conoscenza del gioco e comprensione delle esigenze delle squadre.
L’arbitro deve imparare a regolare le proprie reazioni emotive, comportandosi in modo educato e deciso nei confronti dei calciatori che protestano per le sue decisioni. Infatti, mentre i calciatori possono vendicarsi (anche se è sbagliato) di un fallo subito commettendone un altro a loro volta, l’arbitro non deve mai cadere nel tranello di rivalersi sui calciatori. Egli non ha nulla da "far pagare" loro e non deve interrompere il gioco solo per dimostrare che è il più forte.
Di notevole importanza è, inoltre, mostrare un atteggiamento positivo verso i calciatori, anche se a colui il quale per funzione deve punire ogni comportamento non regolamentare può sembrare, a prima vista, paradossale se non inutile. Al contrario, la tranquillità interiore del direttore di gara così come la fiducia in sé

vengono rinforzate anche dal mostrare un comportamento non-verbale positivo. L'arbitro che riesce a manifestare in modo chiaro di capire la tensione dei calciatori pur punendo le infrazioni delle Regole vedrà ridurre il nervosismo in campo e farà sì che i calciatori si sentano capiti pur se continuerà a sanzionare con determinazione il gioco scorretto.
I partecipanti ad una gara apprezzano gli arbitri che sono in grado di spiegare le loro decisioni. Ciò non evidenzia solo un certo grado di interesse verso gli altri ma per l'arbitro è anche un modo per dimostrare che controlla la situazione. Infatti, gli arbitri che agiscono in tal modo si mostrano sicuri delle proprie scelte e non hanno problemi nel comunicarle.
Ovviamente, il direttore di gara deve essere capace di esprimere in pochi secondi la sua decisione: già troppo spesso ci pensano i calciatori ad interrompere o a non riprendere il gioco con la necessaria sollecitudine. Perciò l'arbitro deve essere allenato a fornire spiegazioni composte da frasi brevi. Va, infine, ricordato che l'arbitro ha il diritto di scegliere di fornire o non fornire le ragioni delle sue decisioni: sarà lui stesso a regolare la frequenza delle sue comunicazioni ed è nel pieno diritto di non dare indicazioni ogni qualvolta lo riterrà opportuno.
Talvolta all'arbitro può venire la tentazione di voler recitare come se fosse a teatro o di voler essere al centro dell'attenzione. L'uso di una gestualità eccessiva, di espressioni particolarmente colorite o di frasi retoriche è da ridurre al minimo poiché l'arbitro non è di certo un attore, mentre al contrario deve svolgere il proprio ruolo con chiarezza e semplicità.
È importante evitare di assumere atteggiamenti autoritari e rigidi, che non solo riducono il consenso ma che vogliono dimostrare che lui è più importante di tutti gli altri contendenti.
Quando l'arbitro deve redarguire un calciatore che ha commesso un'infrazione, dovrà essere sicuro di indirizzare i suoi commenti solo sui comportamenti realmente manifestati, evitando di esprimere opinioni sul carattere o sulla persona.
Il consenso autorevole che il direttore di gara ottiene attorno alle sue decisioni deriva, infatti, anche dal sanzionare le azioni fallose in maniera assolutamente specifica senza però esprimere considerazioni sulla persona del calciatore.
Se l'arbitro esprime un parere specifico sull'azione da sanzionare, attenendosi scrupolosamente a questo ed evitando di manifestare pareri di carattere generale sul calciatore, è molto probabile che quest'ultimo non sviluppi uno stato d'animo negativo verso l'arbitro percependo la precisione dell'intervento e della sanzione e risultando più disponibile a modificare il suo atteggiamento in campo per evitare di essere ammonito o espulso. Inoltre, avrà minor motivo di arrabbiarsi con l'arbitro, perché questi lo ha rispettato come persona mentre ha punito la sua fallosità in quell'azione di gioco.
Sebbene l'arbitro esperto ascolti le lamentele dei calciatori e spieghi loro le proprie decisioni, queste risposte devono essere semplici, dirette e brevi e devono essere fornite in modo calmo e rispettoso.
Non c'è, infatti, nessuna ragione per mantenere un dialogo prolungato con un calciatore arrabbiato, poiché ognuna delle parti conosce i suoi diritti e doveri. Per l'arbitro è essenziale non rimanere impigliato nella polemica che i calciatori possono voler portare avanti.
Inoltre, eccessive spiegazioni da parte del direttore di gara potrebbero facilmente essere interpretate come un modo di scusarsi per le decisioni che ha assunto e, quindi, come scarsa fiducia nelle proprie scelte.
L'arbitro, al contrario, deve esprimere attraverso il suo comportamento calma e sicurezza e se proprio vuole avere l'ultima parola che la dica e, subito, si allontani dal suo interlocutore, facendo riprendere il gioco il più rapidamente possibile.
È bene, per ultimo, tenere presente che l'arbitro non deve andare alla ricerca delle irregolarità nel comportamento dei calciatori bensì, in prima istanza, cercare di evitare il loro verificarsi e qualora si manifestino sanzionarle secondo il regolamento al fine di ridurre al minimo il loro ripetersi.
Da tutto ciò discende che per l'arbitro è necessario:
dimostrare competenza tecnica: la caratteristica iniziale che un direttore di gara competente deve possedere consiste nella conoscenza delle regole, sulla cui applicazione deve vigilare nella consapevolezza dei doveri e diritti derivanti dal suo ruolo;
dimostrare indipendenza di valutazione: il giudizio dell'arbitro non è influenzato solamente dalla qualità della prestazione sportiva ma anche dalla pressione che su di lui possono esercitare il pubblico, gli allenatori ed i calciatori, ed è proprio da questo tipo di interazioni che sorgono talvolta limitazioni all'indipendenza

delle proprie valutazioni;
essere volto a farsi accettare: gli interventi dell'arbitro, che devono essere caratterizzati da competenza tecnica e da indipendenza di giudizio, devono essere tesi (e nel contempo) favorire l'accettazione delle decisioni da parte del contesto sportivo;
essere sostenuto dalla forma fisica: l'arbitro al momento della gara deve essere nella migliore condizione fisica ed atletica possibile;
essere volto a prevedere lo sviluppo dell'azione: l'attività arbitrale è anche per larga parte un tipo di prestazione in cui il massimo dell'efficienza corrisponde ad un elevato sviluppo della capacità di anticipare la performance dei calciatori; in altri termini, non è sufficiente sapere cosa sta succedendo ma bisogna vedere prima che succede.

LA PERSONALITÀ

Il punto essenziale che rende l'attività arbitrale non solo una disciplina dagli elevatissimi contenuti atletici, ma anche una "scuola di vita", concerne la formazione della personalità, intesa nella sua accezione più ampia.
Il complesso delle caratteristiche insite in un individuo che si intendono raggruppare nel termine personalità possono essere così elencate: carattere, temperamento, inclinazione, istinto, individualità.
È certo che chiunque si dedichi all'arbitraggio deve rinunciare a qualcosa che appartiene alla sfera personale: chi all'eccessiva impulsività, chi ad un'innata docilità, chi ad una conclamata immaturità e così via.
Naturalmente, ogni individuo manifesta, a questo proposito, delle caratteristiche peculiari: infatti, sin dagli inizi, i giovani arbitri si scontrano, per così dire, con un mondo fatto di severa autodisciplina, di elevate esigenze motorie, ma anche di grande creatività. Chi sceglie di fare l'arbitro deve, quindi, possedere delle doti specifiche: deve essere intelligente, motivato, onesto, coraggioso, sicuro, attento, capace di controllare l'ansia e di gestire un gruppo con una leadership del tutto particolare, quasi carismatica. Insieme a tutto questo è necessario che l'arbitro sia armato di un elevato grado di responsabilità, conscio delle aspettative in lui riposte dall'Associazione.
La personalità è una dote naturale. Quando si osserva un arbitro che senza apparenti sforzi, con naturalezza, ottiene disciplina e rispetto; quando si nota da parte dei calciatori accettazione delle sue decisioni, senza palesi proteste in forza di un notevole ascendente; quando l'arbitro mette in evidenza fermezza, temperamento, allora si può affermare che lo stesso è dotato di spiccata personalità.
Una valida personalità è la sola che abilita a reagire in modo efficace e corretto all'ambiente e di provare soddisfazione per il raggiungimento di scopi importanti.
Gli elementi basilari di una personalità di successo possono essere così riassunti:
1. senso d'orientamento
2. comprensione
3. coraggio
4. stima
5. fiducia in se stessi (attenzione a non eccedere, però!)
6. capacità di accettarsi per evolversi costantemente.

