Stagione sportiva 2017/2018 – Numero 4 - 3 novembre 2017

La Voce dei Fischietti Granata

A.I.A. Portogruaro 1980-2016

Sommario

Riunione Tecnica del 20/10 **2**
L'alimentazione di un Arbitro **3**
QuizZanco **5**
Angolo interviste **6**
Angolo esordi **9**
Comunicazioni **9**
Designazioni **10**
Visionature consigliate **12**

Ospite della R.T.O. Luca Bergamin

SEZIONE A.I.A. DI CASTELFRANCO VENETO

Questa sera abbiamo il piacere di avere come ospite Luca Bergamin, Associato della Sezione di Castelfranco Veneto, attualmente al secondo anno in CAN D. La sua carriera inizia esattamente dieci anni fa, nel 2007, all'età di 19 anni, rimanendo a disposizione della Sezione castellana per due sole stagioni, in quanto, a partire dal 2009, entra a far parte del CRA Veneto, in cui rimarrà fino al 2014; i cinque anni all'Organo Tecnico Regionale sono ricchi di soddisfazioni, in quanto Luca ha diretto ben due finali consecutive di Coppa di Promozione: Calvi Noale – Arzignano nel 2013 e San Giorgio Sedico – Loreo nel 2014. Le stagioni 2014/2015 e 2015/2016 sono

le due stagioni a disposizione della CAI, con una memorabile direzione di Gravina – Altamura (Eccellenza Puglia) davanti a ben 6000 persone, e il derby lombardo Legnano – Varese. Dalla stagione 2016/2017 è a disposizione della CAN D, che permette a Luca di continuare a girare l'Italia grazie all'arbitraggio, portandolo anche a San Marino e a Manfredonia (Foggia).

Ad accompagnare Luca c'è il Presidente della Sezione di Castelfranco, A.B. Giambattista Pivato, al decimo anno di presidenza consecutiva.

Riunione Tecnica del 20/10

A cura di Elena Piccolo

Ospite della scorsa riunione il CRA, rappresentato per l'occasione dal Presidente Dino Tommasi e dai Componenti Alessandro Bianco, Simone Schiavo e Giacomo Piccoli.

Argomento principale della serata è stato l'atteggiamento, ossia la mentalità, la consapevolezza, la fame, la determinazione, la volontà che devono caratterizzare l'Arbitro.

Questo si traduce in quanto segue:

– non essere mai soddisfatti dell'obiettivo raggiunto, ma mettersi sempre in discussione e porsi traguardi sempre nuovi;

– trovare la volontà di fare fatica e soffrire negli allenamenti e nella preparazione = sacrificio;

– avere la curiosità di conoscere e crescere tecnicamente.

L'allenamento e la preparazione atletica permettono di avere l'energia mentale necessaria alla gara, per mantenere la concentrazione, la lucidità nelle decisioni e la reattività fino all'ultimo secondo. Inoltre, aiutano nello spostamento e nel posizionamento, che sono espressione della fame di vedere, ossia della ricerca della migliore visuale di gioco con prospettiva laterale durante la gara.

Per uno spostamento ideale è necessario anche saper capire i cambi di gioco e prevedere e anticipare l'azione successiva.

Ruolo fondamentale nella crescita dell'Arbitro è svolta dall'Osservatore, che funge da formatore, selezionatore e psicologo, cercando di mettere a suo agio il giovane collega nel colloquio per riuscire a tirare fuori gli aspetti positivi e gli spunti di crescita dalle negatività di ogni gara e indagando le cause degli errori per fornire soluzioni da provare in prospettiva di miglioramento futuro.

