

I.I.S. DA VINCI

A.A. 2015/2016

CHI E' L'ARBITRO?
ANALISI DELLA FIGURA PIÙ DISCUSSA DELLO SPORT

Federico Plini

5° Liceo Scientifico Sezione C

SOMMARIO

INTRODUZIONE CHI È L'ARBITRO?	PAG. 3
L'ARBITRO ED IL DUALISMO VITA-FORMA	PAG. 7
IL TEMA DELLA MASCHERA IN SCHOPENHAUER	PAG. 8
L'ARBITRO: UN'ATLETA TRA GLI ATLETI	PAG. 10
L'IMPORTANZA DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE	PAG. 11
AGAINST THE RULES	PAG. 13
APPENDICE STORICA SUL RUOLO SOCIALE DELLA PALLACANESTRO	PAG. 14
SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA	PAG. 16

Chi è l'arbitro?

“Molti usano dire che gli arbitri sono un male necessario, ma coloro che vivono nello sport sanno quanto sia difficile l'opera di questi tecnici, che hanno moltissimi meriti e, ovviamente, dei difetti”. La persona che in campo rappresenta il regolamento di gioco è l'arbitro, ed è lui che si prende la responsabilità di salvaguardare lo spirito sportivo del gioco, di garantire il corretto susseguirsi degli eventi e di tendere quindi a far accettare serenamente le decisioni prese, a tutte le componenti coinvolte.” L'arbitro di pallacanestro necessita di grandi accorgimenti e risorse per migliorare la propria prestazione e per rispondere alle svariate difficoltà che il ruolo comporta. Al giorno d'oggi un arbitro deve essere a tutti gli effetti un buon “atleta” con ottime prestazioni fisiche, conoscere le dinamiche relazionali e comportamentali delle persone coinvolte in una gara di basket, siano essi giocatori, allenatori o addetti ai lavori.

Un ottimo arbitro si differenzia da uno bravo per la **capacità di garantire i massimi livelli del proprio operato nel tempo con continuità e linearità**. Proprio per mantenere questa caratteristica è necessario un costante allenamento ed un costruttivo “mettersi in discussione” in merito al lavoro svolto. Saper gestire la pressione di un pubblico inferocito, riuscire a mantenere la calma in un contesto assordante e a volte rischioso, trattare le persone in modo cordiale ma risoluto facendo applicare le regole per il corretto svolgimento della gara, è il compito che ogni arbitro deve garantire quando scende sul campo.

L'arbitro deve prendere decisioni importanti in tempi brevissimi, in frazioni di secondo, senza la possibilità di ripensamenti, **sapendo che nessuno tra il pubblico farà il tifo per lui**. Nonostante l'ostilità dell'ambiente, l'arbitro è innanzitutto un profondo “innamorato” della Pallacanestro, dato che senza questa passione non potrebbe affrontare condizioni così difficili e anche umilianti.

La prestazione arbitrale si può definire in modo semplicistico come:

- Una sintesi attenta e precisa nell'applicare le regole del gioco
- Una preparazione atletica adeguata che sostenga e non comprometta durante la gara tali capacità di sintesi.

Sebbene per arbitrare sia necessaria la conoscenza di regolamenti tecnici, essere un “arbitro” a tutti gli effetti è ritenuta un'arte. E l'abilità mostrata su un campo di gara dipende in gran parte dalle qualità personali del soggetto. Studiosi americani hanno identificato le qualità necessarie di un arbitro, che vengono poi usate anche per la loro valutazione. Nonostante ci siano differenze nell'arbitrare uno sport o l'altro, sono state elencate le principali caratteristiche fondamentali di un arbitro che sono comune a tutti gli sport:

- Coerenza
- Rapporto (capacità relazionali, con collega e addetti ai lavori)
- Determinatezza
- Equilibrio

- Integrità (morale)
- Giudizio
- Fiducia in sé – Sicurezza
- Piacere nel proprio lavoro e Motivazione