L'arbitro deve essere autorevole, non autoritario. Questa differenza è fondamentale per non inasprire il pubblico e non irritare i calciatori. L'autorevolezza è propria dell'arbitro di classe: essa, infatti, nasce sulla base di un ascendente (influenza esercitata in virtù di una sorta di autorità morale emanata quasi spontaneamente) personale legato alle qualità e alle capacità effettive. L'autorità invece è qualcosa di forzato e di chi classe non ha: essa, difatti, si basa soltanto sul ruolo che riveste l'arbitro in quanto tale e sul potere conferitogli dal Regolamento.
L'arbitro deve mettere da parte sentimenti di viltà o di paura, resistendo alla tentazione di sfuggire alle proprie responsabilità mediante sotterfugi di vario genere. Chi non ha il coraggio di ciò che fa e non ne accetta le conseguenze, non ha futuro.
Se dal momento in cui siamo giunti al campo di gioco e durante gli adempimenti preliminari saremo riusciti a fare subito una buona impressione, potremo scendere sul terreno di gioco forti di una posizione di vantaggio che ci faciliterà sicuramente il compito durante la gara, ma che comunque sarà necessario

confermare soprattutto nei primi attimi di gioco. Infatti, è nelle fasi iniziali della partita che l'arbitro sarà chiamato a dimostrare nella pratica quella fermezza e scrupolosità nell'assolvimento del mandato che aveva fatto intravedere negli spogliatoi, e che peraltro dovrà mettere in atto per tutta la durata della gara.
Nei primi dieci - quindici minuti di gioco, i calciatori cercheranno di capire quali comportamenti non regolamentari saranno tollerati: sarà quindi necessario che l'arbitro si mostri subito inflessibile, sempre presente e vigile, mostrandosi pronto a reprimere sul nascere tutto ciò che può alterare e turbare la generale correttezza che deve regnare durante una partita.
Non bisogna mai illudersi di poter agevolmente controllare una gara: tale convinzione non giova alla concentrazione e può dar luogo ad un pericoloso rilassamento.
Un arbitro che termina una gara con il taccuino pieno di ammonizioni ed espulsioni, raramente ha offerto una buona prestazione e, anche se la sua condotta è stata nel complesso positiva, qualche errore sul piano del mantenimento della disciplina lo ha commesso, se non altro per l'inconsueta difficoltà di portare a termine una gara divenuta scorbutica e nervosa.
Molto importanza, dunque, l'arbitro dovrà riservare al richiamo verbale dei calciatori: esso potrà spesso impedire che la foga agonistica dei calciatori trascenda lo spirito della leale competizione sportiva. Ha pertanto un motivo preventivo e dissuasivo che ogni arbitro deve curare con grande attenzione: il calciatore deve "sentire" la sua presenza sul terreno di gioco, deve capire che è costantemente osservato, che mai una sua scorrettezza passerà inavvertita.
Qualora poi ciò non dovesse sortire l'effetto atteso, l'arbitro dovrà far ricorso all'ammonizione che deve essere intesa dal calciatore come estremo avvertimento prima di procedere alla sua espulsione: se con i richiami alla correttezza che assumono veste di "consigli" non saremo riusciti ad ottenere un risultato, allora ci vedremo costretti a comminargli una prima formale punizione, l'ultima prima di espellerlo dal recinto di gioco. L'ammonizione deve essere, dunque, un "ultimatum" per il calciatore oggetto della sanzione, il quale dovrà ricevere la precisa sensazione che alla prossima infrazione potrebbe terminare la sua gara. Per trasmettere questo messaggio è di fondamentale importanza il modo in cui l'arbitro notifica il provvedimento: ammonire i calciatori quando questi sono lontani da lui, oppure esibendo il cartellino senza dire una parola o, peggio, quasi senza guardarli è assolutamente inutile. Un breve ma energico richiamo che serva da severo monito mentre viene esibito il cartellino con l'arbitro che senza titubanza guarda negli occhi il calciatore è la maniera migliore per trasmettere al colpevole l'idea dell'ultimo avviso ed agli altri calciatori che quel tipo di comportamento non è consentito.
La scelta del momento, il tipo di provvedimento e le modalità di esecuzione, testimoniano della sensibilità disciplinare e della fermezza dell'arbitro determinando le valutazioni e il giudizio degli interessati alla prestazione del direttore di gara: se egli mostrerà temperamento, fermezza, autorevolezza senza forzature – o, in una parola, ascendenza - unite a prevenzione, intuizione e riflessione costanti - o perspicacia che dir si voglia - indubbiamente ci si trova in presenza di un elemento molto valido. Viceversa se la tolleranza, l'influenzabilità, la compensazione, l'esitazione, il paternalismo e il ricorrente giustificarsi saranno gli elementi più frequentemente riscontrati si potrà tranquillamente asserire che l'arbitro è di poco affidamento a causa della sua insicurezza e fragilità di cui le suddette caratteristiche sono indici.

PREGI DELLA PERSONALITÀ
L'ascendente
La disinvoltura
La sicurezza e la decisione
L'indifferenza verso il pubblico
La misura e la signorilità nei confronti con gli altri

DIFETTI DELLA PERSONALITÀ
L'incertezza
Atteggiamenti innaturali e/o forzati
L'eccesso di loquacità e di gestualità

La preoccupazione di rimediare ad un errore

LA CONCENTRAZIONE

L'obbligo di effettuare scelte sotto lo stimolo del momento è un grande ostacolo in moltissime attività; tuttavia, ve ne sono alcune (tra le quali, l'arbitraggio) in cui devono essere prese decisioni immediate, anche se sarebbe preferibile poter attendere, e in cui l'indecisione è uno sbaglio peggiore di una decisione errata. In tali momenti, si è come un nuotatore che non vede più la terraferma: se rimane all'infinito nello stesso punto a ragionare sulla direzione in cui andare, prima o poi affogherà, ma se si mette a nuotare, non importa verso dove, ha almeno delle possibilità di salvezza.
Il direttore di gara ha il dovere (che tra l'altro è un compito difficilissimo) di controllare tutte le situazioni, anche le più impensate. Nulla è ripetibile e le decisioni devono essere adottate a grande velocità e spesso in condizioni di stress fisico o quantomeno con l'handicap dell'affanno della corsa che affievolisce la lucidità soprattutto nelle fasi terminali della gara.
Per ridurre notevolmente il tasso di errore dell'arbitro, sarebbe necessario che passasse qualche secondo tra il fischio che interrompe il gioco e l'esternarsi della decisione o l'esplicitarsi del provvedimento affinché il cervello potesse elaborare compiutamente i dati ricevuti dall'esterno: ciò chiaramente non è possibile perché l'arbitro quando fischia ha già deciso, anzi fischia proprio perché ha deciso.
Per migliorare, quindi, la propria capacità decisionale è opportuno che l'arbitro ponga molto cura ad un aspetto che può sicuramente aiutarlo a migliorare le sue direzioni di gara, riducendo i tempi di elaborazione delle decisioni e consentendogli così di fare appieno il suo dovere: la concentrazione.
Proprio essa, infatti, consente la presenza lucida che, costituendo un elemento indispensabile per disciplinare le situazioni e valutare le condotte, deve essere presente con continuità e costanza.
Condizione ideale da cui discende il massimo rendimento del pensiero e dell'azione, la concentrazione è un particolare modo di essere che viene riconosciuto come un prerequisito essenziale per la prestazione ottimale, costituendo il modo rilassato di essere sempre pronti.
La concentrazione risente dei fattori fisiologici (affaticamento, stato di saturazione, efficienza funzionale del sistema nervoso centrale) come pure dipende da fattori psichici quali interesse, opinione, circostanze.
L'arbitro dotato del più profondo grado di concentrazione è colui il quale riesce a trovare un'armonia tra i vari elementi fisici, emozionali ed a focalizzarli su quello che deve fare.
Come arbitri, occorre mantenere la piena consapevolezza di tutte le informazioni sullo svolgimento della gara che cambiano in continuazione, facendo sempre in modo che i fattori più rilevanti arrivino ad essere inquadrati nel momento giusto a spese di tutti gli altri. Solo allora si può reagire subito e con la massima efficacia, raggiungendo così il proprio obiettivo: applicare il regolamento in modo corretto.
Molti fattori di distrazione sono centrati su considerazioni di carattere emozionale: la paura delle reazioni del pubblico, la paura di qualche incidente, la paura di sbagliare, la paura dell'insuccesso.
Il primo passo verso il cambiamento sta nello scoprire dove si dirige l'attenzione quando essa si lascia trasportare via.
Spesso la prestazione non è adeguata perché ci si concentra su aspetti non pertinenti che non possiamo controllare oppure perché il tono stesso della gara, ad esempio apatico e privo di interesse, induce a deconcentrazioni.
Durante la gara è possibile tenere lontano i fattori di distrazione usando la respirazione profonda più la formula di proponimento: se un arbitro si sente senza concentrazione, può respirare profondamente e dirsi mentalmente molte volte "mi concentro sul pallone o sul gioco"; se sente ansia o paura si può dire "sono perfettamente calmo e sereno"; se è il pubblico a distrarlo: "la folla mi è del tutto indifferente".
Altro metodo per riprendere la padronanza della situazione è di agganciare la concentrazione ad un oggetto reale (ad esempio, il pallone seguendolo nei suoi movimenti).

LE ABILITÀ PSICOLOGICHE

Gli psicologi dello sport hanno confermato che le abilità psicologiche sono determinanti per ottenere un

rendimento ottimale in qualsiasi attività che richiede, oltre ad un sforzo fisico, un impegno mentale. A tale proposito, qui di seguito, sono proposte una breve definizione delle abilità inerenti l'attività arbitrale ed una guida per osservare e valutare il grado di dominio che ogni arbitro ne possiede.

L'intelligenza sportiva
È la capacità di apprendere, di risolvere problemi, conflitti o situazioni e, inoltre, di trasferire ciò che si è appreso in situazioni diverse.