L'alimentazione di un Arbitro

A cura di Greg Gherela

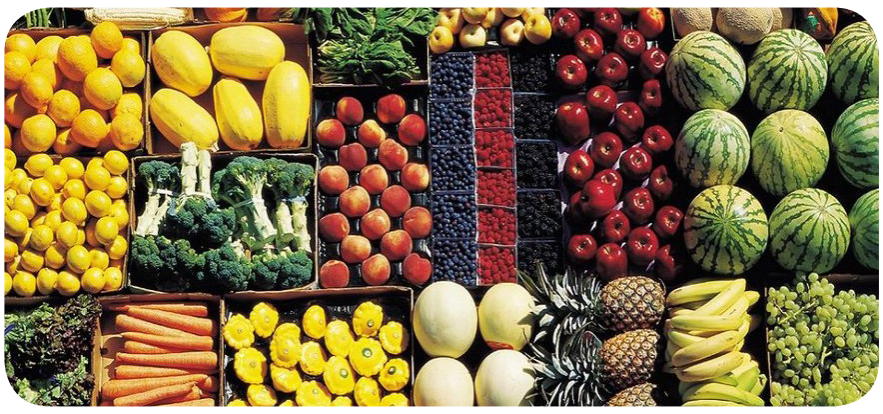
Cari colleghi, visto il cambio dell'ora e la conseguente anticipazione delle partite, è fondamentale richiamare un aspetto fondamentale nella vita di un atleta: l'alimentazione; cattive abitudini legate al cibo, una dieta monotona e una cultura alimentare insufficiente possono aumentare il rischio di sviluppare una scarsa efficienza dell'organismo. Questo problema si risolve attraverso un connubio adeguato di nutrienti e, per lo sportivo, di allenamenti ottimali, con la garanzia di poter ottenere prestazioni migliori a qualsiasi livello in cui l'attività viene praticata.

L'alimentazione di un Arbitro si basa su tre fasi: il pre - partita, il durante e il post - partita.

L'obiettivo principale dell'alimentazione pre - partita risulta essere il mantenimento costante del livello di glucosio nel sangue, ossia un prezioso carburante per il cervello e i muscoli. Spesso si rischia di commettere alcuni rilevanti errori prima della gara che possono consistere in stati di ipoglicemia (poca presenza di zucchero nel sangue) dovuti a digiuni prolungati con il rischio di una spiacevole sensazione di stanchezza muscolare (le cosiddette "gambe molli"); un altro errore consiste nel terminare di mangiare quando manca poco all'inizio del riscaldamento. Infatti, se l'intervallo tra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento è eccessivamente breve (o si sono assunti cibi errati o malcombinati), si possono avvertire sia problemi di "pesantezza" e nausea, sia problemi generali come emicrania e perdita delle forze. Questi problemi scaturiscono dal fatto che una discreta quantità di sangue viene sequestrata dal sistema digerente, ancora alle prese con la digestione, diminuendo il flusso sanguigno ai muscoli e al cervello.

Il momento migliore per alimentarsi è di almeno 3 ore prima dell'inizio del riscaldamento (non della partita!). In merito agli alimenti richiesti, è necessario assumere una buona quantità di carboidrati complessi (pane, pasta o riso), evitando quelli semplici (zuccheri e simili). È altresì importante cercare di evitare i grassi dal momento che la loro elevata concentrazione nel sangue comporta tempi di digestione eccessivamente lunghi e, di conseguenza, riduce l'efficienza del cervello.

Insieme ai carboidrati complessi, risulta importante assumere una leggera quantità di proteine, dal momento che garantiscono la ricostruzione del muscolo dopo lo sforzo della partita. Come alimenti, la bresaola, il prosciutto crudo sgrassato o carne magrissima come petto di tacchino o di pollo.



Alcuni esempi di alimentazione pre-partita:

Partita al mattino (ore 10:30)

– Sveglia almeno tre ore prima della partita;

– Colazione abbondante con fette biscottate o pane e marmellata; latte o yogurt; spremuta d'arancia.

Partita al pomeriggio (ore 14:30)

– Colazione abbondante come sopra indicato;

– Spuntino a metà mattina a base di frutta di stagione;

– Pranzo tre ore prima del riscaldamento prepartita a base di pasta in bianco (oppure con il pomodoro) o riso; bresaola o crudo sgrassato con un po' di formaggio; crostata.

Partita al pomeriggio senza la possibilità di pranzare tre ore prima

– Colazione abbondante come sopra indicato;

– Spuntino almeno tre ore prima della partita con un panino a base di bresaola o prosciutto crudo sgrassato; in questo caso, il pranzo deve essere evitato, ma è consigliato tenersi a portata di mano una barretta energetica.

Partita alla sera

– Colazione abbondante;

– Pranzo con pasta in bianco (o pomodoro) oppure riso; bistecca di tacchino o di pollo con

– l'aggiunta di verdure fresche;

– Spuntino almeno tre ore prima del riscaldamento con due fette di pane con bresaola o crudo sgrassato; fetta di pane con marmellata; spremuta d'arancia.