Queste caratteristiche sono importanti per l'attività sportiva ma permettono prima di tutto di migliorare e crescere come persona. **Sfidare se stessi ogni volta che si scende in campo è un ottimo sistema per combattere e vincere le proprie paure**, si riceve rispetto dandolo per primi e ottenendo la fiducia delle persone coinvolte, si riconosce e si valorizzano le persone con cui interagiamo e si impara a superare i molteplici problemi che si possono incontrare nella vita. L'arbitro prima di tutto deve essere "professionale" e diventarlo sempre di più. Deve essere autorevole ma non autoritario per non inasprire i rapporti con i giocatori e allenatori e per far sì che le sue decisioni siano accettate senza problemi. Essi dovendo essere sempre pronti a prendere decisioni in pochissimo tempo, giudicando su quanto avviene nelle azioni di due squadre che si muovono velocemente in spazi ristretti sul campo, devono far sì che queste decisioni vengano prese con atteggiamento risoluto dando sempre l'impressione di essere assolutamente certi di quello che è stato fischiato. L'arbitro deve essere gentile e cordiale ed avere come bagaglio tecnico ben consolidato queste conoscenze:

- Conoscenza delle regole: è importante che l'arbitro abbia un'iniziale, fondamentale conoscenza delle regole; deve conoscere il Regolamento Tecnico del Gioco e saperlo interpretare.
- Conoscenza del gioco: la conoscenza profonda delle situazioni tecniche di gioco porta l'arbitro al punto di consentirgli di "rendere istinto i propri ragionamenti".
- Lettura della gara: l'arbitro deve imparare a riconoscere fin dalle primissime fasi di gioco il tipo di gara che le due squadre sono intenzionate ad impostare. Per lui ogni gara è diversa dall'altra. Fasi topiche: massima attenzione va rivolta a quelle fasi topiche della partita quando sta per decidersi qualcosa di molto importante: fasi d'inerzia che spaccano la gara, fasi finali che decidono il risultato. Il compito dell'Arbitro, in tali situazioni, è quello di rimanere consistente nel metro, senza lasciarsi trascinare in alcuna direzione dallo stato emotivo della gara.
- Collaborazione in campo: una conduzione corretta della gara richiede la completa e leale cooperazione dei componenti delle due squadre (giocatori, allenatori, aiuto-allenatori, dirigenti, etc.) con gli Arbitri, gli Ufficiali di campo, il Commissario.

Skills Mentali Specifici e Preparazione Mentale

Essendo l'arbitro costretto a fornire costantemente valutazioni, sulla base di analisi soggettive delle situazioni, istante per istante, elaborando programmi e scegliendo soluzioni ai problemi, risulta chiaro come esso sia continuamente condizionato ad utilizzare le proprie risorse mentali e cognitive oltre che garantire una prestazione fisica non indifferente. Se immaginiamo di entrare in un palazzetto dello sport mentre

si sta per disputare una partita importante ci possiamo rendere conto come la tensione si alzi molto facilmente. Ecco che allora risultano fondamentali e necessari alcune abilità mentali che possono favorire il lavoro sul campo, dal momento dell'arrivo alla fine della gara. È richiesta serenità e fiducia in sé stessi. Devono essere aboliti i sentimenti di viltà e paura. Infatti **il peggior errore che un arbitro può commettere è quello di avere paura delle proprie responsabilità**. Se un arbitro non ha coraggio di ciò che fa non accettandone le conseguenze, non ha futuro! È anche vero che pure l'errore fa parte del suo lavoro. Una volta presa una decisione non ci devono essere pentimenti, **se ha commesso uno sbaglio, l'arbitro si deve rammentare che fa parte del gioco e che nessuno è infallibile**, proprio come possono sbagliare i giocatori nelle loro azioni di gioco, o gli allenatori a gestire la squadra. E una volta riconosciuto l'errore **cercare di "non compensare"** nel tentativo di risarcire la squadra che risulta essere stata danneggiata dalla decisione precedente. I giocatori e soprattutto gli allenatori delle squadre si aspettano una direzione di gara omogenea, che giudichi gli stessi episodi con identico criterio dal primo fino all'ultimo minuto di gioco, senza stravolgere senza motivo il metro di valutazione arbitrale. Quindi uno dei primi skills mentali di un arbitro insieme alla "Motivazione" è proprio la "Self Confidence", imparare a conoscere le proprie paure: paura di fallire, paura di essere criticato, paura di sentirsi inadeguato, che sono stati d'animo che un direttore di gara sperimenta diverse volte nelle sue gare, non ignorarle ma superarle con gli strumenti più adeguati. Ecco che si presentano altri skills importanti come l'attenzione-concentrazione, la regolazione dell'attivazione.