Comprende con facilità le istruzioni, il ragionamenti, i concetti, il gioco

L'attenzione e la concentrazione
È la capacità di percepire gli stimoli pertinenti che l'ambiente propone; di mantenere l'attenzione per tutto il tempo necessario, senza distrazione alcuna.

Fa attenzione e controlla tutti gli stimoli del gioco

Si isola da tutto quello che non è il gioco

Non si distrae

Non fa commenti coi partecipanti alla gara

Non presta attenzione al pubblico

Possedere il livello ottimale di tensione
È la capacità di possedere un livello ottimo di attivazione muscolare. I muscoli non presentano tensioni eccessive ma, al contrario, presentano la tensione giusta. L'arbitro non ha ansia né, tanto meno, gli manca l'energia di attivazione.

Non esiste ansia o nervosismo

Non fa notare agitazione

Vi è una tranquillità (quanto meno apparente)

La motivazione
È la disponibilità a realizzare il massimo sforzo e dare il massimo di se stessi.

Sembra avere chiara l'idea di ciò che deve fare

Sembra non soffrire la stanchezza e la fatica

Continua ad impegnarsi per migliorare

L’errore non lo abbatte

Manifesta voglia di affermarsi

L’autostima
Corrisponde alla percezione che ogni arbitro deve possedere del proprio livello di capacità e competenza.

Non ha insicurezze su ciò che sa fare

È disposto ad applicare "sul campo" quanto preparato ed appreso

Affronta ogni azione di gioco con decisione senza dubitare

Trasmette sicurezza

Non si lascia impressionare da nessun evento

Assumere iniziative e prendere decisioni
Corrisponde alla facilità di assumere iniziative o prendere decisioni di responsabilità durante il gioco.

Abitualmente prende giuste decisioni

Se necessario, assume iniziative che determino un certo rischio, mostrando capacità di distacco dalle conseguenze delle proprie decisioni

Dimostrare personalità di fronte alle difficoltà
È la capacità di mantenersi sereni e scegliere soluzioni idonee nelle situazioni di maggior difficoltà.

La difficoltà pare non influire sul suo rendimento

Dopo aver commesso un errore mostra di saperlo superare

Le difficoltà sembrano stimolarlo e animarlo

Non si fa coinvolgere dalla provocazione

Quanto più si complica una situazione, maggiormente s’impegna per cercare le soluzioni

Si assume le proprie responsabilità e tenta di superare le difficoltà

Il controllo emozionale
È la capacità di controllare le emozioni in modo che non danneggino la propria condotta, diminuendo il rendimento

Si mostra molto equilibrato e stabile "emozionalmente"

Non arriva mai a perdere l’autorità

Non esiste arrabbiatura accompagnata da risposte aggressive

Si mostra (almeno apparentemente) tranquillo

Non gli pesa la responsabilità, l’importanza della partita

Il rendimento è generalmente uniforme

Fa sforzi per comprendere "gli altri"

Si sente al di fuori ma non al di sopra della gara

La tolleranza alla fatica
È la capacità di sopportare la sofferenza fisica determinata dalla fatica.

Mostra un rendimento uniforme durante tutta la partita

Non abbassa il ritmo quando si sente stanco

Non è solito "dar ascolto" alle sensazioni di malessere

La ricettività e l’assimilazione
È la capacità di ascoltare ed accettare i suggerimenti o le correzioni, per assimilarli al fine di cambiare la propria condotta.

Ascolta con attenzione

Formula domande e fa commenti chiarificatori

Accetta di essersi sbagliato

Non si difende dalle critiche con scuse

Dimostra di chiedere per apprendere e migliorare

CONSIGLI ESTETICI

Pur risultando un aspetto meno determinante nell'economia di gestione di una gara, rispetto alla preparazione atletica, tecnica e alla capacità di rapportarsi in maniera autorevole con i partecipanti, il portamento dell'arbitro riveste una notevole importanza, anche ai fini di una valutazione di ampia o limitata futuribilità, visto che lo stile acquisito può avere una valenza molto incisiva ai fini di una buona conduzione di gara.
Sebbene per i non addetti (ivi compresi calciatori, allenatori e dirigenti) costituisca un requisito poco rilevante, l'immagine che il direttore di gara da di sé assume sicuramente un valore non indifferente: infatti, la spettacolarità di un gesto che l'arbitro esegue, oltre che suscitare una percezione positiva nei presenti all'incontro, contribuisce a creare una figura signorile dello stesso.
Caratteristiche essenziali dell'estetica arbitrale sono lo stile di corsa e la gestualità, che costituiscono il fondamento in cui poter eventualmente rintracciare l'eleganza.

STILE DI CORSA

Il requisito primario per correre bene e per dirigere una gara nel modo migliore è di essere perfettamente presenti a se stessi quando si arbitra.
Nella corsa la conquista di uno stile è solo l'esecuzione di un movimento naturale: la testa deve essere mantenuta in linea con il tronco; il busto in una posizione eretta o leggermente proteso in avanti quando aumenta la velocità; gli arti superiori devono effettuare un movimento in avanti e indietro con i gomiti piegati e le braccia in posizione perpendicolare rispetto agli avambracci; gli arti inferiori è opportuno che entrino inizialmente in contatto con il terreno per mezzo della parte esterna del piede mentre l'appoggio del tallone deve avvenire in modo soffice.
Nello specifico, poi, la corsa dell'arbitro subisce repentini cambiamenti e gli arti inferiori si devono adeguare nell'armonia del passo, della velocità e della potenza richieste.
Qualità indispensabili per un elegante stile di corsa sono:

Falcata ampia;

Corretto appoggio/spinta dei piedi;

Potenza;

Fluidità di movimento;

Adeguata oscillazione delle braccia.

Tali peculiarità vanno curate con particolare attenzione proprio perché costituiscono la premessa di una prestazione arbitrale esteticamente di rilievo.

Da evitare, invece, in quanto costituiscono i principali errori nel correre, i seguenti difetti:

Presa di contatto al suolo con i talloni;

Incrocio delle braccia davanti al busto;

Esagerata oscillazione degli arti superiori;

Eccessiva apertura dell'angolo al gomito;

Scarsa coordinazione tra gli arti inferiori e superiori;

Ondeggiamenti e spostamenti laterali del busto.

Infine, sono da sfatare le credenze che una falcata lunga conferisca maggiore velocità alla corsa (l'unico modo di accelerare, infatti, sarà quello di aumentare il numero di passi trovando un giusto equilibrio con la loro ampiezza, rapportata direttamente alla lunghezza degli arti) e che correre "sulle punte" dei piedi, come spesso in passato veniva consigliato agli arbitri, rappresenti l'esatto modello di corsa (mentre è stato dimostrato che causi malanni sia ai tendini sia ai muscoli).

GESTUALITÀ

Con questo termine si definisce il complesso dei movimenti esteriori del corpo (in particolare degli arti superiori e della faccia) che, acquisendo un certo significato, ha il valore di una vera e propria forma di linguaggio. Come tale, la gestualità può molte volte possedere una capacità d'espressione notevole, superiore alla stessa parola, almeno in quanto meno formale e quindi più sincera. Per queste ragioni, quindi, è indispensabile che un arbitro curi con particolare attenzione il proprio "linguaggio gestico" al fine di comunicare anche grazie a detta modalità di "trasmissione" il proprio "savoir faire", ottenendo un maggiore apprezzamento da parte di tutti.
Il principio generale al quale improntare i gesti e le movenze durante la direzione di una gara è quello della massima sobrietà.
Indiscutibilmente, infatti, l'arbitro composto ed elegante che uniforma i propri movimenti a criteri di linearità, essenzialità, moderatezza e semplicità è di gran lunga preferibile a colui il quale alla ricerca di una

teatralità, finisce per essere pacchiano.

RICHIAMI VERBALI

L'attuazione di un efficace controllo sui comportamenti tenuti dai partecipanti ad una gara si compendia in due momenti essenziali:

1° - la fase "preventiva"; 2° - la fase "repressiva".

In particolare, la fase preventiva comprende una serie di accorgimenti ed interventi verbali, estremamente contenuti, che il direttore di gara deve attuare nei confronti di quei calciatori (o altri tesserati) le cui condotte, pur non travalicando il lecito, siano dall'arbitro ritenuti idonei a provocare intralcio alla regolarità disciplinare dell'incontro (in siffatta complessa opera preventiva dell'arbitro rientrano certamente anche gli spostamenti "strategici" che egli effettua in quelle zone del terreno di gioco dove deve essere maggiormente avvertita la sua presenza per ricorrenti ripicche tra i calciatori o per fortuiti scontri male interpretati dai calciatori stessi che potrebbero avere successive ripercussioni), In tale prospettiva il direttore di gara mette sull'avviso "l'esuberante", chiunque esso sia, per renderlo consapevole e responsabile del suo atteggiamento in previsione di un possibile provvedimento punitivo (ammonizione o espulsione) da cui potrebbe essere colpito nel caso superi i limiti del consentito.