L'alimentazione durante la partita serve per reintegrare buona parte dell'acqua e dei sali persi sotto forma di sudore. Questo, infatti, può determinare una diminuzione dell'efficienza fisica, con possibile insorgenza di crampi e, talvolta, di un calo dell'efficienza cerebrale. Per evitare questo, è necessario che l'atleta beva abbondantemente prima di entrare in campo, ossia dopo il riscaldamento e dopo l'appello dei calciatori. Tuttavia l'acqua pura può non essere sufficiente, infatti sarebbe ideale aggiungere degli integratori in bustine facilmente reperibili in qualsiasi farmacia o supermercato. Quando si suda in abbondanza e si ha molta sete, non si deve commettere l'errore di bere quantità elevate (soprattutto di acqua fredda) in un solo momento; questo potrebbe causare grossi disturbi digestivi, impedendo così un rapido svuotamento dello stomaco e l'assorbimento intestinale.

Per quanto concerne l'alimentazione del dopo - partita, la cosa più importante da fare è bere. La bevanda potrà essere una qualsiasi (chiaramente NON alcolica) e dovrà essere assunta a piccoli sorsi. La bibita dev'essere fresca, preferibilmente con zuccheri, sali mi-

nerali e non molto concentrata. Dopo che si è arrivati a casa, è consigliabile il consumo di frutta fresca sia per l'azione alcalinizzante, sia per quella antiossidante dovuta all'apporto di vitamina C. Quando arriva l'ora di pranzo o di cena, è consigliabile procedere con un pasto a base di primi piatti con l'aggiunta successiva di pesce o carne con verdure fresche.

In conclusione, risulta importante mettere in evidenza il fatto che una corretta alimentazione da parte di un atleta non deve essere attuata solamente il giorno della gara, bensì durante tutto l'anno.

In questo modo, il corpo assorbe i nutrienti necessari per poter rendere al meglio in qualsiasi circostanza in cui viene richiesto uno sforzo fisico (ad esempio durante gli allenamenti), potendo così massimizzare il benessere della persona e la prestazione dello sportivo.

QuizZanco

A cura di Marco Zanconato

Numero 5: Nella dinamica di un'azione d'attacco, un giocatore finisce fuori dal terreno di gioco, oltre la linea di porta. Mentre si trova ancora all'esterno del terreno di gioco, in posizione di fuorigioco, un suo compagno di squadra calcia il pallone verso la porta avversaria. Il giocatore, che si trovava oltre la linea di porta, proseguendo la sua corsa, rientra nel terreno di gioco e, in seguito alla parata del portiere, trae vantaggio, giocando il pallone all'interno dell'area di porta. In che punto sarà battuto il calcio di punizione indiretto?

In qualsiasi punto dell'area di porta. Infatti il gioco viene ripreso nel punto in cui viene commessa l'infrazione di fuorigioco, ma poiché l'infrazione è stata commessa all'interno dell'area di porta, il calcio di punizione sarà battuto in qualsiasi punto di essa.

N.B. Se l'infrazione fosse stata commessa all'esterno della linea di porta, non in prossimità dell'area di rigore (ad esempio interferendo con un avversario), il gioco si sarebbe ripreso con un calcio di punizione sulla linea di porta.

Angolo interviste: Angelisa Pizzol si racconta

Ciao Angelisa, da alcuni anni sei parte della nostra Sezione: prima soltanto informalmente in quanto first lady, ora anche come vera e propria Associata AIA PTG. Cosa ci racconti di questi anni in Sezione a Porto?

In effetti da qualche anno sono ufficialmente Associata della Sezione di Portogruaro, che già frequentavo perché condividevo la vita associativa con Andrea. A dirti la verità mi imbarazza essere la first lady… Io mi sento un'Associata come tutti, di una realtà che sento come una seconda famiglia dove ho trovato amici e colleghi con cui confrontarsi e discutere continuamente. In Sezione mi trovo molto bene, cerco di partecipare a tutte le iniziative che la Sezione propone e che sono molteplici, dalla cena di fine anno al torneo di calcio tra colleghi, ed ogni occasione è buona per ritrovare gli amici e condividere la propria esperienza.

Torniamo un po' indietro, con la classica domanda che si fa a ognuno di noi: perché hai deciso di fare l'Arbitro?