Preparazione Mentale

Sapere rilassarsi, portare le mente a pensieri positivi e stimolanti, non fissarsi per un errore commesso, possono essere alcuni mezzi molto utili per vincere qualsiasi sfida agonistica. Inoltre la sfida che un arbitro deve superare non è quella personale contro un giocatore o contro un allenatore, ma quella ben più importante contro se stesso, per cercare di superare i propri limiti formandosi come uomo e poi come sportivo. Come sostiene Paul Deshaies, psicologo dello Sport, ex arbitro FIBA e docente all'università di Sherbrooke, al giorno d'oggi l'addestramento di base degli arbitri di pallacanestro si concentra solamente sulle regole tecniche del gioco e sulla meccanica da eseguire in campo. Sia la conoscenza del gioco della pallacanestro e delle regole tecniche, sia l'automatizzazione della meccanica arbitrale richiedono studio: lettura, ascolto, osservazione, discussioni, visione gare, esercitazioni pratiche, confronto con i colleghi e lezioni dagli istruttori. Questo apprendimento richiede tempo. Tuttavia, gli arbitri che si limitano alla conoscenza delle regole scritte e della meccanica, possono essere paragonati a quei giocatori che imparano soltanto il movimento tecnico come: passare, palleggiare e tirare senza avere idea di come finalizzare questi movimenti all'interno del gioco. Infatti già da tempo è stato appurato che per essere dei grandi atleti non basta possedere solo le qualità fisico-atletiche, ma c'è bisogno anche di possedere buone abilità mentali che consentono anche di sopportare carichi di lavoro eccessivi in qualsiasi circostanza.

Per diventare grandi, gli arbitri devono sviluppare le abilità mentali che permetteranno loro di prendere le migliori decisioni, per ottenere un'ottima

performance in gara, per relazionarsi adeguatamente con i partecipanti all'evento sportivo ed evitare gli errori che possono danneggiare il gioco e distruggere rapidamente la loro credibilità. La preparazione convenzionale degli arbitri difetta moltissimo per quanto riguarda l'aspetto di preparazione mentale, anche perché spesso viene fatto l'errore di credere che le persone che si affacciano all'attività arbitrale, siano già dotate delle caratteristiche mentali necessarie, mentre spesso purtroppo ne sono sprovvisti. Le abilità mentali non sono innate e possono essere imparate, educate e devono essere continuamente allenate.

La "Concentrazione" costituisce la base fondamentale per prendere le decisioni adeguate in un gioco rapido qual è la pallacanestro.

Correre – Osservare – Valutare – Fischiare

La concentrazione può essere definita come "la capacità di mettere a fuoco gli stimoli ambientali e di mantenere quel "focusing" per tutto l'arco della gara". Nel gioco della pallacanestro, gli stimoli sono numerosi e in continuo cambiamento. Durante il gioco ogni arbitro ha delle responsabilità primarie in particolari zone del campo e dei giocatori dette competenze. Devono prestare attenzione a ciò che i giocatori fanno e cercare di anticipare lo svolgimento delle azioni future. Stimoli non pertinenti al gioco concorrono a perdere la concentrazione, vanno inclusi tra questi, il rumore di una folla non amichevole, le proteste degli atleti o degli allenatori, pensieri riguardanti l'andamento del gioco, da un fischio mancato in precedenza, o dal timore di fare un errore. È importante mantenere la propria mente libera dai pensieri così detti "distrattori", e ricordarsi che la concentrazione è legata molto alla motivazione. Ed è importante affrontare la motivazione con cui un arbitro deve svolgere il proprio ruolo, perché non è difficile cadere nel tranello della "noia", nemico potente della concentrazione. Soprattutto nelle gare con il risultato che sembra scontato, tuttavia gli arbitri hanno il dovere di mostrare la loro professionalità anche in quelle situazioni e considerare quelle gare come sfide ulteriori nell'aumentare sia l'interesse sia la concentrazione. Si deve ignorare la mancanza di qualità del gioco e lavorare in maniera più dura del solito per provare a fare una "gara perfetta". Dall'altro lato invece ci possiamo trovare di fronte a partite o eventi sportivi di notevole importanza, che valgono una stagione in cui non c'è bisogno di ulteriori motivazioni da cercare oltre a quelle offerte dalla gara stessa. Ed in queste situazioni si presenta un altro nemico molto potente contro la concentrazione dell'arbitro: "l'ansia", proveniente da diversi timori. Un livello elevato limita l'attenzione e solitamente la interiorizza, prestando così troppo l'attenzione alle proprie preoccupazioni. **Nessuno è immune ad un certo grado di ansia nelle situazioni importanti, anche perché un certo livello di stress è necessario perché ci mantiene attivati**, l'importante è essere "consapevoli" di quando l'ansia sta raggiungendo un livello indesiderato e la concentrazione ne è influenzata. L'arbitro come tutti gli atleti deve essere consapevole dei propri pensieri. Se questi non sono focalizzati sulle azioni di gioco, ma su pensieri estranei, significa che qualcosa non va ed è necessario porvi rimedio. Tutto questo richiede allenamento; un certa padronanza delle tecniche di rilassamento è obbligatorio, coadiuvato da un programma di mental training, imagery, self talk.