Dal punto di visto estetico (che, però, in questo caso assume rilevanza di natura comportamentale), il richiamo va esercitato con equilibrio, oculatezza e tempestività. L'arbitro valutata l'opportunità d'intervenire dovrà procedere in maniera misurata e signorile, evitando cioè atteggiamenti o scatti provocatori. In tal senso è quindi assai deleterio gesticolare molto animatamente, alzando la voce, se non addirittura gridando, nel richiamare un qualsiasi partecipante alla gara: infatti, con questo contegno l'arbitro non fa altro che trasmettere un "messaggio" di nervosismo, di predisposizione all'irritabilità e comunque non conforme a quella figura "super partes" che deve essere propria di un direttore di gara. Pertanto, anche in questa circostanza l'arbitro dovrà fare sfoggio di compostezza, di calma e di signorilità: avvicinatosi (rapidamente se ciò fosse necessario a causa della distanza) alla persona da redarguire, pronuncerà con tono deciso (ma senza alterare la voce) poche parole (adeguatamente soppesate) che siano di chiaro monito (senza però far mai ricorso a minacce o a frasi inopportune di qualsiasi specie), limitando il più possibile gesti delle braccia o delle mani (plateali o no), se non facendone del tutto a meno.

ESIBIZIONE DEI CARTELLINI

Particolare rilievo nell'aspetto estetico di una direzione di gara, assume la notifica dei provvedimenti disciplinari a carico dei calciatori. Infatti, come si può intuire dalla stessa parola utilizzata, la notifica è una forma di comunicazione (ossia il rendere noto) che permette a tutti i presenti di partecipare appieno all'evento sportivo apprendendo immediatamente le decisioni assunte dall'arbitro.

In tale ottica, però, non bisogna eccedere in protagonismo assumendo atteggiamenti di inopportuno autoritarismo, compiendo gesti plateali o superflui. A tal fine, l'arbitro deve ricordare che i cartellini vanno esibiti in modo imponente, ma senza gesti bruschi, impetuosi o eccessivamente perentori: è conveniente, quindi, che l'estrazione del cartellino dalla custodia avvenga senza frenesia; successivamente, mediante una non troppo repentina semirotazione laterale del braccio disteso, con il cartellino che da una sua estremità è stretto tra l'indice e il pollice della mano, viene portato ben al di sopra della testa e così mostrato per alcuni istanti al calciatore colpevole.

Assolutamente da evitare la notifica del provvedimento con il calciatore che rivolge all'arbitro le spalle o che si allontana (salvo il caso di espulsione) o, peggio, che è in terra o, ancora, che si trova tra altri calciatori.

Nelle suddette ipotesi il direttore di gara si comporterà così come appresso riportato:

calciatore di spalle o che si allontana: tentare di richiamare la sua attenzione con la voce (senza alterarsi nel tono) ma non pretendendo che egli vi raggiunga; in caso di persistente ritrosia, recarsi celermente presso di lui comportandovi poi come sopra;

calciatore in terra: attendere il suo rialzarsi, invitandolo eventualmente ad essere rapido senza però divenire scortesi;

calciatore in gruppo: invitarlo ad uscire dal capannello o esortare gli altri calciatori ad allontanarsi cosicché da poter procedere come prestabilito.

Infine si sconsiglia fortemente di conservare i cartellini separati dal taccuino: alcuni arbitri, infatti, adottano

questa sistemazione (utilizzando tasche diverse della divisa) per essere più rapidi nell'assunzione del provvedimento. Il risultato che spesso ne deriva è quello di una sanzione poco ponderata, se non anche affrettata, notificata in modo antiestetico, quasi con piglio vendicativo.

RIPRESE DI GIOCO

Anche tali occasioni rappresentano per il direttore di gara una possibilità notevole per evidenziare la propria compostezza: egli, a tal fine, dovrà evitare di indicare lungamente con il palmo della mano aperto la squadra cui è stata accordata la rimessa dalla linea laterale o il calcio di punizione, limitandosi ad un chiaro e misurato (soprattutto, nel tempo) cenno del dito indice.
Nell'assegnazione di un calcio d'angolo o di rinvio si consiglia di indicare la bandierina nei pressi della quale deve essere collocato il pallone (all'interno dell'arco d'angolo) oppure l'area di porta, evitando di sollevare il braccio ad un'altezza maggiore della spalla.
In occasione della segnatura di una rete o che debba essere accordato un calcio di rigore si suggerisce di comportarsi allo stesso modo, nel primo caso indicando il cerchio di centrocampo e rientrando di corsa verso la linea mediana (senza però alcuna esaltazione o foga né perdendo il controllo visivo dei calciatori), evitando (qui come in qualunque altra circostanza) di segnare sul proprio taccuino quanto avvenuto mentre ci si muove (infatti, giunti rapidamente a centrocampo si avrà tutto il tempo di scrivere ciò che necessita) mentre nel secondo indicando il "dischetto del rigore" ed assumendo velocemente la posizione prescritta per l'effettuazione di un calcio di rigore, senza ulteriori inutili o appariscenti indicazioni.
Nel caso in cui, poi, l'arbitro abbia assegnato ad una squadra un calcio di punizione indiretto, dovrà segnalarlo alzando un braccio e portando la mano aperta ben al di sopra della testa, facendo però a meno di attendere lungamente (per ipotesi, il recupero del pallone), di muoversi (ad esempio per verificare il rispetto della distanza) o addirittura di correre con il braccio in detta posizione. Nelle suddette circostanze, egli potrà effettuare una prima indicazione nel momento in cui ha accordato il calcio di punizione, quindi, dopo aver assunto l'idonea posizione all'interno del terreno di gioco, qualche secondo prima che il pallone sia calciato, assumere la posa prevista dal regolamento.
A fine gara, nel decretare il termine della stessa limitarsi al consueto triplice fischio, senza accompagnarlo con particolari (e tanto meno vistosi) gesti delle braccia. Inoltre, è opportuno fare a meno di fermarsi sul terreno di gioco (o tardare comunque a lasciarlo) - in particolare nell'ipotesi di direzione di gara contestata - per annotare qualcosa nel proprio taccuino o per dialogare con i calciatori ovvero rispondere a loro eventuali domande.

VANTAGGIO

Elemento qualificante di una prestazione arbitrale dal punto di vista tecnico, il vantaggio costituisce un'opportunità per contraddistinguersi come arbitro di classe anche sotto l'aspetto estetico.
A tale scopo è opportuno che il direttore di gara rammenti che laddove egli conceda il "vantaggio", di fatto sta rivolgendo ai calciatori un invito al gioco: infatti, sebbene in presenza di un'infrazione alle Regole, l'arbitro lascia proseguire l'azione per evitare che da una sua interruzione risulti avvantaggiata la squadra che ha commesso la scorrettezza.
L'applicazione del vantaggio deve essere indicata mediante un visibile ma breve e composto gesto di un solo braccio, con la mano aperta (palmo rivolto verso l'alto), proteso prima in avanti, quindi lateralmente con un movimento armonico, evitando di portarlo ad un'altezza maggiore della spalla.
Si sconsigliano nel modo più assoluto segnalazioni effettuate di scatto o peggio ancora sbracciandosi in maniera plateale.
Con l'occasione si ricorda che il vantaggio deve essere accordato nei casi di immediata e chiara evidenza, sempre che la gara si mantenga nei limiti di un'accettabile correttezza agonistica, non trascurando mai che di tale potestà attribuita all'arbitro va fatto uso intelligente in relazione all'andamento della gara. È bene non dimenticare che la concessione del vantaggio in occasione di falli di una certa gravità impone all'arbitro di comminare il provvedimento disciplinare del caso ad azione ultimata.

INGRESSO SOCCORRITORI PER CALCIATORI INFORTUNATI

Limitarsi ad un contenuto gesto della mano teso ad evidenziare l'autorizzazione ad entrare sul terreno di

gioco. Nel caso in cui i soccorritori siano entrati senza permesso, l'arbitro per la prima volta, eviterà di effettuare un richiamo ma rinnoverà alla loro attenzione, in modo cortese ma fermo, la necessità di attendere in futuro un suo cenno. Il ripetersi di tale condotta deve invece essere punito con l'allontanamento.

RICHIESTA PALLONE

Qualora durante lo svolgimento dello gara il pallone con cui si stava giocando si renda indisponibile (vuoi perché divenuto irregolare o perché, finito fuori del terreno di gioco, non sia recuperabile a breve) è necessario che l'arbitro ne autorizzi la sostituzione richiedendone un altro alla società ospitante. Pure in tale situazione, il direttore di gara richiamerà l'attenzione dei presenti in panchina con un composto movimento della mano, senza peraltro fare uso del fischietto (salvo casi eccezionali in cui la richiesta vada disattesa) né gesticolando sconvenientemente (ad esempio indicando con le mani la forma del pallone).

RIMESSA LATERALE IRREGOLARE

Qualora un calciatore effettui una rimessa dalla linea laterale in maniera irregolare e l'arbitro debba far ripetere la stessa allo squadra avversaria, egli dovrà fare a meno di ruotare le mani o gli avambracci per indicare la decisione assunta. Al verificarsi di detta evenienza sarà sufficiente un colpo di fischietto eccezionalmente accompagnata da una comunicazione verbale (in particolare nei campionati organizzati dal settore giovanile), che spieghi la decisione e la sua motivazione. Con l'occasione si rammenta che se un calciatore perde tempo nell'effettuare una rimessa non potrà essere accordato il cosiddetto "cambio battuta" (ciò non è previsto dal Regolamento), ma tutt'al più il colpevole dovrà essere ammonito (soprattutto in caso di recidiva).