Sono diventata Arbitro nel 2003 nella vicina Sezione di San Donà di Piave e ho intrapreso questa avventura seguendo le orme di mio fratello Federico, che era Arbitro già da qualche anno. Così a casa si parlava sia di calcio e sia di arbitraggio, ma oltre alla passione per il calcio, questa mia scelta è stata soprattutto una sfida e l'occasione per dimostrare il valore aggiunto che le donne possono dare a questo sport ancora molto maschile.

Com'è stata la tua carriera arbitrale?

La mia carriera arbitrale è stata molto semplice… Ho cominciato con una gara di Esordienti e senza alcuna pretesa di fare carriera ma con una grande voglia di divertirmi mi sono trovata dopo un paio di anni ad arbitrare la Seconda Categoria… Contemporaneamente ho provato ad arbitrare qualche gara di Calcio a 5, ma non mi dava la stessa emozione che provavo in un campo di terra e all'aria aperta. Così ho intrapreso la strada dell'Assistente Arbitrale a livello Regionale ed è stato un colpo di fulmine perché mi sono trovata a mio agio fin da subito in questo ruolo… Quindi ora ricopro il ruolo di Assistente Arbitrale e vengo impegnata in gare di Eccellenza e Promozione Venete.

Raccontaci anche qualcosa di te, finora mi sono focalizzato sull'ambito arbitrale, ma vai pure oltre.

Sono una persona che ama la vita, le persone e la musica. Ho studiato ingegneria meccanica a Padova, suono il violino e mi piace stare in compagnia degli amici. Mi sono sposata nel 2013 con Andrea e un anno fa è arrivato il più bel regalo che potessi ricevere, nostra figlia Rachele.

Sei riuscita a conciliare sempre bene lo studio e il lavoro con l'arbitraggio? E ora come va con la famiglia?

Da quando sono diventata Arbitro non ci sono stati stravolgimenti della mia quotidianità (l'arrivo di Rachele ne ha fatti molti di più!), anche se è ovvio che essere Arbitro di calcio comporta trovare dei momenti per la vita associativa, fare gli allenamenti, avere i fine settimana impegnati, studiare il Regolamento…Si tratta solo di organizzare le giornate… E la fortuna di avere un marito che condivide gli stessi impegni e la stessa passione! È infatti grazie all'Associazione che ho incontrato Andrea e un sacco di amici!

Hai dei consigli per tutti noi? Sia OTS sia OTR, ma anche qualcosa che hai notato di diverso rispetto a San Donà?

Ogni Sezione ha peculiarità e aspetti che la rendono unica e diversa dalle altre 208 Sezioni italiane… San Donà è stata la mia prima "casa", dove ho respirato per la prima volta cosa vuol dire essere Arbitro e dove ho conosciuto i primi Colleghi, Portogruaro è dove mi trovo ora e sicuramente non vorrei cambiare!

Il consiglio che posso dare a tutti i Colleghi è innanzitutto di divertirsi, di mettersi in gioco, di dimostrare il proprio valore, di cercare di raggiungere la propria serie A, che mi auguro per qualcuno sia la Serie A che tutti guardano in tv, di ascoltare e fare tesoro di tutto quello che si dice in Sezione, perchè, riprendendo i concetti di qualche illustre ospite alle nostre RTO, si deve avere fame e va guadagnato centimetro dopo centimetro per raggiungere i massimi livelli. E ricordate che dalla tribuna si vede quando il calcio viene arbitrato con passione e dedizione!

Cosa manca in Sezione e secondo te si può migliorare?

La Sezione di Portogruaro è una bellissima realtà, invidiata da molti colleghi Veneti ma non solo... Per chi ha la fortuna di frequentare la Sezione!

Ci racconti alcuni episodi della tua carriera? Il più bello, il più brutto e il più divertente.

Di ogni partita conservo un ricordo… Ovviamente la mia prima partita la ricordo con particolare emozione, perché il fischio iniziale, anche se un po' impacciato e insicuro, è stato l'inizio di una splendida avventura che mi ha regalato molto e mi regala tutt'ora moltissimo.

Nel 2009 ho fatto parte della prima terna arbitrale tutta al femminile in una partita di Eccellenza, e che ora ricordo con particolare nostalgia perché è stata l'ultima partita in cui tra il pubblico era presente mio papà.