L'ARBITRO ED IL DUALISMO VITA-FORMA

Leggendo questo titolo vi starete sicuramente chiedendo cosa può avere a che fare la figura di un arbitro di pallacanestro con la teoria di Pirandello secondo cui ogni persona indossa una “maschera”, che gli viene affidata dalla società in cui viviamo; invece vi dico che qualcosa c'entra: infatti, NOI, si NOI, perché anch'io sono arbitro, dobbiamo essere in grado di saper lasciare alle spalle i nostri problemi personali, le



Il fatto di indossare una divisa rende l'arbitro una figura stereotipata

nostre emozioni, poiché quando entriamo in quel tempio sacro che è il parquet di un qualsiasi campo di pallacanestro, rappresentiamo se così possiamo dire un'autorità, di cui i giocatori hanno in qualche modo “paura”. La vita per Pirandello è fatta di convenzioni ed il vedere l'arbitro come qualcuno al quale del risultato della partita o della situazione fisica di un giocatore che si è infortunato, non importa niente è sicuramente una di queste (non necessariamente, ma la maggior parte delle persone ormai la pensa così). Per lui è ormai diventato impossibile togliersi di dosso questa

etichetta ed allo stesso modo i personaggi dei romanzi o delle novelle del letterato di Girgenti sono cementati in uno stato di fermo sociale che dovranno sopportare per tutta la loro vita.

Non vi rendete conto di quante volte sono stato chiamato “arbitro” da persone che forse ho incrociato solo una volta, ma che mi hanno visto indossare quella divisa; sapete, è una sensazione strana sentirsi nominare con quell'appellativo, ma ormai ci ho fatto l'abitudine e non mi pesa più. In Pirandello vi era anche la possibilità di uscire da quella situazione di immobilismo sociale, ma i metodi possiamo definirli un po' estremi, come la morte o la pazzia; ecco, la “pazzia”, altro tema ricorrente nella filosofia pirandelliana: oggi chi inizia un corso per diventare arbitro viene considerato “pazzo”; basti pensare alle solite domande: “ma chi te lo fa fare?”, “ma sei diventato matto?”. Ecco, queste sono le prime parole che ti aspetteresti da qualcuno quando gli dici che hai intenzione di diventare il “giudice” di un qualsiasi sport. In risposta a queste domande un collega, figura importante a livello mondiale, ha scritto un libro: “Che gusto c'è a fare l'arbitro” di Nicola Rizzoli.

Dicevamo prima come l'arbitro venisse etichettato come una persona che si gira il mondo incurante dei “danni” sportivi che compie; questa, posso dirvi, è la falsità più grande che un qualsiasi essere umano possa dirvi: la nostra prestazione, come il risultato della gara, hanno per noi grande importanza, come fondamentale è anche far sì che i veri protagonisti dell'incontro siano i giocatori e che loro decidano l'esito del match. Allo stesso modo l'arbitro viene visto come qualcuno che in passato non è

riuscito a sfondare nello sport che ama ed è solamente un uomo/donna frustrato/a che si sfoga per i propri insuccessi giovanili; altra bugia: molti hanno raggiunto traguardi ottimi a livello sportivo e non hanno nulla da invidiare agli atleti di cui “giudicano” le azioni.