RECUPERO

Al termine di ciascun tempo di una gara è previsto che l'arbitro comunichi i minuti che recupererà secondo quanto previsto dalla Regola 7. Per mettere in pratica questa disposizione, è necessario che il direttore di gara stesso, dove non è designato il quarto ufficiale, a pochi secondi dal termine di ogni tempo, utilizzando una o entrambe le mani (portando una o ambedue le braccia alte sopra la testa), indichi con le dita in modo chiaro, per alcuni secondi, i minuti che costituiranno il recupero. Tale indicazione può essere effettuata col pallone in gioco o no, evitando (salva diversa specifica indicazione dell'Organo Tecnico di appartenenza) di emettere un colpo di fischietto, sia perché non previsto dal Regolamento sia per non ingenerare dubbi.
Ovviamente, nel caso eccezionale si verificassero dopo la comunicazione ulteriori perdite di tempo, si dovrà effettuare un'altra segnalazione al termine del recupero ipotizzato in precedenza.
È importante porre attenzione al rispetto dei minuti di recupero annunciati avendo cura di fischiare con oculatezza alla fine dei medesimi.

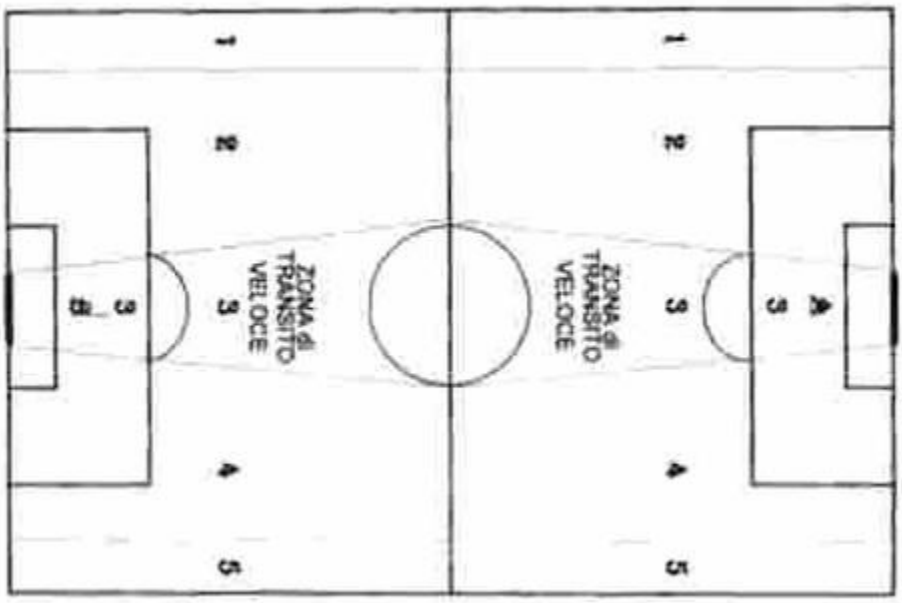
MODO DI PRESENTARSI

A completamento di quanto sopra riportato, desideriamo per concludere la disamina dell'aspetto estetico, fornire qualche breve suggerimento sul "look" che deve contraddistinguere un direttore di gara fine.
Senza dubbio, infatti, molta importanza è da attribuirsi all'immagine di sé che dà l'arbitro dal momento in cui giunge al campo di gioco: sin dal primo impatto è essenziale fare una buona impressione a tutti i presenti, infondendo una sensazione di eleganza e compostezza.
L'arbitro deve presentarsi in un abbigliamento sobrio, senza eccessi stravaganti, come compete a qualsiasi persona pubblica, che essendo in vista, non si può porre in una posizione di eccessiva eccentricità, tale da poter essere per questo criticata o, peggio, derisa.
A tal fine, è quindi opportuno presentarsi sempre in ordine (privandosi eventualmente di orecchini o altri monili, specie se vistosi), con la barba rasata, la capigliatura curata e non lunga, ben vestiti (possibilmente con giacca e cravatta) e con un borsone adeguato.
Per quanto possa essere superfluo, si ricorda che è assolutamente inopportuno giungere presso l'impianto

sportivo indossando occhiali da vista e, in ogni caso, è vietato arbitrare con gli stessi.
La divisa, che deve essere quella prescritta, senza che ad essa siano state fatte aggiunte o variazioni personali di qualunque genere, pulita e stirata, va indossata con cura prestando attenzione a risvoltare i calzettoni secondo la propria statura, infilando la camiciola dentro il pantaloncino e sistemando bene il laccio di quest'ultimo, in modo tale che ambedue non fuoriescano facilmente dando così l'idea di essere trasandati.
Evitare di indossare magliette o scaldamuscoli visibili sotto la divisa o calzoncini eccessivamente aderenti o corti, utilizzandoli invece di lunghezza e larghezza proporzionata alla propria struttura fisica.
Anche nella scelta del fischietto, privilegiare la consuetudine che prevede il colore nero, facendo a meno di scegliere colorazioni appariscenti. Si consiglia, infine, di utilizzare scarpe interamente nere, o almeno in prevalenza nere e, comunque, non vistose.

SPOSTAMENTO e POSIZIONAMENTO

Illustrare i motivi per i quali l'arbitro durante la gara debba spostarsi ed assumere idonee posizioni, sarebbe sicuramente un esercizio superfluo: infatti, a parte che qualora egli dovesse seguire il gioco stando fermo darebbe un'impressione di staticità che nuocerebbe non poco alla propria immagine, l'attendibilità delle decisioni da lui assunte è ormai assodato che cresce in base alla minore distanza dall'azione di gioco, anche perché è indiscutibile che essere vicino all'azione lo colloca, per diversi motivi, in una condizione sicuramente più favorevole per valutare correttamente.
Il direttore di gara deve, anzitutto, tenere presente di adeguare il suo spostamento sul terreno di gioco in relazione alle condizioni del tempo e di luce ed a quelle del terreno stesso, in modo da avere sempre il miglior controllo di tutte le situazioni che possono crearsi allo scopo di assicurare il regolare svolgimento dell'incontro. A tal fine, è necessario che si sposti sempre con rapidità, evitando quanto più possibile la fascia centrale del terreno di gioco ed il cerchio di centrocampo in particolare, per non arrecare intralcio al gioco; che entri, all'occorrenza, senza remore ma neppure con leggerezza, all'interno delle aree di rigore; che segua le azioni di fianco stando possibilmente in linea con il pallone oppure leggermente in avanti, precedendone lo sviluppo.
È necessario, insomma, che dimostri di essere sempre nel vivo del gioco, di essere in grado di controllare l'azione che si svolge e decidere di conseguenza: brevemente, essere al posto giusto al momento giusto, assicurandosi di avere una buona visuale, senza intralciare il gioco.
Ferma restando all'intelligenza dell'arbitro l'assoluta libertà di spostarsi a proprio piacimento, egli dovrà evitare di muoversi in maniera improduttiva, come ad esempio avverrebbe seguendo il gioco frontalmente (con totale assenza di prospettiva). Al contrario potrebbe essere più efficace uno spostamento diagonale che consenta una visuale molto più ampia e "traguardata" (vedi quanto riportato nei consigli pratici). Per fare ciò è necessario effettuare la maggior parte degli spostamenti di corsa, allungando la falcata quando il percorso da compiere è lungo e scattando velocemente quando, invece, l'intervento è richiesto a breve distanza.
In particolare, in occasione delle sostituzioni sarà opportuno che l'arbitro raggiunga sollecitamente l'intersezione tra la linea mediana e la linea laterale più vicina alle panchine per assicurarne una regolare e celere effettuazione.



CONSIGLI PRATICI

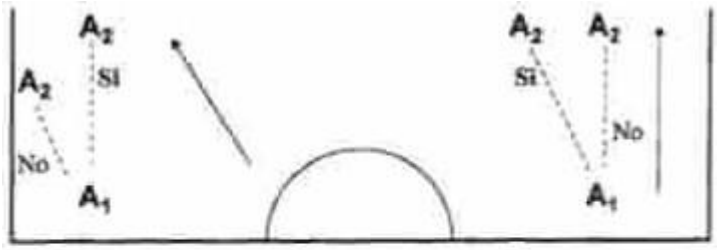
Con il pallone in gioco, non stazionare **nella zona di transito veloce 3**, ma attraversarla sempre rapidamente;

A gioco in svolgimento, **non passare mai** (**né**, tanto meno, **sostare**) nelle aree indicate con 3A o 3B, in particolare quando il pallone è in possesso della squadra che attacca la porta più vicina a quell'area;

Privilegiare uno spostamento tra i settori 2 e 4 oppure al loro interno, lasciandosi, quando possibile, il pallone a destra;

Evitare di spostarsi costantemente all'interno delle fasce indicate con 1 e 5

Non muoversi mai parallelamente allo sviluppo dell'azione (vedi sotto)

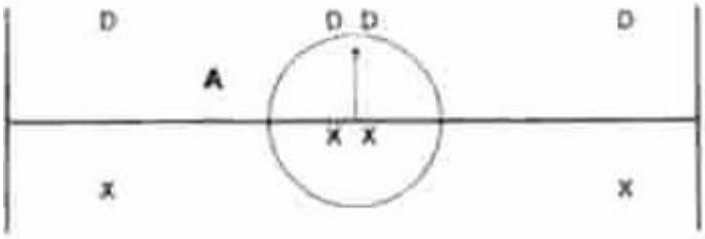


Legenda:

- Indica lo spostamento del pallone;
- Delimita una zona, una fascia o un settore;
- Indica lo spostamento dell'arbitro.