C'è poi stata la finale di Eccellenza Veneta, la finale di Coppa Italia Femminile, con una terna ancora femminile, le partite in stadi come il Menti e il Tenni, gli ultras di qualche squadra che mi dedicavano i cori, colleghi che mi promettevano di abbassarmi un fuorigioco ma poi non riuscivano, giocatori che mi chiedevano il numero di telefono… Insomma, un sacco di episodi e di ricordi che mi hanno fatto crescere e soprattutto divertire, non basterebbe un intero Giornalino per raccontarli tutti!

Che progetti hai per il futuro?

Mi chiedi i progetti per il futuro, ma è difficile risponderti in questo momento, sto vivendo alla giornata e i tempi mi vengono dettati da una bimba di 10 mesi. Attualmente sono in congedo fino a dicembre, e non ti nascondo che mi piacerebbe moltissimo ricominciare a scendere in campo, perché in questo periodo di non attività mi sono mancate moltissimo le partite, le domeniche in giro per il Veneto, le chiacchierate con i colleghi storici e conoscere nuovi colleghi.

Consigli espliciti alla Redazione per rendere più intrigante e accattivante il Giornalino?

La Redazione del Giornalino sta facendo un ottimo lavoro già da alcuni anni: sa coinvolgere nuovi collaboratori, si impegna a variare e integrare i temi e gli articoli, aumenta la tiratura delle copie ad ogni RTO; che dire, complimenti per l'impegno! E grazie Pier per avermi dedicato questo spazio!

Angolo esordi

ESORDIO IN GIOVANISSIMI

Domenica 29 ottobre Carlotta Gnan ha esordito nella gara San Stino - Ponte Crepaldo. Complimenti Carlotta, continua così!

Comunicazioni

CIRCOLARE 13: NORME RISARCIMENTO DANNI AUTOVETTURE

Il 23 ottobre scorso è stata inviata la circolare della Lega Nazionale Dilettanti contenente le norme procedurali per la richiesta di risarcimento danni a vetture subiti da Ufficiali di Gara. Cliccare su Download nel sito per scaricarla.

CIRCOLARE 15: PROMOZIONE MATERIALE TECNICO DIADORA

È stato trasmesso il codice di sconto Diadora dedicato esclusivamente agli Arbitri; inserendo “AIAREFEREE” sul sito diadora.com, infatti, ciascuno di noi potrà beneficiare del 25% di sconto sugli articoli della collezione Arbitri, Sport, Sportswear ed Heritage e avrà accesso esclusivo a ulteriori offerte speciali.

CIRCOLARE 16: ORARIO POLO ALLENAMENTO PORTOGRUARO

Da questa settimana gli allenamenti del polo di Portogruaro seguono i seguenti orari fino a fine stagione (fine maggio):

– Martedì con ritrovo alle ore 20:15 e inizio alle ore 20:30

– Giovedì con ritrovo alle ore 19:45 e inizio alle ore 20:00

PROSSIMA RTO

La prossima Riunione Tecnica si svolgerà venerdì 17 novembre alle 20.15

Designazioni: weekend del 4-5 novembre

Nome	Categoria	Gara	Colleghi
AA1 Edoardo Moro	Eccellenza	PIOVESE - UNION PRO	AE Zambon (Conegliano) AA2 Boato (Padova)
AA1 Nicola Zandonà	Eccellenza	LIAPIAVE - NERVESA	AE Segatto (San Donà) AA2 Alfonsi (Mestre)
AE Dylan Marin	Promozione	COCCAGLIO - FORZA E COSTANZA	AA1 Serri (Lomellina) AA2 Casati (Treviglio)
AA1 Matteo Favretto	Promozione	VILLORBA - LOVISPRESIANO	AE Shumanskyy (Mestre) AA2 Marchiori (Bassano)
AA2 Pierguido Morsanuto	Promozione	GODIGESE - CAMPIGO	AE Sbardella (Belluno) AA1 Zanon (Vicenza)
AA2 Emanuele Lena	Promozione	TREVISO - VAZZOLA	AE Sutto (San Donà) AA1 Aliprandi (San Donà)
AA2 Efrem Pantarotto	Promozione	VEDELAGO - CAORLE LA SALUTE	AE Ndoja (Bassano) AA1 Mel (Conegliano)
AE Vitaly Caminotto	Prima Categoria	TEAM BIANCOROSSI - TREPORTI	
AE Sulajman Alioski	Prima Categoria	BIBIONE - SANT'ELENA	
AE Michele Falcomer	Seconda Categoria	CALCIO SAN DONÀ - LIBERTAS CEGGIA	
AE Leonardo Moretto	Seconda Categoria	GIANIGA - BURANO	
AE Venhar Ziberi	Seconda Categoria	JESOLO - MILLEPERTICHE	
AE Matteo Anese	Seconda Categoria	LUGUGNANA - ANNONESE	
AE Simone Cesarone	Seconda Categoria	SANGIORGESE - SAN STINO	
AE Andrea Selva	Terza Categoria	CESAROLO - CALCIO LIDO DI JESOLO	
AE Mattia Falcomer	Terza Categoria	PIAVON - TORRE DI MOSTO	
AE Paolo Pinos	Terza Categoria	VIGOR - CASIER DOSSON	