Indossare la maschera dell'arbitro non è però sempre così facile, vista la mole di insulti che ad ogni gara vengono recapitati a nostro indirizzo, ma il grande arbitro è colui che è in grado di passare oltre, di accogliere questi insulti con un sorriso, senza dare importanza alla persona che lo sta importunando. Riguardo questa nota dolente del panorama sportivo scrive Luigi Lamonica, il guru degli arbitri internazionali di pallacanestro nel suo libro “Decidere”: *“Nel corso di una gara fra Roma e Udine, Campionato di Serie A 2005/2006, fui pesantemente apostrofato da uno spettatore seduto nel parterre. Il suo augurio fu davvero lugubre, ma lo incassai con un sorriso. Purtroppo, che gli arbitri siano insultati è un triste malcostume duro a morire. Devo dire che la gara era già decisa sul campo e che, per questo, l'insulto mi suonò più inutile del solito.”*

-IL TEMA DELLA MASCHERA IN SCHOPENHAUER

Un altro autore a porre l'attenzione su cosa siano la realtà e l'apparenza è stato Schopenhauer che della frammentazione della realtà e della personalità dell'individuo ha fatto il centro del suo interesse. Schopenhauer analizza la contrapposizione tra realtà (volontà) e apparenza (rappresentazione) nella sua più grande opera *“Il mondo come volontà e rappresentazione”*.



L'arbitro deve essere sempre in grado di mantenere la concentrazione durante tutto l'arco dell'incontro

La rappresentazione è ciò che noi vediamo, non ha alcun fondamento oggettivo, quindi quello che noi riteniamo che sia la realtà è un semplice inganno, un'illusione. La rappresentazione è come il velo di Maia. Schopenhauer vuole fuoriuscire dalla dimensione illusoria strappando il velo di Maia per giungere alla realtà. Per strapparla, egli usa l'immagine del castello circondato dall'acqua con il ponte levatoio sollevato: il viandante può osservare il castello da tutti i lati ma ne rimarrà sempre fuori. Allo stesso modo noi possiamo esaminare la realtà da tutti i lati ma ne rimaniamo sempre fuori. Il cunicolo

che ci consente di andare al di là delle illusioni è il nostro corpo, l'unica realtà che non ci è data solo come immagine poiché noi viviamo il nostro corpo anche dall'interno. La corporeità è il modo per andare al di là della rappresentazione e afferrare l'essenza delle cose. Schopenhauer non è interessato all'introspezione ma utilizza il corpo solo come un mezzo metafisico per arrivare alla realtà. Percorrendo questa strada si individua una realtà sostanziale: la volontà di vivere, che ha un valore universale. La

volontà di vivere è una forza tragica apportatrice di dolore, è il fondamento del reale, la brama, il desiderio di esistere, è la vera essenza delle cose.

Dalla concezione di Schopenhauer della volontà di vivere emerge un certo pessimismo: la volontà di vivere produce sofferenza perché volere significa desiderare, cioè mancare di qualcosa. Questo senso di mancanza produce sofferenza quindi la volontà di vivere è portatrice di sofferenza.

Alcuni desideri possono essere soddisfatti ma il soddisfacimento del desiderio è momentaneo perché poi si trasforma in noia, quindi si arriva alla medesima condizione di sofferenza a causa della noia.

Ne consegue che il fondamento dell'esistenza è il dolore. Schopenhauer approda dunque allo stadio della sofferenza universale: tutto soffre. Nella globalità della sua filosofia, una via di liberazione apparentemente sicura dal dolore potrebbe essere il suicidio, condannato invece fortemente dal filosofo perché è un'emblematica affermazione della Volontà stessa di vivere. La vera risposta al dolore del mondo non consiste nell'eliminazione di una o più vite, bensì nella stessa liberazione dalla Volontà di vivere.

L'ARBITRO: UN'ATLETA TRA GLI ATLETI

Come già accennato nell'introduzione, l'arbitro deve essere in grado di poter sostenere uno sforzo fisico e mentale per 40' nel caso di una partita di pallacanestro. Nell'ultimo decennio lo sport del *basketball*, così chiamato nel suo Paese d'origine, ha subito cambiamenti tecnici, mentali, ma soprattutto fisici, visto oggi prevale il gioco atletico, ossia basato sulle incredibili prestazioni atletiche dei giocatori. Ciò a sua volta ha condizionato anche la preparazione atletica degli arbitri, che fino a pochi anni fa basavano esclusivamente il loro arbitraggio su una gestione caratteriale. L'essere atleta apre così una nuova dimensione problematica: dalla quotidiana preparazione fisica fino alle problematiche psicologiche che possono condizionare le stesse prestazioni atletiche.