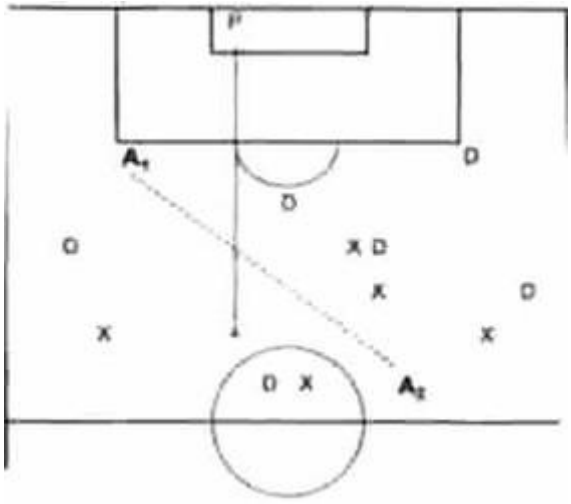
Calcio d'inizio

L'arbitro si pone nella metà del terreno di gioco della squadra che non sta battendo il calcio d'inizio, al di fuori del cerchio centrale, spostandosi lateralmente e preferibilmente lasciandosi il pallone alla propria destra.



Calcio di rinvio

Accertatosi che il pallone sia stato posto all'interno dell'area di porta, l'arbitro indietreggerà velocemente verso la metà del terreno di gioco attendendo che il pallone sia calciato, controllando sempre la regolarità dell'esecuzione. Nel caso in cui i calciatori che devono effettuare il calcio di rinvio perdano eccessivamente tempo nell'effettuarlo bisogna avvicinarsi all'area di porta sollecitandoli e diffidandoli dal proseguire in una simile condotta, tra l'altro, punibile con l'ammonizione.

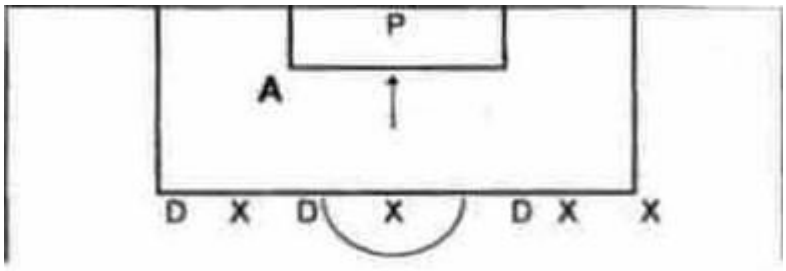


Calcio di punizione

Tranne nei casi in cui possano insorgere liti tra i calciatori o sia necessario verificare la distanza prevista dal Regolamento, evitare di recarsi e rimanere nei pressi del punto in cui deve avvenire la ripresa del gioco, anticipando invece rapidamente lo sviluppo dell'azione, senza perdere il controllo dell'esecuzione regolare del calcio di punizione stesso (ad esempio, è opportuno costatare che il pallone sia fermo).
Particolare attenzione al rispetto della distanza regolamentare da porte dei calciatori della squadra che subisce un calcio di punizione va prestata quando ci si trova nei pressi dell'area di rigore di quest'ultima. In tali circostanze inoltre, è necessario tenere sotto controllo: la linea di porta, la cosiddetta "barriera", la zona dove presumibilmente si svilupperà la fase successiva del gioco ed il posizionamento dei calciatori al fine di valutare il fuorigioco. Allo scopo è preferibile, soprattutto in assenza degli assistenti ufficiali, assumere una posizione in linea con il penultimo difensore più vicino alla linea di porta.

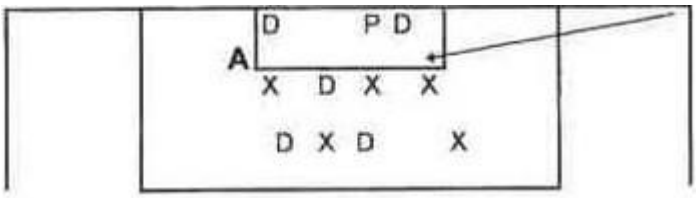
Calcio di rigore

La posizione da assumere è esternamente all'area di porta lasciandosi il portiere alla propria sinistra a circa 10 metri di distanza dal palo della porta a lui più vicino e dal punto del calcio di rigore.



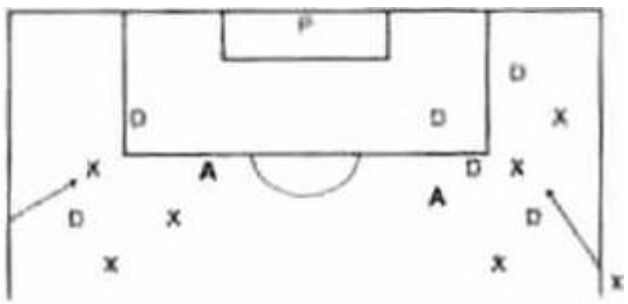
Calcio d'angolo (senza assistenti ufficiali)

L'arbitro si piazzerà dal lato opposto a quello d'effettuazione, in prossimità del vertice dell'area di porta, preferibilmente all'esterno di detta area. Soltanto in casi eccezionali, quali il dover verificare il rispetto della prescritta distanza da parte dei calciatori che subiscono il calcio d'angolo oppure la conclamata incapacità dei calciatori a tirare il pallone con forza, è consentito all'arbitro di assumere la posizione dal lato in cui sarà effettuato la ripresa del gioco (o lungo la linea di porta o a circa 3-5 metri dal vertice più vicino dell'area di rigore ed all'interno della stessa).



Rimessa dalla linea laterale

L'arbitro prenderà posizione verso la zona dove verosimilmente verrà lanciato il pallone prestando attenzione a non intralciare l'azione ed a non volgere le spalle al calciatore che sta effettuando la rimessa.



L’ARBITRO E GLI ASSISTENTI

DI PARTE

Per tutta la durata della gara devono esserci due assistenti dell’arbitro.
Gli stessi devono essere messi a disposizione dalle società, scegliendoli tra i propri tesserati ed indicandone i nominativi nell’elenco dei partecipanti alla gara. In caso di allontanamento di un assistente, questi dovrà essere sostituito da un altro tesserato, anche tra quelli non iscritti precedentemente negli elenchi dei partecipanti (in tale evenienza sarà necessario identificare il nuovo assistente tramite idoneo documento, che l’arbitro dovrà trattenere sino a fine gara quando sarà compito del dirigente accompagnatore ufficiale trascrivere il suo nominativo in distinta).
È bene che l’arbitro presti parecchia attenzione al comportamento degli assistenti di parte, poiché, essendo considerata la loro funzione come una vera e propria partecipazione alla gara, l’assenza sia pur temporanea o comunque un loro irregolare utilizzo è motivo sufficiente per invalidare una gara.

UFFICIALI

Fermo restando che l’arbitro è giudice unico di tutte le questioni che si verificano nel corso della gara, di fondamentale importanza per una prestazione arbitrale ottimale è l’operato degli assistenti ufficiali nelle gare in cui è previsto il loro impiego.
Come è noto compito degli assistenti è di coadiuvare l’arbitro nei limiti e nei modi che questi avrà preventivamente stabilito nel rispetto più assoluto di quanto sancito dal Regolamento, tenendo sempre presente che soltanto il raggiungimento di un’intesa reciproca che possa in ogni circostanza risolvere le situazioni inerenti ai fatti di gioco, renderà efficace una collaborazione altrimenti improduttiva, se non anche dannosa per la direzione di gara.
Nell'ambito della collaborazione, l’assistente deve ricordare che:
i contatti con i dirigenti sono riservati all’arbitro e che quindi non deve sostituirsi a lui;
se viene interpellato deve rispondere con cortesia e signorilità, come deve essere sempre costume della classe arbitrale, ma deve lasciare qualsiasi decisione in proposito al direttore di gara;
spetta al direttore di gara il riconoscimento dei calciatori e fornire ogni chiarimento ai dirigenti.
L’assistente ha specifici compiti che il direttore di gara non può annullare o limitare: pertanto, decisioni in contrasto non possono essere impartite da alcun arbitro ed accettate da alcun assistente.
Il direttore di gara ha il dovere di valutare le segnalazioni dell’assistente e accettarle, o meno; l’assistente non deve, comunque, adombrarsi né fare gesti, più o meno palesi, qualora l'arbitro non si sia adeguato alla sua segnalazione.
L’arbitro, in linea generale, non è tenuto ad assumere decisioni in conseguenza delle segnalazioni degli assistenti quando egli stesso ha potuto controllare in ogni particolare il fatto che ha determinato la segnalazione.
Viceversa, qualora il direttore di gara interpella un assistente per chiedere ragguagli su di un episodio sfuggito in tutto o in parte al suo controllo deve accettarne il parere ed agire in conformità.