Nome	Categoria	Gara	Colleghi
AE Romualdo Barbato	Femminile	PORTOGRUARO CALCIO - FUTURO GIOVANI	
AE Marco Zanconato	Juniores Regionali	ECLISSE CARENINPIEVIGINA - VILLORBA	
AE Amar Mustafi	Juniores Regionali	JULIA SAGITTARIA - CALCIO SAN DONÀ	
AE Simone Gastaldin	Juniores Regionali	PORTOGRUARO - MAERNE	
AE Andrea Zanetti	Juniores Provinciali	CAORLE SALUTE - VIGOR	
AE Giovanni Liut	Juniores Provinciali	NOVENTA - P. CREPALDO E N. MARINA SC	
AE Samuele Pantarotto	Allievi Regionali	LIVENTINA - VIGONTINA	
AE Emma Colognese	Allievi Provinciali	CAORLE SALUTE - TORRE DI MOSTO	
AE Valerio Greco	Allievi Provinciali	JULIA SAGITTARIA - CALCIO VENETO O.	
AE Elia Poles	Allievi Provinciali	PORTOGRUARO - LIBERTAS CEGGIA	
AE Enrico Cesarini	Allievi Provinciali	VILLANOVA - VIGOR	
AE Mattia Marchioli	Giovanissimi Reg.	LIAPIAVE - LIVENTINA	
AE Emiliano Piccolo	Giovanissimi Reg.	BIBIONE - DOLO	
AE Abdoulaye Suare	Giovanissimi Reg.	LIBERTAS CEGGIA - FOSSALTESE	
AE Anna Sartorelli	Giovanissimi Prov.	CALCIO VENETO O. - SAN GIUSEPPE SAN DONÀ	
AE Elena Piccolo	Giovanissimi Prov.	CAORLE SALUTE - TREPORTI	
AE Marco Bravo	Giovanissimi Prov.	CAORLE SALUTE - SAN STINO	
AE Xheraldo Selimi	Giovanissimi Prov.	JULIA SAGITTARIA - BIBIONE	
AE Matteo Ferrigno	Giovanissimi Prov.	PORTOGRUARO - CALCIO VENETO ORIENTALE	
AE Nicolo Conventi	Giovanissimi Prov.	VIGOR - JESOLO	

Redazione Giornalino

Responsabili
Pierguido Morsanuto,
Elena Piccolo, Matteo Anese

Collaboratori
Vitaly Caminotto, Angelisa Pizzol,
Nicolò Conventi, Leonardo Moretto

Sezione A.I.A. di Portogruaro

Via della Resistenza, 35/A - 30026 Portogruaro (VE)
Tel. 348 3844310 - Fax 0421 1702076
www.aiaportogruaro.it
portogruaro@aia-figc.it
Presidente: Andrea Bonavia - Vice Presidente: Paolo Brunzin

Visionature consigliate

Arbitro	Categoria	Gara
AE Sulejman Alioski	Prima Categoria	BIBIONE SANT'ELENA
AE Leonardo Moretto	Seconda Categoria	GAINIGA BURANO
AE Paolo Pinos	Terza Categoria	VIGOR CASIER DOSSON
AE Amar Mustafi	Juniores Regionali	JULIA SAGITTARIA CALCIO SAN DONÀ
AE Samuele Pantarotto	Allievi Regionali	LIVENTINA VIGONTINA
AE Emiliano Piccolo	Giovanissimi Regionali	BIBIONE DOLO

Copia Giornalino Per: ASSOCIATO AIA PTG