La figura dell'atleta in sé fu di ispirazione per artisti "avanguardisti", facenti parte della corrente del *Futurismo*. Essi volevano esaltare la modernità, rifiutando il concetto di un'arte elitaria e decadente, confinata nei musei e negli spazi della cultura aulica. . Inoltre c'era già la fotografia che dava immagini realistiche e alla pittura si chiedeva qualcosa di più. I futuristi volevano un'arte che ponesse lo spettatore "nel centro del quadro", ovvero che lo coinvolgesse emotivamente; cercavano uno "stile del movimento" che, tralasciando i dettagli realistici, fosse in grado di comunicare allo spettatore una "sensazione" dinamica. . Proponevano un balzo in avanti, per esplorare il mondo del futuro, fatto di parametri quali la modernità contro l'antico, la velocità contro la stasi, la violenza contro la quiete, e così via.

Non volevano però un'arte astratta: le loro opere hanno sempre un legame con la realtà, anche quando non lo si percepisce al primo sguardo.

Parlando della figura dell'atleta, enfatizzata da questi artisti, emblematico è il terzo punto del *Manifesto del Futurismo*, pubblicato da Filippo Tommaso Marinetti sulle pagine del *Figaro* il 20 Febbraio 1909:

*La letteratura esaltò fino ad oggi l'immobilità pensosa, l'estasi e il sonno. Noi vogliamo esaltare il movimento aggressivo, l'insonnia febbrile, il **passo di corsa**, il salto mortale, lo schiaffo e il pugno.*

Proprio *il passo di corsa* risultò elemento portante di un quadro di Giacomo Balla chiamato "*Dinamismo di un footballer*":

Se non fosse per il titolo, è difficile indovinare che il calcio sia il suo soggetto principale, ma con il suggerimento si può forse vedere (o immaginare) un vortice di arti e maglie compattate in una massa solida, che ha una sfera invisibile come suo nucleo. L'intento è quello di ritrarre la materia e l'energia come unica cosa. Le linee radianti, concentrandosi come riflettori sul centro, sono linee di forza, la loro energia deriva non solo dalla composizione strutturale dell'opera, ma anche dalla particolare giustapposizione di colori specifici.



*Dinamismo di un footballer, cm 195x200
Museum of Modern Art of New York, NY*

In tutto questo lo spettatore non è più uno tale, ma diventa partecipe dell'azione, catturato in movimento ed energia. Boccioni riprende la scomposizione. L'atleta è suddiviso in una serie di piani disposti secondo la traiettoria di ogni parte del suo corpo; gli urti di forme geometriche comunicano la sensazione di un movimento che avviene nel presente. Boccioni sottolinea la volumetria delle forme creando una successione di ombre e luci che accentua la sensazione dinamica. Anche lo spazio è scomposto in forme geometriche; vi dominano tre colori che rappresentano il verde l'erba, l'azzurro l'aria, il giallo la luce. Forme azzurre e gialle si trovano anche sul calciatore e significano la resistenza che l'aria oppone alla sua corsa e la luce che lo avvolge. La sua corsa crea uno spostamento d'aria nell'ambiente e Boccioni rende questo elementare fenomeno

fisico mediante una serie di piani colorati che si dispongono intorno al calciatore come una girandola. Con questa alternanza di forme e colori Boccioni rappresenta due componenti essenziali della sensazione dinamica:

1. la simultaneità di percezione oggetto in movimento/ambiente: quando si vede un atleta che corre si vede simultaneamente anche l'ambiente in cui si sta muovendo,
2. la reciproca influenza ambiente/oggetto in movimento: l'aria sposta all'indietro i vestiti di un atleta che corre, allo stesso tempo il passaggio di un atleta in corsa provoca uno spostamento d'aria nell'ambiente circostante.

In quest'opera non si tratta di raffigurare un calciatore che corre, ma la sensazione provocata da un calciatore che corre, come se la corsa si stesse svolgendo nel momento in cui lo spettatore guarda il quadro.