L’assistente, pur nella sua figura di collaboratore, deve avere una sua spiccata personalità, per svolgere con dignità il suo incarico.
Egli, infatti, ha un compito difficile perché, come il direttore di gara, in pochi attimi deve: a) rilevare, b)

valutare, c) segnalare.
Pertanto, occorre che l’assistente sia:
sereno e calmo;
nella posizione giusta;
tempestivo.
Necessita pertanto che l’assistente sia sempre:
concentrato, senza la minima distrazione;
preparato atleticamente;
preparato tecnicamente, perché, pure nella funzione di assistente, è chiamato e responsabilizzato a giudicare azioni di gioco, sia sotto il profilo tecnico sia disciplinare.
L’assistente è un collaboratore ufficiale di ausilio al direttore di gara e come tale deve accettare le sue decisioni senza riserve.
L’assistente, pertanto, deve essere concentrato e non deve svolgere l'incarico ricevuto in modo superficiale. Deve essere attento osservatore dei fatti di gioco dall'inizio alla fine della gara: se la collaborazione infatti è perfetta viene esaltata tutta intera la prestazione della terna, altrimenti viene annullata la sua validità con particolari influssi negativi sulla direzione della gara.
L’assistente deve aiutare l’arbitro e non cercare di sostituirsi a lui: questo si raccomanda soprattutto ai più anziani nel ruolo, che qualche volta vogliono svolgere mansioni di "padrino" nei riguardi dei giovani direttori di gara.

****

La realizzazione di un’efficace intesa e di un’efficiente collaborazione dipende in gran parte dalla chiarezza degli accordi preventivamente presi tra i componenti della terna arbitrale e dalle istruzioni impartite dall’arbitro, che è opportuno precisi ai suoi collaboratori, prima della gara:
1° - i compiti da assolvere e le posizioni da assumere nelle riprese di gioco;
2° - il modo con il quale dimostrerà di avere percepito le segnalazioni quando, a suo giudizio, riterrà di non interrompere il gioco;
3° - l’adozione di particolari, ma chiari, segni di intesa in presenza di situazioni in cui il parere degli assistenti possa aiutarlo ad assumere le giuste decisioni (ad esempio conferma o meno di una rete, fallo commesso immediatamente dentro o fuori un’area di rigore, irregolarità di azioni che avvengono nelle immediate vicinanze degli assistenti o nelle panchine, minuti mancanti in prossimità della fine del primo tempo o del secondo tempo).
Gli assistenti devono attenersi fedelmente alle segnalazioni concordate. In materia è da rilevare che più la segnalazione dei "cenni d'intesa" è perfetta, sia nell'esecuzione, sia nella preventiva concordanza (riferita a fatti avvenuti sul terreno di gioco ed a fatti comportamentali irregolari della panchina) più la gara avrà uno svolgimento normale.

L’arbitro deve tenere presente che è comunque vietato a tutti i calciatori di rivolgersi agli assistenti. Deve, inoltre, evitare in modo assoluto di interpellare gli assistenti quando i fatti tecnici e disciplinari sono stati da lui perfettamente controllati: facendolo, darebbe la chiara dimostrazione di voler addossare ai collaboratori la responsabilità delle decisioni adottate.
In ogni caso l’arbitro dovrà evitare di consultare i collaboratori alla presenza di calciatori, tecnici o dirigenti. Deve, altresì, evitare di lasciare intendere, quando calciatori o pubblico dissentano in maniera vibrata da una sua decisione, che questa è da attribuire esclusivamente ad una segnalazione ricevuta.
Presentandosene la necessità, l’arbitro è tenuto a tutelare l’operato ed il prestigio dei suoi collaboratori.

L’ASSISTENTE DEVE…

PRIMA DELLA GARA

1 - presentarsi al campo di gioco almeno 45 minuti prima dell’ora fissata per l’inizio della gara;
2 - chiedere all’arbitro le sue istruzioni ai fini della collaborazione da prestargli, ascoltandole attentamente;
3 - subito dopo lo schieramento per il saluto al pubblico ed il sorteggio, controllare con scrupolosità la regolarità delle reti, delle bandierine d'angolo e della segnatura del terreno da gioco. Qualsiasi eventuale irregolarità da rettificare deve essere segnalata immediatamente al direttore di gara;
4 - disporsi sulla linea laterale, non all'altezza della linea mediana, ma già all'altezza del penultimo difensore;
5 - sincronizzare il proprio orologio con quello dell’arbitro.

DURANTE LA GARA

1 - Di norma, trovarsi in linea con il penultimo difendente nella metà del terreno di gioco a lui assegnata controllando quest’ultima attentamente;
2 - seguire attentamente il gioco per essere in grado, se interpellato dall’arbitro, di esprimere un preciso parere su qualsiasi fatto avvenuto;
3 - segnalare tempestivamente quando il pallone oltrepassa interamente la linea laterale o quella di porta, indicando quale squadra deve effettuare la rimessa o se deve essere accordato un calcio d’angolo o di rinvio;
4 - segnalare tempestivamente quando un calciatore deve essere punito perché si trova in posizione di fuorigioco [al riguardo è da rilevare come l’assistente deve, porre la massima oculatezza nella rilevazione e valutazione del fuorigioco, specialmente nella distinzione di quelli punibili da quelli non punibili. Il fuorigioco deve essere rilevato al momento in cui un compagno del calciatore, in posizione irregolare, tocca il pallone "spossessandosene". L’assistente deve, però, porre attenzione per accertarsi che il pallone sia diretto ad un compagno in fuorigioco, che dimostri di partecipare al gioco stesso e che influisca sull'azione in svolgimento per provvedere alla segnalazione (posizione più influenza). Nel rilevare ciò, abbia un attimo di riflessione. In caso contrario (e cioè quando il pallone è diretto ad un compagno che non dimostra di partecipare al gioco o che non influisca sull'azione in svolgimento), riscontrandosi la posizione di fuorigioco non punibile, questa non deve essere segnalata. La concentrazione, in questi casi, non è mai troppa;
5 - segnalare i falli chiaramente sfuggiti al controllo del direttore di gara (è consigliabile, però, che l’assistente segnali quelli di una certa gravità o comunque molto palesi);
6 - segnalare immediatamente, ubicandosi nella posizione migliore per essere notato dall’arbitro, le scorrettezze commesse dai calciatori, anche se di riserva, sfuggite al controllo del direttore di gara;
7 - richiamare l’attenzione dell’arbitro, a gioco fermo, quando sono richieste sostituzioni di calciatori (pretendendo che colui che deve entrare sosti all'altezza della linea mediana, fino all'uscita del compagno dal terreno di gioco; inoltre, non deve permettere che il calciatore che deve subentrare, si scaldi lungo il campo per destinazione,qualora intralci la sua azione);
8 - richiamare l’attenzione sui calciatori che entrano o che rientrano sul terreno di gioco senza avvertire l’arbitro né essere da costui visti;
9 - astenersi dal recuperare il pallone che oltrepassa le linee perimetrali, né provvedere ad intercettarlo;
10 - a richiesta dell’arbitro, assistere alla dichiarazione di riserve effettuate durante la gara dai capitani delle squadre sulle misure e regolarità del terreno di gioco o alla eventuale dichiarazione verbale di rinuncia a continuare la gara da parte di un capitano delle squadre.

Poiché la loro funzione deve essere di ausilio, e non di interferenza o opposizione a quella dell’arbitro, gli assistenti devono assicurarsi, prima di fare qualsiasi segnalazione, che lo stesso sia anzitutto in posizione idonea per percepirla e, a sua discrezione, convalidarla o no e devono astenersi poi tassativamente dall’effettuare qualunque segnalazione quando risulti chiaro che l’arbitro, per la sua posizione, ha potuto direttamente controllare e giudicare lo stesso fatto di gioco. Essenziale è un costante contatto visivo.

Controllo "panchine"

L’assistente n.1 deve vigilare sul comportamento delle persone ammesse in panchina e con segnalazioni concordate può sollecitare, quando necessario, un intervento da parte del direttore di gara.
Comunque è bene che gli assistenti non si preoccupino di origliare o cercare di interpretare gesti, espressioni o colloqui degli occupanti la panchina.
Il comportamento irregolare delle "panchine", sfuggito al controllo del direttore di gara, deve essere segnalato dall’assistente all’arbitro.
Il comportamento, invece, dei calciatori di riserva va giudicato da parte dell’assistente nella identica maniera dei calciatori sul terreno di gioco.

Incidenti nel recinto di gioco

In caso di incidenti avvenuti nel recinto di gioco fra calciatori, anche a gioco fermo, gli assistenti non devono avvicinarsi alla mischia, ma devono porre particolare attenzione a ciò che avviene per riferire dettagliatamente al direttore di gara i fatti eventualmente sfuggitigli, per poi farne oggetto di relazione, in sede di stesura del rapporto.
In caso, invece, di incidenti che coinvolgano l’arbitro e minaccino la sua persona, gli assistenti devono intervenire per la sua protezione.
Gli assistenti non devono dimostrare un allarmismo fuori luogo; non devono mostrare segni di paura o di alterigia (ad es. atteggiamenti irati o ilari verso gli spettatori) che si ritorcerebbero in forma negativa su tutta la terna.

DOPO LA GARA
Al fischio del termine della gara gli assistenti devono avviarsi agli spogliatoi, osservando bene ciò che avviene nel recinto di gioco, nel sottopassaggio e nei corridoi di accesso.
Se c'è contestazione, è bene che si avvicinino al direttore di gara. In questo caso devono essergli accanto e di aiuto in caso di eventuali intemperanze.
Gli assistenti non devono porgere le mani ad alcuno, devono stringere quelle che vengono loro offerte a titolo di saluto. Non devono però cercarle!
Non devono altresì correre, con la mano tesa verso il direttore di gara, per una stretta di compiacimento o d'altro. I complimenti, eventualmente, possono essere fatti negli spogliatoi.
Nell'uscire dal terreno di gioco:
a) la terna deve disporsi come da disposizioni dell’Organo Tecnico: di norma, un assistente con i primi calciatori rientranti, l’arbitro in mezzo al gruppo, l'altro assistente con gli ultimi calciatori;
b) gli assistenti non aguzzino l'orecchio, ma ascoltino, scevri da possibili risentimenti, quanto di disdicevole viene detto all'indirizzo della terna o degli avversari, individuando bene i responsabili. Si imprimano in mente i numeri delle maglie degli stessi, senza prendere appunti; se ascoltano, ma non afferrano bene il significato di alcune frasi, (che potrebbero essere offensive), non le facciano ripetere, né chiedano delucidazioni per conoscerne il destinatario (ad. esempio: Cosa ha detto? A chi lo ha detto?)
c) non intervengano per sedare eventuali risse, ma si ricordino di tutti i partecipanti alla rissa stessa;
d) non devono dare giustificazioni o spiegazioni ad alcuno del loro operato, siano essi calciatori o dirigenti.

Il rientro negli spogliatoi deve avvenire con la massima serenità e con molta calma.
Se nel corso della gara è avvenuta qualche discordanza fra il direttore di gara e l’assistente, a nessuno è consentito di andare in escandescenze. Qualsiasi chiarificazione deve avvenire, fra colleghi, in forma urbana.
Tutto ciò che si dice con voce concitata negli spogliatoi può essere ascoltato o riferito. Ciò deve indurre tutti ad un comportamento dignitoso e riservato.
Anche per questo secondo periodo di permanenza negli spogliatoi, tutte le iniziative devono essere lasciate al

direttore di gara.
In caso di incidenti gli assistenti come il direttore di gara, devono sostare, su invito del dirigente, negli spogliatoi e uscirne solo al consenso di quest'ultimo, responsabile in proposito.
Ogni iniziativa, in tal caso, non deve essere presa né dal direttore di gara né dagli assistenti , né dall'eventuale Osservatore.
Tutto ciò che avviene dovrà essere menzionato nel rapporto dell'arbitro.
Gli assistenti come i direttori di gara non devono prendere né chiedere doni ai dirigenti.

Rapporto degli assistenti

Di tutto ciò che è sfuggito all'arbitro - riferito in particolare a condotte violente - gli assistenti devono farne menzione nel loro rapporto: interamente, senza alcun voluto o suggerito ripensamento.
Devono scrivere dettagliatamente e chiaramente i fatti osservati, che hanno dato motivo di rilievo: sia nei riguardi dei calciatori, sia dei dirigenti e del pubblico. In tale rapporto gli assistenti non devono usare frasi generiche che non consentano di conoscere la gravità, l'esattezza dei fatti e la giusta dimensione dell'incidente, ma devono entrare nel merito degli stessi e del comportamento dei trasgressori.
Nel caso di lancio di oggetti da parte del pubblico verso di loro o nei loro pressi, è bene che venga descritta la natura, la grandezza nonché i destinatari dell'oggetto; inoltre è bene descrivere se l'oggetto abbia colpito, o meno il destinatario, le conseguenze scaturite e qualsiasi altra notizia al riguardo che possa interessare gli Organi della Giustizia Sportiva.
I rapporti dovranno essere consegnati all'arbitro che li allegherà al suo referto. Pertanto dovranno essere compilati subito, a fine gara, prima della partenza anche nel caso che nulla debba esservi trascritto.
Qualora, però, gravi incidenti o altre circostanze non consentano agli assistenti di redigere subito il rapporto per consegnarlo al direttore di gara, lo stesso dovrà essere spedito personalmente dagli assistenti stessi nel più breve tempo possibile, al competente Organo Disciplinare.

Assenza degli assistenti

Determinandosi l'assenza di uno (o entrambi) degli assistenti ufficiali designati, il direttore di gara cercherà di reperire un collega che lo possa sostituire (si rammenta, tra l'altro, che non è previsto alcun tempo di attesa); qualora non vi riesca dovrà:
1 - dispensare dalla funzione l'assistente presente (se uno dei due è giunto) chiedendogli peraltro di non allontanarsi dal campo di gioco;
2 - fruire di assistenti di parte richiedendo a ciascuna società di designare all'uopo un loro tesserato.
Se, tuttavia, nel corso dell'incontro, sopraggiungesse l'assistente designato, il direttore di gara dovrà provvedere a sostituire gli assistenti di parte con quelli ufficiali (tale sostituzione può avvenire soltanto con l'assistente designato in origine e non con un qualsiasi collega in altro modo reperito).
Qualora nel corso di una gara un assistente non potesse continuare ad espletare il proprio compito per malessere o infortunio, l'arbitro dovrà sostituirlo in analogia a quanto prescritto in caso di assenza.
La sostituzione di un assistente ufficiale dell'arbitro nel corso della gara è definitiva.
Si ricorda che l'arbitro NON può sostituire gli assistenti di parte con colleghi non designati ufficialmente dall'Organo Tecnico competente.

PARAMETRI PER L'AUTOVALUTAZIONE

Il più grande critico di un arbitro dovrebbe essere l'arbitro stesso. Usare l'auto-valutazione dopo ciascuna gara è un modo efficace per analizzare la prestazione ed identificare quegli aspetti che non sono andati così bene come avremmo gradito e dove potremmo fare meglio.

Preparativi, preliminari, presentazione
1.Mi sono "avvicinato" alla gara con calma e completamente preparato, senza distrarmi in nessun modo?
2.Sono apparso sicuro, senza essere invadente o inutilmente "centro di attenzione"?
3.Ho messo tutto l'equipaggiamento necessario nella mia borsa?
4.Ho eseguito i preliminari di gara in tempo e correttamente?

Segnali
5.Ho utilizzato il fischietto appropriatamente (fischi adeguati ed opportuni)?
6.Ho dato segnali chiari e corretti in tutte le occasioni?

Interruzioni
7.Mi sono occupato efficacemente dei calciatori che perdevano tempo?
8.Ho ottenuto che il gioco ricominciasse rapidamente dopo ogni interruzione?
9.Mi sono mosso in posizione prima di autorizzare le riprese di gioco?
10.Ho accordato il giusto (e ragionevole) recupero alla fine di ciascun tempo?
11.Mi sono occupato delle sostituzioni efficacemente, assicurandone la regolarità?
12.Mi sono occupato correttamente dei calciatori infortunati?

Vantaggio
13.Ho applicato il "Vantaggio" quando era opportuno?
14.Ho indicato propriamente l'applicazione del "Vantaggio"?

Applicazione delle Regole
15.Ho fatto osservare correttamente le Regole?
16.Ho interpretato correttamente il gioco pericoloso?
17.Ho consentito l'ingresso sul terreno di gioco di soccorritori senza aver loro segnalato il mio permesso?
18.Ho annotato i dettagli necessari relativi ad ogni calciatore ammonito o espulso?
19.Ho trattato prontamente e correttamente i calciatori che non rispettavano la distanza corretta?

Preparazione atletica, posizionamento e spostamento
20.Ho anticipato il gioco e mi sono mosso rapidamente per essere il più vicino possibile ai potenziali incidenti?
21.Ho sempre fatto fronte alla zona delle riprese di gioco dopo avere indicato calci di punizione, rimesse laterali, ecc?
22.Ho evitato di intralciare il gioco?
23.Ho assunto una buona posizione laterale per osservare i contrasti a metà campo, soprattutto nei calci di rinvio?
24. Mi sono posizionato correttamente in occasione di tutte le riprese di gioco?
25.Mi sono mosso sufficientemente da parte a parte del terreno di gioco?

26.Sono entrato nelle aree di rigore quando necessario?
27.Ho evitato di girando la schiena all’azione?

Controllo
28.Mi sono occupato delle "scorrettezze" assennatamente e correttamente?
29.Ho trattato propriamente ogni dissenso o protesta evidente dalle mie decisioni?
30.Ho comunicato efficacemente con calciatori?
31.Mi sono ricordato di non mettere le mie mani sui calciatori per qualsiasi ragione?
32.Ho evitato di gesticolare o mimare i falli?
33.Quando necessario, mi sono avvicinato ai calciatori, piuttosto che chiedere loro di avvicinarsi a me?
34.Mi sono sempre concentrato sul gioco e sulle mie responsabilità?
35.Ho stabilito e mantenuto propriamente il controllo generale della gara?

36.Ho variato la severità del mio controllo e l’applicazione, essendo sensibile al modo in cui le squadre stavano giocando?

Cooperazione con gli Assistenti ufficiali
37.Ho sviluppato e mantenuto un lavoro di squadra coi miei assistenti?
38.Ho dato istruzioni corrette ai miei assistenti e mi sono accertato di essere capito?
39.Ho usato gli assistenti per coadiuvarmi nel controllo della gara?
40.Ho cercato l’aiuto degli assistenti solo in decisioni che non mi erano inizialmente chiare?
41.Quando necessario, ho consultato rapidamente, riservatamente e brevemente gli assistenti?
42.Ho colto i segnali degli Assistenti?
43.Ho avuto un pieno contatto visivo con gli assistenti per tutta la gara, e non solo nei momenti importanti?
44.Ho cercato di mantenere una posizione affinché il gioco fosse tra la mia posizione e quella dell’assistente?