-L'IMPORTANZA DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE

Un buon arbitro è colui che nel tempo riesce a mantenere costanti le proprie prestazioni, sia mentali che fisiche. Per quanto riguarda le prestazioni fisiche, l'arbitro deve essere in grado di arrivare preparato e ben allenato alle competizioni che lo aspettano; l'allenamento deve essere anche accompagnato da una corretta alimentazione che vanificherebbe ogni risultato ottenuto in palestra. La dieta di un qualsiasi atleta deve essere ben bilanciata ed in grado di apportare una quantità significativa di energia, sia immediata che da immagazzinare, in grado di permettere all'arbitro di adempiere al proprio compito per tutta la durata dell'incontro. Le stesse associazioni di arbitri, come nel caso del calcio (AIA-Associazione Italiana Arbitri), distribuiscono le vie guida per una buona alimentazione: le sostanze che si devono assumere sono divisibili in due macrocategorie, ovvero **vitamine** e **carboidrati**; per quanto riguarda le vitamine, fondamentali ne sono diverse:

- Vitamina A: interviene nella funzione visiva dell'adattamento all'oscurità e nella percezione dei colori ed è contenuta principalmente negli spinati, carote, nel fegato e nelle uova;
- Vitamina D: agisce da fissatore del calcio nella fisiologia dell'osso e viene assimilata attraverso pesci come il salmone e le sarde, o grazie all'olio di fegato di merluzzo ed al latte;
- Vitamina C: forse la più importante da introdurre nel proprio organismo per un arbitro, visto che essendo sempre esposto a microtraumi muscolari, questa vitamina permette un recupero più veloce;
- Vitamina K: agisce nei meccanismi della coagulazione sanguigna e protegge le pareti dei vasi.

Oltre alle vitamine, l'elemento fondamentale per la dieta è sicuramente l'**acqua** che permette la completa reidratazione dell'arbitro dopo aver affrontato lo sforzo fisico.



La preparazione atletica permette all'arbitro di sostenere il ritmo dei giocatori in campo

Fondamentali sono anche i **lipidi e proteine** che, se assunti in giusta quantità, costituiscono una riserva di energia fondamentale per l'organismo, avendo un alto potere calorico; vi devono però essere fatti degli accorgimenti come nel caso di **burro, olio di oliva, carni, prosciutto e salumi, pesci, uova** che NON devono essere assolutamente assunti in prossimità della gara. Discorso diverso è per il **miele** che costituisce un elemento facile da digerire e pronto all'uso, per gli

zuccheri, ma soprattutto per la **pasta**, elemento base della dieta in quanto può essere aggiunta quasi ogni giorno, condita con metodo, e nel pasto pre-gara un semplice piatto di pasta al pomodoro può essere sufficiente; l'importante è che nelle ore precedenti l'impegno fisico il pasto deve essere povero di grassi e di proteine, non ricco di fibre e con molti carboidrati complessi.

AGAINST THE RULES

An author who did not follow the conventions of his time

In antithesis with the role of the referee I wanted to analyze maybe the most emblematic figure of the romantic period: George Byron. As you can see from the title of this paragraph he was a man who was not likely to follow the conventional rules that the poetry of his time had. In fact he “founded” the figure of the **Byronic Hero** that was completely unconventional: he is usually isolated from society as a wanderer



Thanks to his travels Byron managed to describe new exotic lands

or is in exile of some kind. It does not matter whether this social separation is imposed upon him by some external force or is self-imposed. He does not possess "heroic virtue" in the usual sense. Often the Byronic hero is moody by nature or passionate about a particular issue. He also has emotional and intellectual capacities, which are superior to the average man. These heightened abilities force the Byronic hero to be arrogant, confident, abnormally sensitive, and extremely conscious of himself. In one form or another, he rejects the values and moral codes of society and because of this he is often unrepentant by society's standards. Often the Byronic hero is characterized by a guilty memory of some unnamed sexual crime. Due to these characteristics, he is often a figure of repulsion, as well as fascination.

In 19th-century Western literature, there are countless examples of Byronic heroes, including the protagonists of nearly all of Byron's epic poems,

particularly *Manfred*, *Don Juan*, and *The Corsair*. Other examples of Byronic Heroes from 19th-century Western literature include Heathcliff from Emily Bronte's novel *Wuthering Heights* and Mr. Darcy from Jane Austen's novel *Pride and Prejudice*.

APPENDICE STORICA SUL RUOLO SOCIALE DELLA PALLACANESTRO

Volevo dedicare un paragrafo allo sport che amo, proponendo la mia considerazione su come questo sport abbia aiutato molti (principalmente le persone di colore) a superare i pregiudizi, portando ad una vera e propria rivoluzione sociale.

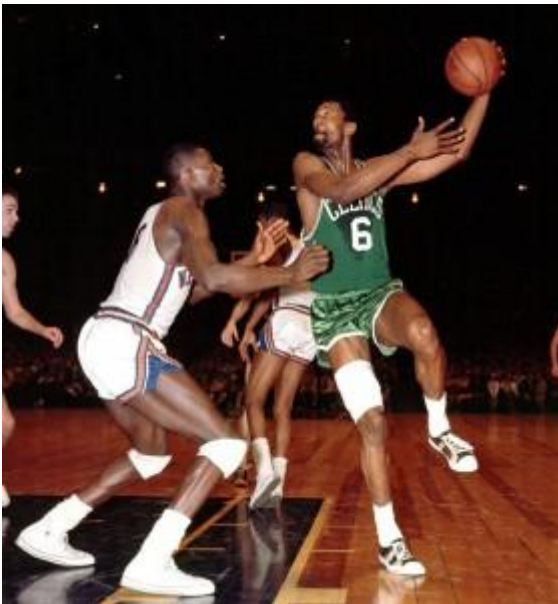
Comincerò ispirandomi ad una frase del premio Nobel André Gide:

«Meno è intelligente il bianco, più gli sembra che sia stupido il negro».

Questo aforisma si scontrava fortemente con le idee razziste dell'epoca. Le discriminazioni si fondavano sulla **convincione che le razze diverse da quella caucasica fossero inferiori** e di conseguenza non potessero avere gli stessi diritti all'interno della società.

Questa mentalità emarginante è perdurata a lungo nella cultura mondiale, tant'è che fino a qualche decennio fa **solo i bianchi potevano partecipare alle attività sportive agonistiche**, mentre le minoranze venivano ghettizzate ed escluse da questo tipo di competizioni.

Un continente che suo malgrado è stato centro di separazione inter-razziale è sicuramente quello americano: a seguito della colonizzazione, infatti, gli europei hanno a lungo sottomesso gli autoctoni impedendo loro di partecipare alla vita sociale e politica.



Sulla destra Bill Russell, il primo "giocatore franchigia" afroamericano della storia

Esempio concreto di segregazione è sicuramente quello offerto dalla **pallacanestro**, che negli Usa ha avuto come unici protagonisti fino alla metà del secolo scorso giocatori caucasici.

La Basketball Association of America nasce a New York il 6 giugno 1946 dai proprietari delle più grandi arene di sport degli Stati Uniti, come il Madison Square Garden di New York.

In quegli stessi anni stava avvenendo **un cambiamento epocale nella lega**, che seppur con tante difficoltà iniziava ad integrare al suo interno giocatori di diverse razze. L'anno 1950 viene ricordato soprattutto per l'avvento della prima ondata di giocatori afroamericani, che dimostrano subito una straordinaria superiorità fisica ed atletica. Nel 1956 entra nella lega un giovane di colore di nome Bill Russell, **che sarebbe diventato uno dei giocatori**

più forti di ogni epoca.

L'importanza di questo giocatore non è solamente relativa alla sua bravura sul *parquet*: il suo apporto in campo infatti, non solo lo ha reso in pochi anni la *star* dei Boston Celtics, ma ha **dato speranza a tanti afroamericani** che fino a quel momento avevano visto ogni desiderio di realizzazione personale infrangersi contro il muro della discriminazione.

Russell è stato solo il primo giocatore di colore ad essere considerato **“uomo franchigia”**: dopo di lui possiamo ricordarne tanti altri fra cui Ferdinand Lewis Alcindor jr, al secolo Kareem Abdul-Jabbar, Earvin Johnson, Michael Jordan e l'ancora attivissimo *Black Mamba*, *alias* Kobe Bryant.

La battaglia per la parità inter-razziale dei diritti è tutt'ora in atto all'interno della società, e per progredire necessita dell'apertura mentale di tutti i suoi componenti.

La pallacanestro, da questo punto di vista, può essere una palestra importante per **imparare a superare i pregiudizi**, unendo atleti e tifosi nel tentativo di **ottenere insieme la vittoria**.

SITOGRAFIA E BIBLIOGRAFIA

“DECIDERE” DI LUIGI LAMONICA

WWW. DISCORSIVO. IT

WWW. PERFORMAT. IT

WWW. ATUTTASCUOLA. IT

WWW. FRAMMENTIARTE. IT

PER LE IMMAGINI: GOOGLE IMMAGINI